

生徒の自己理解や自己受容を深めるためには？

生徒の様子

生徒の抱えている劣等感や挫折経験、成功体験の少なさから自分に自信が持てない実態がある。

手立て

生徒の実態に合わせたスキル指導の実施



① アンケートの実施

- ・生徒の実態把握のために、生徒と教員を対象にアンケートを実施
- ・アンケート結果から、所属校の生徒に必要なスキル指導のテーマを決定

② スキル指導の実施

- ・ホームルール活動（LHR）にて、担任・副担任が実施

<所属校のスキル指導のテーマ>

◆ 扱ったスキルの例

<作成時のポイント>

- ★肯定的・受容的な体験
→ ペア・グループ活動
- ★参加しやすい雰囲気
→ ルールの設定
- ★活用場面を想定
→ 日常的な場面の設定



自己理解

- ◆ 自己開示



人間関係

- ◆ 聴くスキル
- ◆ 断るスキル



ストレスマネジメント

- ◆ ストレス対処
- ◆ 認知的評価

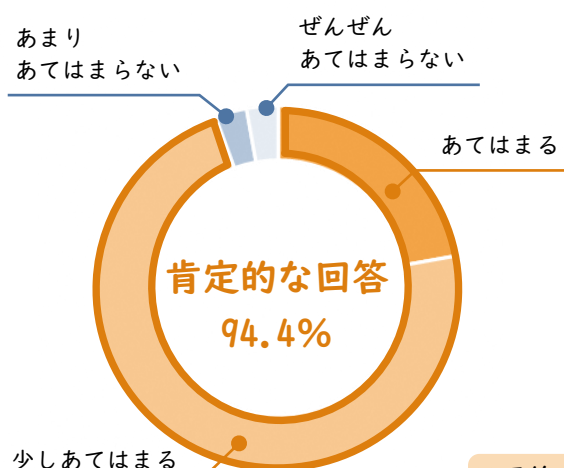
※「スキル指導」：本研究では、生徒の社会性や情動の発達を支援するプログラムを実施することを示しています。扱うスキルに対して理解を深めたり、ロールプレイなど実際に演技したりする活動が設定されています。

結果

自己を振り返る機会となり、新たな気づきや考えの変容が見られた



「自分への理解（自己理解）が進んだと思うか」（スキル指導実践後のアンケート結果から）



- ・周りから客観的な意見を取り入れることができた。
- ・自分の傾向がわかりやすく出てきた。
- ・自分のマイナス思考がどこから生まれているかを知ることができた。

「変化したこと・できるようになったこと」

- ・自己肯定感がかなり低いと感じ、もう少し自分のことをプラスに見ようと思った。
- ・ストレスを溜めにくくなった。

研修報告書をご覧になりたい方はこちらから →

