

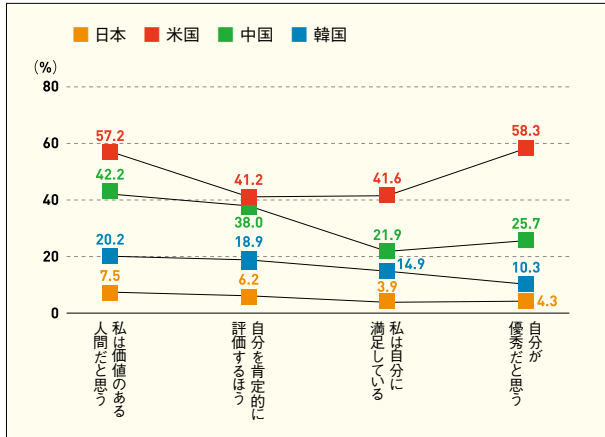
クラス担任のための Career Guidance

2014 >> VOL.22

「キャリアガイダンス」特別編集



「自己評価」に関する国際比較 ※まったくそだの比率



「高校生の心と体の健康に関する調査」2011年2月発表 日本青少年研究所調べより

LHRなどで行う「自己発見」のためのペアワーク

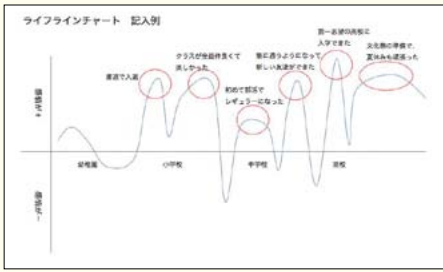
- 個人ワーク：10分**
自己紹介シートに記入をし、1分くらの自己紹介(自己PR)文を作成する。
- ペアワーク：2～3分**
隣同士の席の人とペアになり、一人が最初に1分の自己紹介(自己PR)をする。聞いている人は、相手の話のポイントやメモしながら聞く。
時間になったら、話す人と聞く人を交替する。
- 個人ワーク：10分**
話を聞いたペアの人の紹介(相手のPR)文を作成する。聞いた内容とそこから得た印象なども含めながら、プラスの表現でPRしてあげることを意識する。「○○さんの紹介PRをします。○○さんは～」といった書き出しで。
- ペアワーク：2～3分**
最初に話を聞いた人が、相手の紹介(PR)文を1分で話す。
時間になったら、交替して行う。
- 個人ワーク：10分**
それぞれが「自分の短所」に書いた内容について話し、その短所を良い表現に言い換えるか?をお互いに相談し、それぞれのシートに記入する。
- 振り返り：5分**
ペアにもらった紹介(PR)文と短所の言い換えなどで、自分自身についてわかったこと、気づいたことなどをメモする。
ポイント! 相手の紹介も、振り返りの際の自分のメモも、プラスの表現で、良いところを発見しよう!

自己紹介シートは、まず自分の素材を見つけて整理するためのもの。ペアになって互いの話を聞く際のメモ用の白紙も準備し、ワークを進めたい。

「ライフラインチャート」で自分を客観視する

- 個人ワーク：20分**
幼いころから今までで、それぞれに感情が+ (楽しかった、うれしかった、達成感を感じたなど) と- (悲しかった、落ち込んだ、つらかったなど) を波線で記す。特に+の感情のときに注目し、何が良かったのか、簡単に言葉を添えておく。
ex. 「学芸会で役をもらった」「九九のテストができた」「高校に合格した」「文化祭が楽しかった」など
- ペアワーク：15分**
隣の人とペアになって、それぞれのライフラインチャートをもとに、どんなときに感情が+になって、+の感情になったのはなぜか(例えば「文化祭のために夏休みもクラスみんなで準備して、全員で盛り上げたのが楽しかった」)などを隣の人に説明する。話を聞いている人は、相手のそのときのことをより具体的に質問することを意識する。お互いに7分ずつ行う。
- 振り返り：5分**
人に話して気づいたこと・感じたことや、改めてわかった自分の頑張りなどについて、振り返りシートに記入し、整理する。

ライフラインチャートは各自が宿題として、親に話を聞いたり、日記や昔のアルバムなどを見て自分のことを思い出しながら書いていくようにしてもよい。



感情が+のピークを中心にみていくが、-の感情から回復したきっかけや転機などにも注目してもらおうと、自分の努力や頑張る原動力を発見できることもある。

キャリアカウンセラーとして就職活動控えた大学生と話していると、「自分はたいしたことをしてこなかった」「これといって自慢できることがない」とよく聞く。「だから何を目標にしたいのか分からない」「自分をうまくアピールできない」と。高校生の多くも、同じような悩みを口にしていて、それは長所やその人なりに頑張ってきたことにはある。それなのに、「自分は何もできていない」と自分自身を否定的にとらえているのだ。

日本青少年研究所が日本、米国、中国、韓国の4カ国の高校生に調査した結果でも、日本の高校生の自己評価は極端に低く(左図)、自分を肯定的にとらえていない様子が浮き彫りになっている。それだけ自分に厳しい理想が高いという見方もあるかもしれない。しかし、現在のありのままの自分を受け入れ肯定することから、未来への前向きな姿勢が生まれるのではないだろうか。

例えば、10年くらい前からスタートアップ企業など多くの企業で取り入れられ話題になった「サンクスカード」なども、自己肯定感を育てる方法として参考になる。小さなサンクスカードを全員が携帯し、「いつも笑顔であいさつしてくれてありがとう」など、些細なことでもカードに書き込み相手に渡す。日頃から従業員同士がほめ合うことで、社内コミュニケーションの活性化や相手を尊重し思いやる心の醸成、モチベーションアップにつながるなど、さまざまな効果が期待できると、現在も多くの企業が実施しているものだ。

また、小紙「V.O. 18」で紹介した学級崩壊の立て直し人として有名な小学校教諭菊池池三先生が実施する「ほめ言葉のシャワー」も、同じようにクラス中からのほめ言葉で自己肯定感を育む。日直になった生徒に対して、クラス全員が一人ずつその人のよいところを、まるでシャワーのように次々に伝えていくのだ。前向きに物事を考えるための土台として、「ほめ合い」「雰囲気づくり」は大切だ。

特に一人では考えられない出来事として「話す」ことが重要だ。他者が自分の鏡を客観視でき、偏った自分の見方を広げる体験になるだろう。何より、日常的な教師や保護者からの言葉かけも重要ではないだろうか。大学生と振り返りを行っていること、自信のもとなっていくことが「高

校時代に先生にはめられた出来事」というのが少なからず登場する。授業やクラスの中で、その生徒なりに頑張っていることを、ぜひ前向きな言葉で伝えてあげてほしい。さらに、保護者面談のときなど、良い点を保護者に伝え、ほめてもらえるように促せたら、生徒の自己肯定感を伸ばすことにつながるのではないだろうか。

将来に向けて一歩踏み出す。自分をアピールする。さまざまな場面の基盤となる。「自己肯定感」を育む方法を考えてみました。

日常的に、さまざまな機会で自分を認め、自信をつけていく。他者を自分の鏡としながら客観的に自分を見直す。ワークを通じて自分を客観的に見ていくことも、偏った見方から脱却して肯定的に自分をとらえ直すために大いに役立つだろう。

その一つが、ペアになって行うワーク。一人が自分の自己紹介を話し、その内容を聞いた相手はその人の紹介(PR)を返してあげるといふもの。他者に改めて伝えてもらうことで、自分自身ではあるが新鮮な気持ちで聞くことができる。さらに、ポジティブな言葉に言い換えるワークも一緒に行うと、自分では否定的にとらえていたことも長所になる可能性があるという気がつきにつながることも多い。

面接・志望理由書に強くなる 自己肯定感の育て方

取材文 / 清水由佳(ライター・キャリアカウンセラー)

リウナビ進学 高校生の主体的な進路選択を応援する先生のための

Career Guidance

キャリアガイダンス 進路指導・キャリア教育の専門誌

【最新号】
Vol.402 2014年5月発行
今伝えたい。なぜ学ぶ なぜ働く

- 学ぶ・働くをつなげるキャリア教育
- “学ぶ意味”を発見する2時間の授業
- 働いてわかった! 教科×仕事

キャリア教育先進事例 津高校(三重・県立)
教科でキャリア教育「国語」 日野台高校(東京・都立)
進路指導実践を磨く! 「学問・仕事研究」

【今後の予定】
Vol.403 2014年7月発行
生徒が進路に向かって動き出す「個別指導」

※タイトル、内容は変更になる場合があります

「キャリアガイダンス」誌は全国の高校に贈呈しています(校長、教頭、副校長、進路指導主事先生宛に郵送)バックナンバーの記事はすべてWEBサイトで閲覧いただけます

http://souken.shingakunet.com/career_g/ キャリアガイダンス 検索