

3 自己理解と他者理解を深めてコミュニケーションを促進する 「私のリソース」

このワークシートのねらいは…

リソース（自分を元気づけてくれる人・モノ・場所など）を図示し、語り、他の人のそれを聴くことで、自己理解と他者理解を深めることができます。特に、自分のリソースを再発見することが、自己肯定感を高め活力を生み出すことにもつながります。

こんなふうに使います！

1. 4～6人のグループワークが適切です。グループ席にしてから進めるとよいです。
2. 時間管理が大切なワークです。最初に、全体に対して「ワークの目標」「リソースとは」「進め方」などを短時間で説明します。
3. その後、各自がワークシートを書く時間を10～15分程度に設定します。書いている時間に机間巡視して、遅れている子どもに声をかけて全員が終わるように支援します。
4. グループ内でワークシートを見せながら説明するときは、「1人2～3分間で説明します。では、1番目の人、手を挙げて、2番目の人、手を挙げて…」などと声をかけて話す順番を確認します。始まったら設定の時間ごとに「では、そろそろ2番目の人が始めてください」などと声をかけて進めます。（時間を意識して動くようになると、教科授業でのグループワークでも役に立ちます。）

留意点&困ったときの対応のヒント

- * このワークは個人の内面に触れる可能性があります。その意味では、クラスの状態がまだ落ち着いていない新学期には、特に注意を要するワークかもしれません。最初は「好きな食べ物」「好きなスポーツ」などの表面的な話題で実施することをおすすめします。〈小学生向け〉(38ページ)と〈好きな食べ物〉(39ページ)のワークシートをつけました。適宜アレンジしてお使いください。
- * グループ内でワークシートを見せながら説明しているときは、「黙って聴いて、終わったら拍手で感謝の気持ちを伝えましょう」と働きかけます。このとき、「ほめる」「質問する」などの反応をさせないほうが安全です。

私のリソース

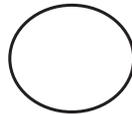
自分のことを再発見し、人の話をよく聴き、他者理解を深めましょう。

- 《ワークの目標》
1. 自分のことを再発見し、自分のことを伝える力をつけよう。
 2. 友だちの話をよく聴いて、より深く理解しよう。

《進め方》

- ①真ん中の円に、自分を表す「私」「おれ」「自分」などを書き入れます。
- ②円から線を引き出し、記入例のように、あなたの「リソース」（あなたを元気づけてくれる人・モノ・場所など）を思い出して書き、円で囲みましょう。文字だけでなく、イラストでもいいです。
- ③そのとき、あなたへの影響力の大きさを、文字やイラストの大きさ、線の太さなどで表しましょう。
- ④グループ内で、順番に、ワークシートを見せながら説明しましょう。友だちの話は黙って聴き、終わったら拍手で感謝を伝えましょう。
- ⑤最後に、書いていて感じたこと、友だちの話を聴いて感じたことを書きましょう。

記入例



- 自分のことを書き出して感じたことと、友だちの話を聴いて感じたことを書きましょう。

番号・名前