

# 1-7 自分を知る

## 自己理解

### 1. 題材設定の理由

進路を考えるにあたって原点となるのは「自分についてよく知ること」であるが、中学生のこの時期は、自分自身に対する理解・関心が必ずしも十分とはいえない。また、親しい仲間などにも影響を受けやすく、自分を見つめ直す機会をじっくりともつことが少ない。

そこで、自分の夢や希望を実現するためには「今の自分」を多面的に見つめるとともに、家族や仲間からの助言や忠告に素直に耳を傾けながら、自分像をより明確にすることの必要性に気づかせたい。

そして、自分を正しく理解することでさらに長所を伸ばすとともに、夢や希望の実現に向けて課題を克服する努力をねばり強く継続させたい。

### 2. 指導のねらい

自分の夢や希望の実現に向けて、自分自身を振り返るとともに、仲間を通して自分像をより明確にし、努力すべき点と努力の仕方を考えることができる。

### 3. 指導計画（全1時間）

事前	・ 仲間のよさを考える視点となる項目①～④を記入できる小表を用意しておく。
本時	・ 仲間の助言を参考にして自分の特徴についてまとめ、自己理解を深めさせる。
事後	・ 仲間のよさを見つけた事例を通信などで紹介したり、個々の努力目標や具体的な取り組みを掲示する。 ・ 努力目標に向けての取り組みを見届けるとともに、達成に向けて援助する。

#### <説話例>

「自分のよさを伸ばす。新たなよさを見つける。」  
(広い視野で自分を見つめよう。)

学級であなたたちが任されている係活動の取り組みを見てみましょう。昼休み、みんなが外で楽しく運動している時に、給食コンテナの片づけをしている人がいるでしょう。「ぼくたちのグループからは忘れ物をする仲間をつくらない。」と、毎日のように呼びかけをしている人がいるでしょう。また、困っている友達がいたら優しく声をかけて、いっしょになって解決していこうとする人もいます。わたしたちは、集団生活を営む中で知らず知らずのうちに自分を高めています。そして、そうしたあなたのよさを知っているのは、身近にいる仲間たちです。そうした仲間の意見を聞いて、自分のよさをさらに伸ばすとともに、これまで気づけなかった新たなよさについ

でも考えてみましょう。

もし、人の値打ちをはかる物差しをテストの点数だと思っている人がいるとしたら大きな間違いです。みなさんのまわりには、学級や仲間の向上を願って人知れず頑張っている人や、黙々と掃除に打ち込んでいる人がいます。そうした人たちを見てみると、10年後、15年後、どこかの職場で周囲の人たちから信頼されて生き生きと働いているだろうなあと思わずにはいられません。また、だれもがそうしたよさをもっています。仲間や家族などの意見にも耳を傾けて、自分自身について考えてみましょう。自分を正しく理解することで、自分のよさをさらに伸ばすことができます。また、これまで気づけなかった自分に気づくこともできます。一人一人の可能性は無限です。これまでよりほんの少しだけ余分に努力してみるとか、読書の幅を広げるとかの方法で新たな自分のよさを見つけましょう。

	活動のねらい	活動の内容	指導・援助の留意点	資料等
はじめの活動	・ 自分の特徴を多面的客観的に知ることが、自分をさらに高めるために大切であることが分かる。	◎班の仲間のよさをP.18①に記入する。また、同時にP.19②の自分からみたよさも記入する。 (例) — (Aさん) から (Bくん) へ — ①趣味・特技 手先が器用で絵がうまい。 ②生活 いつも掃除をいっしょうけんめいやっている。 ③学習 となりの子に分らない所を教えてあげていた。 ④健康 欠席がほとんどない。	・ 考える視点を項目①～④で記入できるようにしておく。(せめて班内は全員記入できるように配慮する) ・ 仲間のよさを考えさせる。  ①手先の器用さなど 興味・関心のある事柄 ②係活動、清掃活動 ③得意教科、家庭学習 ④出席や健康の様子、体格など クラブ・部活動や活動の様子	・ P.18① P.19②
課題：仲間の助言を参考にして自分の特徴についてまとめ、自己理解を深めよう。				
中心の活動	・ 自分を振り返るとともに、仲間を通して自分像を知り、自分のよさ(特徴)が分かる。	◎班交流を行って、仲間に自分について書いてもらったことについて、P.19②の仲間からみたよさの欄にまとめる。 〔班交流〕班長が司会をして、具体的な事実をもとに班員の「よさ」について出し合う。 ・ 教室で一人でいるとき、よく話しかけてくれるなど、思いやりがある。 ・ 掃除を、いつもいちばん最後までしっかりとやっている。 ・ 忘れ物をしたことがない。生活記録に丁寧に記入して、忘れ物をしないようによく努力している。 〔まとめる〕班交流で出されたことをもとにまとめる。	・ 仲間のよい点を認め、励ます話し合いができるように配慮する。 ・ 班内で回覧して、記入させる方法も考えられる。  ・ 仲間の成長を願うという考え方を大切にさせ、改めた方がよい事柄があれば出させる。	・ P.19②  ・ 自己理解を深める検査の活用 資料編③
まとめの活動	・ 自分像を確認し、さらに努力する点とその方法を考え、実行しようとする決意をもつことができる。	◎仲間の助言から、「自分からみたよさ」と「仲間からみたよさ」とを比較して、共通点、相違点について考える。 ・ P.19③に記入する。 ・ 自分の考えを発表する。  ◎本時のまとめを発表する。	・ 相違点を目を向けさせて、語らせる。 ・ これまで気づけなかった自分のよさについて考えさせる。 ・ 相違点が出てきた原因について考えさせる。	・ P.19③