

タイトル	2. 自分の見る自分と他人の見る自分の違いを考える
------	---------------------------

ねらい 成果	自分をプレゼンして反応と自分のイメージする自己像を比較する。そして、改めて自分について探求する。新たな自分に気づいて、それを受け入れたり、改めたりする。
-----------	--

	時間	ねらい/目標	活動内容/問い <b>プリント</b> <b>形態</b> <b>手法</b>
1	05	前回のふりかえりをする。	<b>プリント</b> 『voice』 (1)出席を取る。 (2)前回のワークをふりかえる。
2	05	自分のいいところ、ほしいところを考える。	<b>プリント</b> 『自分のいいところを探す』 (1)「現在」の欄に、現在の自分に当てはまると思う言葉を6つ選んで「 」を付ける。 (2)「希望」の欄に、自分がほしい言葉を6つ選んで「 」を付ける。 <b>手法</b> チェックリスト
3	40	自分をプレゼンテーションし、プレゼンターのいいところを探す。	<b>プリント</b> 『自分プレゼン評価票』 (1)1人1分間で、前に出て自分をプレゼンテーションする。 (2)聞いている人は、プレゼンターのよいところを6つ探して、番号を記入する。 <b>手法</b> プレゼンテーション・相互評価
4	20	自分の見る自分と他人の見る自分の違いを考える。	<b>形態</b> 個人→5人組 <b>プリント</b> 『自分の知っている自分、他人の知っている自分～ジョハリの窓』 (1)『自分プレゼン評価票』を返却して、他人の評価を集計する。 (2)5人組で、結果について話し合う。 (3)ジョハリの窓を説明する。 (4)開いている窓を広げるには、自分の知っている自分を多くするには自己洞察を、他人の知っている自分を大きくするためには

			自己開示が必要である。
5	20	自分の中の5つの心を考える。	<p><b>形態</b>個人→5人組</p> <p><b>プリント</b>『自分の中の5つの心を探る～エゴグラム～』『5つの心を知る～交流分析～』『5つの心の8つのカタチ』</p> <p>(1)エゴグラムの質問に答える。  (2)集計して、グラフを書く。  (3)交流分析の5つの自我構造を知る。  (4)エゴグラムの典型的な8つのパターンを知る。  (5)5人組になり、自分のエゴグラムについて、話し合う。</p>
6	05	自分の自我構造を変えることを考える。	<p><b>プリント</b>『自分を変える』</p> <p>(1)自分の自我構造を変えるには、高い部分を下げるのではなく、低い部分を上げることを説明する。  (2)自分の上げたい部分を考える。  (3)上げ方を見て、できそうなものにチェックを入れる。</p>
7	05	本時をふりかえる。	<p><b>プリント</b>『ふりかえりシート』</p> <p>(1)本時のふりかえりを書かせる。  半分以上書くこと。</p>

準備	『voice』・『自分のいいところを探す』・『自分プレゼン評価票』・『自分の中の5つの心を探る～エゴグラム～』・『5つの心を知る～交流分析～』・『5つの心の8つのカタチ』・『自分を変える』・キッチンタイマー
----	---

# Voice

## 1. 自分の見る自分、他人の見る自分の違いを考える 4月21日

### 生徒の満足度

満足度	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
人数	4	4	7	2	2	3	0	0	0	0

### 生徒の感想

①自分がなりたいと思っていた番号が多くてうれしかったです。②自分が周りからどう見られているかわからなかったけど、初めて分かって良かった。③心理テストも面白かった。友達のを見ていると一人一人全然違って面白かった。④自己紹介は恥ずかしかったけど、ちゃんと最後まではっきり言えてすっきりしたから恥ずかしがっていたら友達も何もできないし、何も始まらないから、強制じゃなく自分から話に行くように頑張ろうと思った。⑤自分が思っていたより冷たい人みたいで驚いた。⑥人の個性が出ているなぁと思いました。⑦普段あまり自分のことを考えたり他人から考えてもらったり、他人の意見を聞くというのがなかったので、いい時間になりました。⑧自分が思っていることと他人が思っていることって全然違うなぁと思いました。⑨他人からどういうふうに思われているかわかって良かった。⑩人から見た自分と自分の知っている自分では全然違うと思った。⑪自己紹介でみんなの意外な所をいっぱい知れて面白かった。⑫沢山の人がしっかりしたことを書いてくれてとてもうれしかったです。もっと詳しくみんなのことを知りたいなと思いました。⑬新しい自分としていい方向に考えていきたいと思った。⑭自分をもっとアピールしていけたらいいなと思った。⑮これから社会に出た後することもあると思うし、もっと練習していきたい。⑯今現在の自分に足りていないと思っていた票が多くてびっくりした。⑰人前で自分のことを言うのは恥ずかしいけど、この授業は将来に役立つと思いました。

### 教師の感想

今回のテーマは、ジョハリの窓の開かれた窓を広げること。そのために自己紹介で自己開示をし、エゴグラムで自己洞察をしました。自己紹介はみんな1分間しっかり話してくれました。いろいろな工夫もあり面白かった。それを人から評価してもらうことって普段はないので、いい経験になったのではないのでしょうか。ちょっとアクティブではなく単調になったのが反省点です。