

# 自分がイヤだと思ったら

A 向上心、個性の伸長 小学校高学年、中学校



ねらい

自分がイヤになるときは、自分に自信がもてないときであることに気づき、今の自分を認めながら自信をもって過ごしていきたいという意欲を高める。

資料提示の工夫

授業開始と同時に「イヤだ」をぼかした状態で提示する。どんな言葉が入るのかを予想させてからタイトルを示し、本の内容に興味をもたせる。

思考を促す  
発問

- 発問1 「自分がイヤだ!」と思ったことがありますか。
- 発問2 この本には、どのようなことが書かれていると思いますか。  
※内容を予想させたあと、「次のようなアドバイスが書かれています」と言って、①～③を紹介する。
- ①今の「自分を認める」こと
  - ②今の「自分を肯定する」こと
  - ③今の「自分を信じる」こと
- 発問3 この3つを意識することがどうして大切なのでしょうか。  
※出された考えをもとに、3つを意識すると自分に対する不安が減って、少し自信がもてるようになることを伝える。
- 発問4 自分を認めたり、肯定したり、信じたりするのは難しいことですか？

ポイント

帰りの会などで、今日の自分を振り返らせ、認めたり肯定したり信じたりできそうなことがあるかについて全体で交流させる。そうすることでプラスの捉え方を意識するようになり、不安に思う気持ちが少なくなっていく。5月の連休明けや夏休み明けなど、気分を一新させたいような時期に実践することで、自分を受け入れることに意識が向き、マイナス面に目を向けたり理想との差に悩んだりすることを軽減することができる。

出典： 心屋仁之助 『「自分がイヤだ!」と思ったら読む本』 中経出版  
クレジット： 心屋仁之助 KADOKAWA 中経出版