

研究所だより

第321号
2012年6月1日
発行：土佐清水市教育研究所
TEL 82-3016

<研究協力校へのお出前授業 研究員:田中聡子>

構成的グループエンカウンターエクササイズ

授業者－田中 聡子
平成24年5月30日（水）5校時
中浜小3（1・2名）・4年生（5・2名）

◎グループやクラスでできるようになったことを認め合い、たがいのがんばりやよさを確かめる。

※「心の勉強」なので失敗を責めたり、命令したりして友だちを嫌な気持ちにさせたら途中でやめることを伝える。（言葉の例を挙げてわかりやすく）

※気の付いたことを後で発表してもらうことを伝えておく。（友だちが頑張っていたこと、他の人の様子で気づいたこと、いいことをたくさん発見してほしいこと）

エクササイズ	内容と流れ
自己紹介	※教師と児童 ①教師の質問に挙手で答える。「今朝寝坊した人」 ②挙手した子に質問する。「何時に起きたの?」
5分	
後出しジャンケン	※教師と児童 ①教師が出したジャンケンに後から出して勝つ ②後から出した自分のジャンケンに一方の手で勝つ
3分	
で～きたできた	①各自で『で～きたできた』シートに記入する ②円になり発表する人が立って「で～きたできた」とコールする ③他のみんな「なあにができた」とコールする ④発表者「〇〇ができた」 ⑤他のみんな「すごいね!」「さすが!」「よかったね」「すばらしい!」「がんばったね」 ⑥全員が発表する ※これらの言葉は事前にみんなで練習しておき、カードにして黒板にはっておく。
20分	
ふりかえりシート	別紙
7分～10分	
発表	教師が読み上げる。 ※内容をチェックしてネガティブな内容は読まない。

『ふりかえりシート』より（重複文割愛）

- みんなから「すごい」「さすが」などといわれたときどんなきもちがしましたか。
 - ・みんなからほめてもらって、とてもうれしかったです。みんなにほめてもらった分、その人にほめられるようにしたいです。
 - ・とてもうれしかった。父の日とか来年も作ろうと思った。
 - ・すごくうれしいきもちです。
 - ・うれしかったし、もっといろいろがんばってみます。

○きょうのおべんきょうで、きがついたことがあればかいてください。

- ・みんなのできるようになったことは、初めは、知らなかったけど、きょうの勉強で、みんなができるようになったことがわかりました。
- ・ちょっとはずかしかった。
- ・今からは、人にも、いえるようにしたいです。
- ・ちょっとでもほめたらこんなにかわるんだなと思いました。
- ・いつもとちがってころづかいのおべんきょうだったのでころづかいをきちんとしたいです。
- ・前にでてはっぴょうするときにははずかしかったけど言えたのでうれしかったです。
- ・みんながいろんなことをがんばっているかが、わかりました。
- ・友だちのがんばっているところがわかったからこれから友だちをほめてあげたい。
- ・みんなが、人のきもちがわかるので、すごいと思ったので、わたしもそんな人になりたいです。
- ・友だちのできるようになりました。



『で～きたできた』より

○あたらしい学年になってからできるようになったこと、がんばっていることを書いてみよう。

- ・ふえのレの音が出せるようになった。
- ・かた足のりん車のれんしゅうががんばっています。
- ・りん車のバックをれんしゅうしています。
- ・母の日のプレゼントに夜ごはんを作れた。
- ・野球でホームランを打つ。
- ・かた足でりん車をこげるようになった。
- ・一輪車のイドリングをいっぱいれんしゅうをがんばりました。
- ・委員会でボールと、りん車の空気入れ。
- ・3年のころできなかつたりょうあしのリフティングができるようになった。
- ・一輪車のイドリングの練習をがんばっている。



<リフレーミング辞典>

リフレーミングという言葉をご存じでしょうか。マイナスの印象のある言葉をプラスの印象のある言葉に言い換えることです。

日々、教育実践の中でついつい言いがちなマイナス印象の言葉も、リフレーミングして使ってみると子どもの自尊心を傷つけずに済むし、教師が意識することで子どもの長所を見ようとするきっかけにもなるのではないのでしょうか。

例えば、保護者の方との話の中で、「うちの子は落ち着きがなくて・・・」、リフレーミングして言い換えると「活動的で元気がいい・・・」「好奇心が旺盛で・・・」というように話していけば、保護者も悪い感じは持ちませんよね。「そうそう、授業中も落ち着きがなくて・・・」と相づちをうつと、保護者としても落ち込むかもしれません。

『物は言いよう』と言います。同じことでも言い方によって、良くも悪くも印象が変わります。参考までに一部載せて見ます。

（詳細は、インターネットで『リフレーミング辞典』で検索してください）

甘えん坊な	人なつこい 人に可愛がられる 無邪気
飽きっぽい	興味が広い 環境に馴染みやすい 好奇心旺盛な
あわてんぼ	行動的な 行動が機敏な 行動が早い
いかげんな	おおらか こだわらない 寛大な
意見が言えない	争いを好まない 協調性がある 思慮深い
意地を張る	しっかり者 物怖じしない くじけない
いたずら	こまめに動く 活動的で元気がいい 労を惜しまない
いばる	自信のある プライドがある
浮き沈みが激しい	心豊かな 表情豊かな 繊細な
うるさい	明るい 活発な 元気がいい
怒りっぽい	感受性豊かな 情熱的な 正義感が強い
おしゃべりな	社交的な 活発な 頭の回転が速い
おせっかいな	親切な 気が利く 優しい
落ち込みやすい	真面目に考える 自分自身を謙虚に受け止められる
おつちょこちょい	フットワークが軽い 考えをすぐに行動に移せる 決断が早い
おっとりした	マイペースな 細かいことにこだわらない 落ち着いた
おどおどしている	きちんとしている 真面目でこつこつとやる 慎重且つ丁寧
おとなしい	穏やかな 話をよく聞く 考え深い
お人好し	優しい 人の気持ちを考える 気が利く
勝ち気な	向上心がある 活動的な 一生懸命
カッとしやすい	情熱的な 正義感が強い 一生懸命な
軽はずみ	積極的 決断が早い 一生懸命
変わっている	味のある 個性的な 独創的
考えが浅い	率直な 楽天的 おおらか
頑固	一貫性がある 意志の強い 信念がある
かんしゃく持ち	正義感が強い 元気が良く情熱的 一生懸命
感情的な	人情のある 情熱的 思い遣りのある
気が荒い	正義感が強い 元気が良く情熱的 一生懸命
気が散りやすい	環境に馴染みやすい 色んなことに興味を持つ 素直
気が弱い	慎重 用心深い 人を大切にする
気性が激しい	情熱的な 感受性豊か 一生懸命
気分屋	気がつく 物事にこだわらない
空気が読めない	動じない 自分らしさを持っている マイペース
ぐずぐずしている	着実 念入りに事を行う 綿密
口が軽い	嘘のつけない 社交的な 正直な
口がきつい	率直な 偽りのない 厳格に表現できる
口が悪い	素直 ありのままを表現している 物怖じしない
口下手な	控えめな 聞き上手 言葉を選ぶのに慎重
暗い感じ	知的 思慮深い 自分の心の世界を大切にする
計画性がない	発想が豊か 応用力のある
けじめがない	物事に集中できる 温和な おおらかな
強引な	リーダー性のある 信念のある
興奮しやすい	正義感が強い 元気が良く情熱的 一生懸命
こだわる	最後までやり通す 物事を大切にしている 専門的
凝り性	粘り強い 芯が強い 徹底している
断れない	人のために尽くす 相手の立場を尊重する 寛大な
些細なことで悩む	細かい所に気がつく 何事にもまっすぐに向き合う

騒がしい	明朗快活である 無邪気 発想が豊か
しつこい	粘り強い 芯が強い 積極的に物事に取り組む
知ったかぶり	親切な 知的な 博学 活動的
自分がない	協調性豊かな 受容的な 共感的な
自慢する	自己主張できる 自分を愛している 自信を持った
地味な	素朴な 控えめな 儉約的な
集中できない	視野が広い 何でも出来そうな 気が回る
消極的	調子に乗らない 落ち着いてこつこつやる 冷静
神経質な	清潔な 丁寧 気が利く
心配性	神経細やか 人に気が配れる 慎重
すぐカッとなる	感性豊か 情熱的 正義感が強い
整理整頓が苦手	物持ちがえい 物に愛着を持って大切に
責任感がない	無邪気な 自由な 悠々自適
外面がえい	社交的な 協調的な 明るい
だまされやすい	素朴 純粹 人を信じられる
だらしない	こだわらない おおらか
短気	感受性豊か 情熱的
調子に乗りやすい	雰囲気明るくする
でしゃばり	世話好き
生意気	自立心がある
根暗	自分の世界を大切にする
のんき	細かいことにこだわらない
のんびりしている	細かいことにこだわらない マイペース
八方美人な	人付き合いの上手
反抗的	自立心がある 自分の考えがはっきりしている
人付き合いが下手	自分を大切にしている 細やかな心を持った
人に合わせる	協調性豊か
一人になりやすい	自立している 独立心がある
人をうらやむ	人の良い
ふざける	回りを楽しませる
プライドが高い	自分に自信がある
ぼうっとしている	細かいことで焦らない
回りを気にする	心配りができる
負けず嫌い	向上心がある 頑張り屋
まじめ	誠実で一生懸命 頼りになる
向こう見ず	思い切りがいい 行動的
無口	おだやか 聞き上手
無理している	期待に応えようとする
命令しがちな	リーダーシップがある
目立たない	和を大切にできる 控えめ
目立ちたがり屋	自己表現が活発
面倒くさがり屋	おおらか 細かいことにこだわらない
優柔不断	じっくり考える
よく考えない	行動派 直感に優れている
乱暴	たくましい
ルーズ	こだわらない おおらか
わがまま	かわいげがある 自己主張できる