

1. 自分自身のふりかえり

① こんなわたしです。よろしくお願いします。

《ねらい》

○家族や社会の中でいろいろな側面を持つ“わたし”という存在を大切にしながら、“わたしはわたしでいいんだ”という自己肯定感をもち、参加者同士がつながっていく楽しさを味わう。

《準備物》

- ファシリテータ：ワークシート
- 参加者：筆記用具

	時間	主な活動	発言	留意点
導入 (10)		1. 学習のねらい		
		今日は自己紹介を兼ねて「自分自身」(あなた)について話し合ってみましょう。その前に、ちょっとリラックスするために、簡単なゲームをしましょう。		
		2. アイスブレイク ・しりとり自己紹介	アイスブレイク編P. 9参照	・3～4人のグループに分ける。
		3. ルールとマナーの確認	P. 6参照	
展開 (30)	10	4. ワークシートを記入する。 ・よいところ ・苦手なこと (ワーク1)	4. あなたのよいところ、自慢できるところや得意なこと、また、ウイークポイントや苦手なことをそれぞれ ワーク1 に記入してください。	・堅苦しく考えないで思いついたことを記入すればよいことを伝える。
	20	5. グループで発表する。 ・ひとつコメント (ワーク2・3)	5. では、順番に1人ずつ自己紹介してください。1人の自己紹介が終わったら、他のみなさんはプラスのコメントをひとつずつしてあげてください。メンバーからのひとつ言や気づいたことは、 ワーク2・3 にメモしておきましょう。	・ウイークポイントと思っていることを、プラス思考で言い換えてコメントすることを伝える。
まとめ (10)	5	6. ふりかえり	6. みなさん、お互いのいろいろな良いところが見えてきましたか。今日参加されて気づいたこと、感じたことをワークシートの一番下に書いてください。	・グループ内で発表しあう。
	5	7. まとめ	いかがでしたか。いろいろな表現がありましたね。自分ではウイークポイントと思っても、見方を変えると長所でもあるのですね。いろいろな面をもつ私たちですが、長所も短所もみんなみなさんのよいところですよ。これからも、自信をもって、楽しみながら子育てに向かっていきましょう。	

こんなわたしです。よろしくお願ひします。

今日は自己紹介をかねて「自分自身」について話し合ってみましょう。あなたのよいところ、自慢できるところ、得意なこと、苦手なこと、子育てのことなど何でもOK。自己紹介をしてください。



ワーク1

よいところ、得意なこと、自慢できること

ウイークポイント、苦手なこと

ワーク2

メンバーからの意見ややりとりをメモしましょう。

ワーク3

メンバーとのやりとりの中で気づいたことをメモしましょう。



今日を振り返って