

1年 組 番 (name)

ここからは、教科書P.14～を見ながらやってみよう！！

第1章 自分らしい人生をつくる

↳ たった1人では「自分らしさ」は必要ない！

1 生涯発達の視点

1 人は生涯を通して発達する

☆ 誰にも共通する発達段階（ ）がある。

☆ 乳幼児期 → 児童期 → () → 壮年期 → 高齢期 → (超高齢期) などに区切られる。

☆ 各発達段階には多くの人が直面する（ ）があり、その課題を解決しながら、成長していく。

2 青年期の課題

1 「自分について考える」

☆ 人格（パーソナリティ）について

自分の性格について、次の①～⑦の項目のあてはまる記号に○をつけよう。

(A・E: そう思う B・D: ややそう思う C: どちらともいえない)

- ①好奇心強い・積極的 _____ A B C D E _____ 思慮深い
 ②慎重派 _____ A B C D E _____ 大胆・楽道家
 ③情にあつい・感動しやすい _____ A B C D E _____ 冷静・現実的
 ④粘り強い・こだわり派 _____ A B C D E _____ ががしている・柔軟性が高い
 ⑤自分は自分、人は人 _____ A B C D E _____ 人と違うと心配になる
 ⑥協調性が高い _____ A B C D E _____ 自分の思いとおりに進めたい
 ⑦運を信じる・フラ思考 _____ A B C D E _____ 失敗は自分が悪いと思う

☆ 自分自身の形成に影響を与えるものに、どんなものがあるだろうか？

| 漢字2字で答えよ! | 例 具体的にどんなものがあるだろうか？ |
|-----------|---------------------|
| ① | ・目が大きい |
| ② | ・ |

☆ 自分とは・・・《 自己認識度チェック 》 いくつ「ハイ」がありますか？

- ① () 常に自分を抑えてしまう。
- ② () 何かうまくできたときに「いやっ、でも、、、」といて、それはあまり大した出来事ではないからと、評価を小さくしてしまう。
- ③ () 人に褒められたとき、彼らの判断が間違っていると思ってしまう。
- ④ () あまりよく知らない人と親しく会話をした後で、ばかだと思われなかったか？とたびたび心配して時間を費やしてしまう。
- ⑤ () もしも誰かのためによいことをして、その人がそのことに気付いてくれなかったとしたら、自分のしたことは無駄だったと考えてしまう。

☆ たくさん「ハイ」と答えた人はどんな人だと思いますか？

() → ()

☆ 自分について(自分で)持っているイメージのことを()という。

☆ 自己概念には4つの領域がある。⇒

| | 自分が知っている | 自分が知らない |
|----------|----------|---------|
| 他人が知っている | ① 公的な自分 | ③ |
| 他人が知らない | ② 私的な自分 | ④ |

☆ 青年期の最大の課題は「()な自己イメージを作り上げることだ」

自己概念を高める方法！！

☆ 肯定的な自己概念は、人間関係を円満にし、物事をうまく運ぶのに役立つ。

♡Try♡

1. 今までに周囲の人(家族・友達・先生など)から褒められた経験を3つ書こう

.....

.....

.....

2. 自分の好きなところやプラス面を6つ書こう！！

.....

.....

.....

1年 組 番 (name)

3. 以下のことを考え、実践してみよう！！

☆ 以下のような方法で自己イメージを高める（自信を持つ）ことができると言われている。

- 自分の才能や能力を伸ばす。
- うまくやれたことについて思い出す。
- 失敗から学ぶ。くよくよ長く考えない。
- 失敗をおそれずに進んでやる。
- 他の人のために何かをする。
- 現実的（具体的）な目標を持つ。
- 前向きな態度をとるようにする。
- 自分を笑うことができるようにする。
- 健康によい習慣を実行する。
- いろいろな人と知り合いになる努力をする。
- 感情を表現することを学ぶ。
- 自分の言ったことを守る。（自分を尊重する）
- 落ち着いていつもの自分を出す。

☆ 今、やれそうなことを一つ書くとしたら？

☆ **怒り**について考えよう

☆ 聞いたことあると思うねんけど・・・「怒り」を自分でコントロールすることを（ ）という。

→ 「怒り」だけではなく、さまざまな感情を表現することについて、それはとても大切なことで、それを恥ずかしい、と思う必要は何もないんですが、それを相手にどのように表現するかは1人1人責任があるんです。

☆ あなたは「怒り」をどんな方法で表現しますか？

（起こった時、どんなことをしますか？）

☆ あなたはあなた自身のさまざまな感情を「怒り」で表現していませんか？

（たとえば、悲しい・つらい・しんどい時に怒ってしまうことはないですか？）

ある ・ ない

☆ 相手に（ ）方法で、感情を表現する能力を身に付けよう。

☆ 下の文章を読んで、感想を書こう！！

怒りを発散すること

怒りは、正当な感情である。押さえつけられた怒りを出すことは、鬱屈を入れ換えるための健康的な方法である。

怒っていて、時にそれを表に出さないでいると、緊張してしまう。怒りを処理することを避けることで、怒りの爆発は、よりいっそう大きくなるかもしれない。怒りをあまり長くうちに秘めていると、憂鬱になったり、感覚が鈍ってくる。怒りを表に出さないことはまた、頭痛や背中痛みや、胃の障害の原因ともなる。しかし、“うっぷんを晴らすこと”は、他人を傷つけたり、自分自身を悩ませることになる。普通は怒りを爆発させると、その怒りの原因である問題が解決しやすくなる。怒りの感情を出すのに、役立つ方法をいくつか紹介しよう。

1. 第三者、つまり、全然関係のない人にあなたの感情を話さない。
2. 枕をたたきなさい。
3. 一人で外出しなさい。
4. 自分の感情を、正確に書き出してみなさい。
5. ショッピング、水泳、などを練習しなさい。
6. あなたの怒りを芸術の方へ向けなさい。粘土をたたいたり、ドラムをたたいたり、物語を書いてもらいなさい。
7. 思いっきり泣いてみなさい。

しばしば怒りの奥には、苦痛が存在しています。きっと、あなたは、自分を激怒させた人に対して、自分がなぜ怒っているのかを言いたいに違いない。穏やかに理由を話さない。

“あなたは……”と言わずに“私は……”と言いなさい。（「私はあなたが……の時嫌だった。」と言うのであって、「あなたは……である」とは言ってはいけない）。あなたが気分がよいときに、自分はなぜ怒ったのか自問してみなさい。このことは、自分自身やあなたを激怒させた人を理解する手助けになるだろう。

《感想》