

※学年だよりで使用されている写真や作品の SNS 等への掲載はご遠慮ください。

## 鎌倉校外学習 ～コース決め～

先週と今週の総合的な学習の時間は、鎌倉校外学習に向けた『コース決め』が行われました。初めに実行委員からコース決めに関する流れやルールの説明があり、その後に行動班ごとの話し合いを進めました。生徒たちの様子を見てい



と、3つの寺社・仏閣の行き先はわりとスムーズに決まりました。ようすが、昼食と食べ歩きのお店を決めるのに苦戦していました。昼食は、値段と混み具合のバランスが重要です。もちろん雑誌やインターネットで掲載されているお店は魅力的ですが、予算オーバーや観光客による待ち時間が予想されます。そのため、“1000円以下で食べられること”や“席数が多いこと”をインターネットで調べてから決定していました。また、食べ歩きのお店やカフェも決めるのが大変そうでした。クレープ…モンブラン…ソフトクリーム…お団子…カレーパン……美味しいそうなお店が次から次へと出てきます。その中からメンバーの意見を一つにまとめるのに時間がかかったようです。さて、本番まで残り一週間です。体調管理とやるべきことはしっかりやって当日を迎えましょう。

## 道徳の授業 ～個性ってなんだろう…～

29日水曜日の道徳の授業は、“個性”について考えました。いつもはクラスごとに担当の先生が授業を行っていますが、この日は体育館に学年全員で移動し、学年主任の私が巨大スクリーンで一斉授業をしました。普段とは少し違ったスタイルでしたが、アットホームな雰囲気です。授業の流れは、次の通りです。



# 1、『個性的』は、良い意味？悪い意味？

始めに『個性的』という言葉をクリックに提示し、自分ならどう感じるかを聞いてみました。挙手で確認してみると、良い意味と感じた生徒が8割、悪い意味と感じた生徒が2割いました。それぞれの意見を聞いてみると、「自分の意見をしっかり持っている」「周りに流されない」「バカにされている感じ」という意見がでました。

# 2、『個性的な人』って、どんな人？

次に『個性的な人』がどんな人かを考えてもらいました。実在する芸能人や芸術家やクラスメイトの名前を答えた生徒もいれば、「独特な考えをもっている人」「流されない人」「周囲と違う人」のように自分のイメージを説明してくれた生徒もいました。

私も、頭に思い浮かんだ有名人を紹介してみました。「魚類学者のサカナくん」「芸人のやす子さん」「歌手タレントのあのさん」「シンガーソングライターの藤井風さん」……。スクリーンに本人の写真が提示されるたびに、「ああ～！！」「知ってる～！」「わかる～！」「確かに～！」と良い反応が返ってきました。

# 3、自分の『個性』って何？

続けて、自分自身の『個性』について考えました。そして、“伸ばしたいもの”と“なおしたいもの”に分類してもらい、理由も書いてもらいました。伸ばしたいものには、「継続する力がある」「集中力がある」「元気がある」「スポーツが得意」「好奇心がある」「好きなものを覚える力がある」、なおしたいものには「飽きやすいところ」「人見知り」「自分の容姿」「優柔不断」と書いている生徒が多かったように感じます。

# 4、学年全員でリフレーミング！！

最後に『リフレーミング』という考え方を伝え、学年全員で試してみることにしました。

リフレーミング (reframing) とは、物事の枠組みを変え、違う視点から見ることを意味する心理学用語です。欠点や不安といったネガティブな物事も、考え方の前提を変えることで、長所や期待などポジティブなものとして捉えられるようになります。有名な例に、「コップに入った半分の水」があります。「まだ半分ある」と思うか「もう半分しかない」と思うかで感じ方が異なります。

リフレーミングについて学んだ後は、クラスの列を崩し、体育館に大きな輪を作りました。その後は、椅子取りゲームのようにワークシートを床に置き、ゆっくりと時計回りに移動していきました。「ストップ！」の合図で立ち止まり、足元にある“誰か”の個性にリフレーミングのコメントを書いていきました。今回は、名前や出席番号は記入せず、個人が特定されない整理番号を記入しました。そのため、誰の個性かはほとんどわからない状態でした。4回繰り返し、最後の4回目に記入した人がワークシートを回収しました。生徒たちは、「4人とも違う個性だった！」「リフレーミングって難しい！」「自分と同じ個性がいた！」「返却されるの楽しみ！」と感想を言っていました。私自身も授業を終え、「まだまだこの学年はできる！」とリフレーミングできた時間となりました。

そして、授業の終わりに曲をプレゼントしました。それは、映画『グレイテスト・ショーマン』の代表曲「This is Me」です。“これが私”と傷つけたり傷つけられたりしながらも、自分に少しずつ自信を持って、困難に立ち向かう勇敢な姿を表現した曲です。