



はじめに

テーマ紹介

「良さに気づく」とは何か、その意義について考えます。

視点の転換

「できていないこと」ではなく
「できていること」に目を向けます。

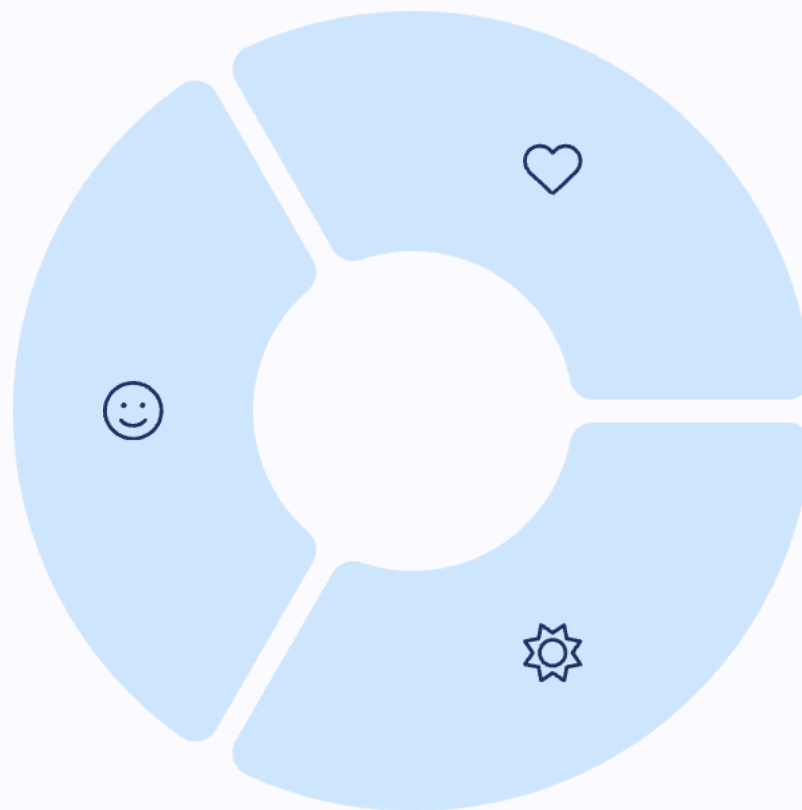
自己発見

自分や周りの人の素敵ところを
一緒に見つけていきましょう。

ウォーミングアップ

ポジティブ切替

ポジティブな感情へのスイッチを入れるための準備運動です。



共有の時間

「最近ちょっとうれしかったこと」を1人ずつ簡単に話します。

ヒント例

「おいしいごはんを食べた」「天気が良かった」など。



人の"良さ"を見つける

1

観察する

周りの人の良いところを思い出します。

2

言葉にする

「〇〇さんのここが素敵！」と伝えます。

3

共有する

全体で発表します。

「一緒にお茶を入れてくれた」「静かにしてくれて助かった」なども立派な"良さ"です。

自分の“良さ”を見つけましょう

ワーク1: いいところ

自分に当てはまる良いところを考えましょう。

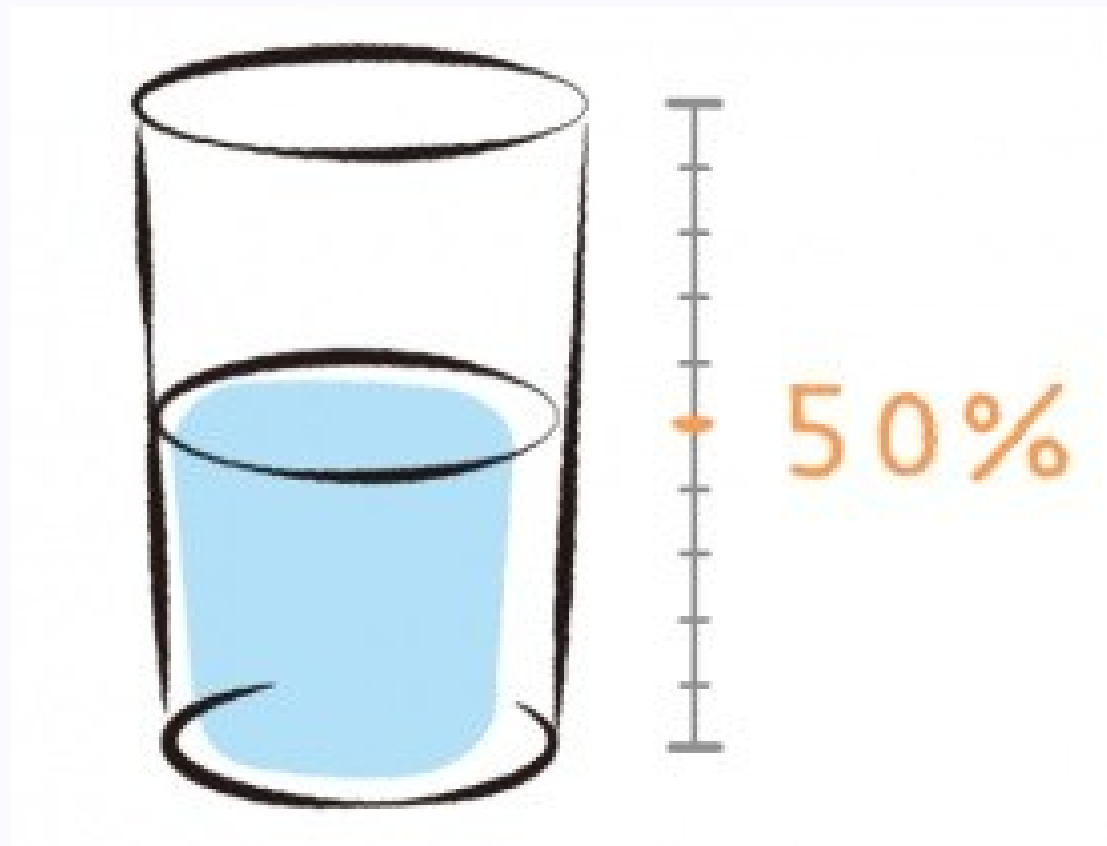
- あいさつができる
- 人の話を聞ける
- 毎日薬を飲んでいる

ワーク2: 小さな自慢

「わたしの小さな自慢」を書いてみましょう。



リフレーミング



「失敗しちゃった…」→「ひとつ学べた！」

→ まちがえても、その分かることがふえるよ。

「なんで私ばかり…」→「私だからできることかも」

→ えらばれたのは、きっと理由がある。

「また同じことをした…」→「気づけたから、次はちがう！」

→ 気づけたら、それはすごい進歩！

「うまくできなかった…」→「まだこれから！」

→ 今できなくても、これからできるようになる。

「迷惑かけちゃった…」→「助けてもらえてよかった」

→ 誰かにたよるのは、わるいことじゃないよ。

自分の”良さ”を見つけるワーク

ワーク1: いいところマップ

ヒントカードやチェックリストを使って、自分に当てはまる良いところに○をつけます。

- あいさつができる
- 人の話を聞ける
- 毎日薬を飲んでいる

ワーク2: 小さな自慢

「わたしの小さな自慢」を書いてみましょう。





ふりかえり

気づきの共有

「人の良さを見てどう感じましたか？」

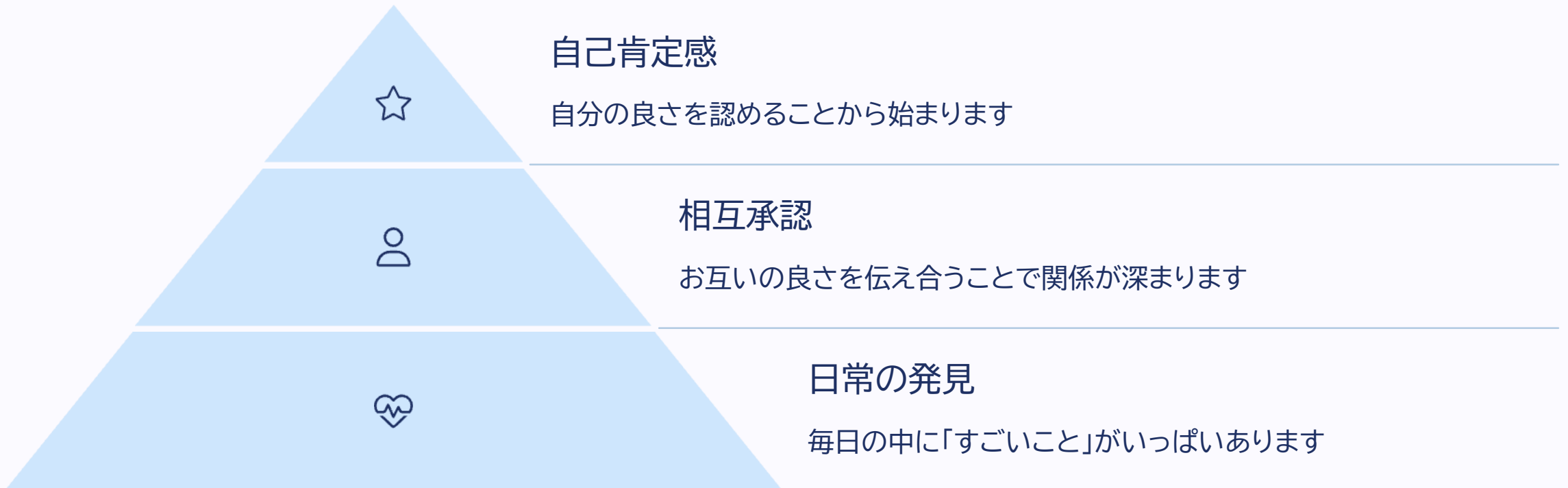
自己発見

「自分の良さに気づけましたか？」

体験の振り返り

「難しかったですか？楽しかったですか？」

まとめ



大切なこと

どう転ばない様にするかよりも、
転んだ時にどう立ち上がるかが大事です