

令和4年度ハートウォーミンググループワーク（1年次）（後期）

① 12/2 5回目 講義「セルフイメージと承認欲求」

- 前期の最終回に続き、「セルフイメージを変える」ということについて講義していただきました。自己の承認欲求との付き合い方についてもお話をしていただき、先生の経験談も交えた講義に生徒たちは聞き入っていました。



② 12/16 6回目 このままでいい自分シート

- 「マイムキャッチボール」というゲームを通して、お互いの存在を認め合い、ポジティブな言葉を使うことによって、自己肯定感を高める授業体験をしました。徐々に自分の中に深化し新たな自分を発見する良い経験となったようです。



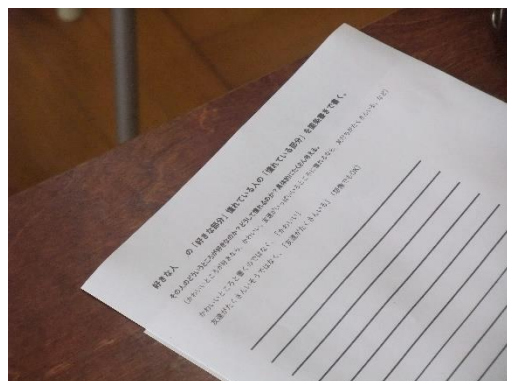
③ 1/20 7回目 講義「自己受容・自己肯定」

- 目の前の問題（悩み）も実は、セルフイメージが原因であることがある。
悩み→グチ、言い訳→過去→どうせ私は〇〇な人（どうせ〜）という、セルフイメージが原因であるからこの書き換えをしましょうということでした。「負けるじゃんけん」というゲームを通じて、生徒への理解も深まったようでした。



④ 2/3 8回目 講義「ポジティブ思考」(ワークシート)

- 自分の好きなものを、できるだけ多く用紙に記入する作業をした。そうすることで、ポジティブシンキングになっていく。生徒の中には、1つ2つで終わってしまい、なかなかたくさんの事柄を記入するのは難しいようでした。



⑤2/10 9回目 自己肯定感を高める(ワークシート・最終回)

- 一年間のグループワーク講座も今回が最終回、今まで様々なゲームの中でコミュニケーション力と自己肯定感を高めてきたことを大坂先生のまとめ講義と振り返りのワークシートを記入し、生徒自身の中でまとめていきました。先生の最後の授業を受けながら、自分自身を大切にするの意味をもう一度かみしめているようでした。

