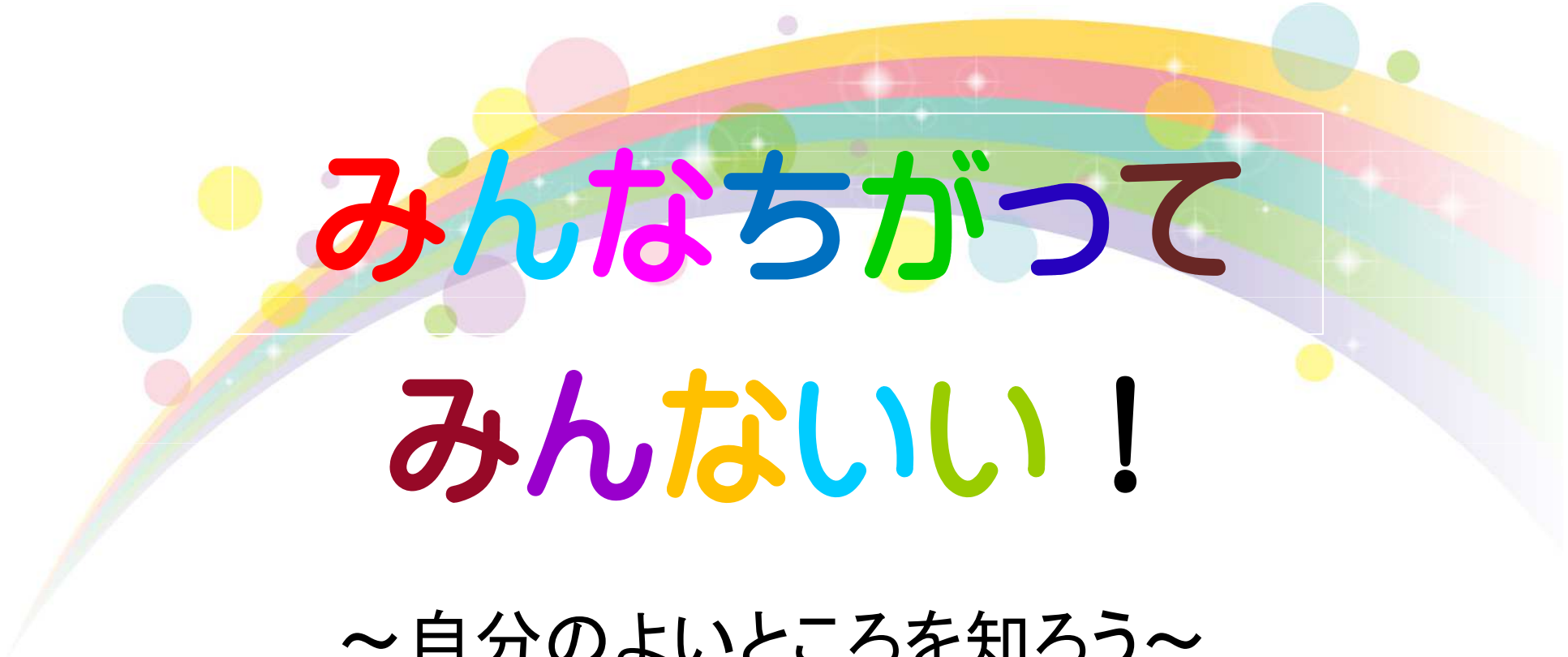


学校保健委員会



みんなちがって

みんないい！

～自分のよいところを知ろう～

アンケート結果の報告

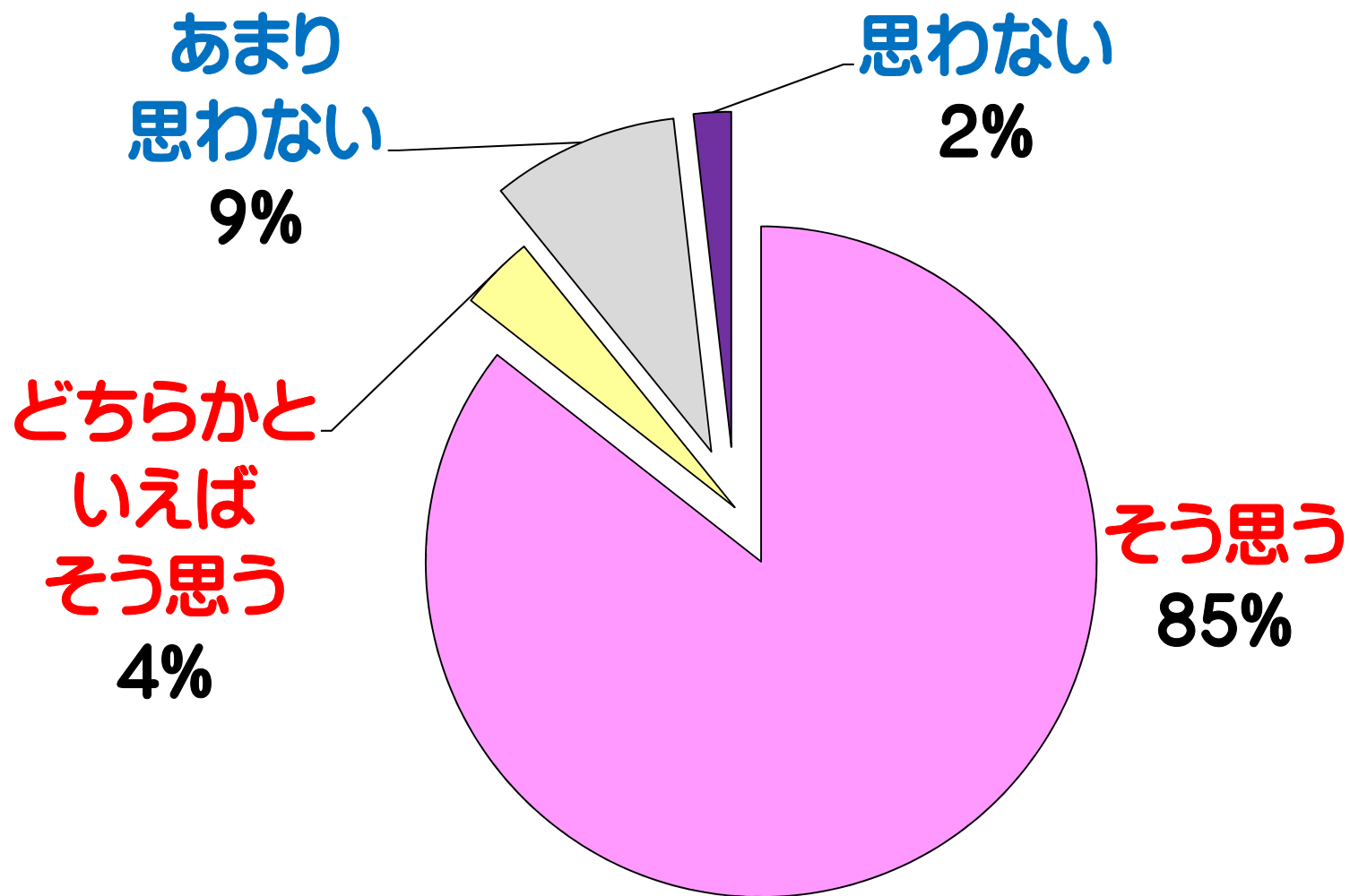


4・5・6年生(111名)

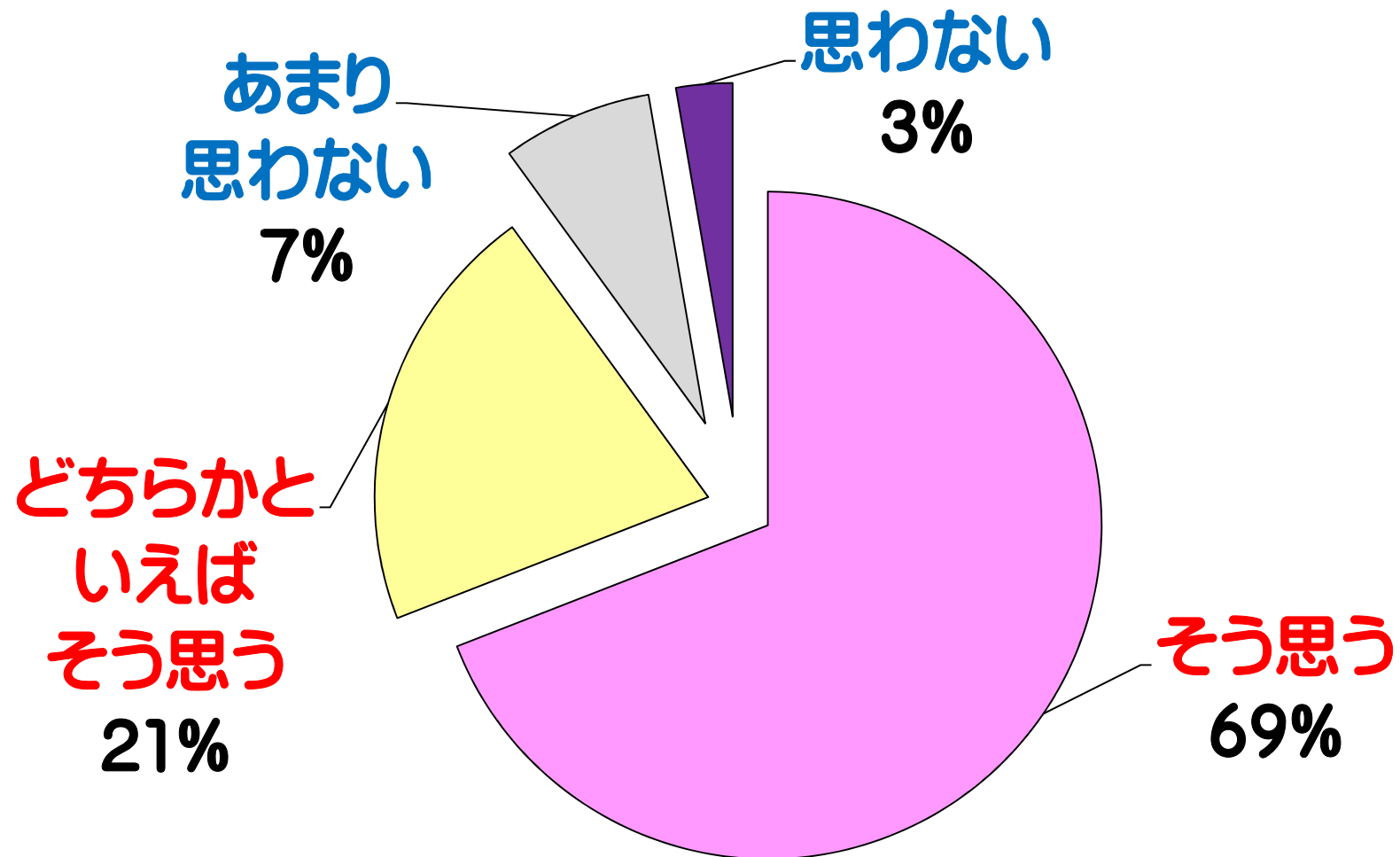


実施時期 平成27年7月

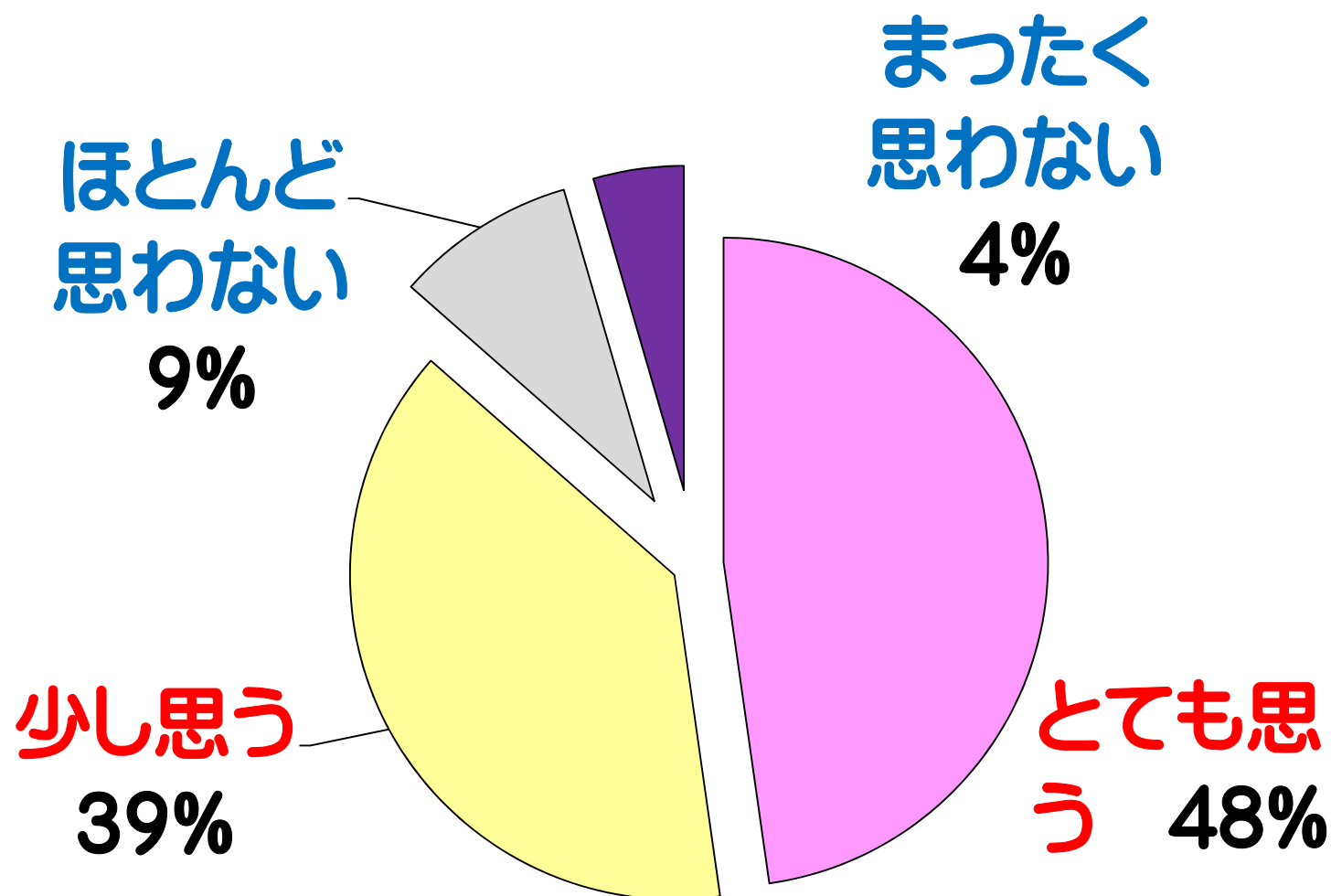
命は 大切だと思いますか？



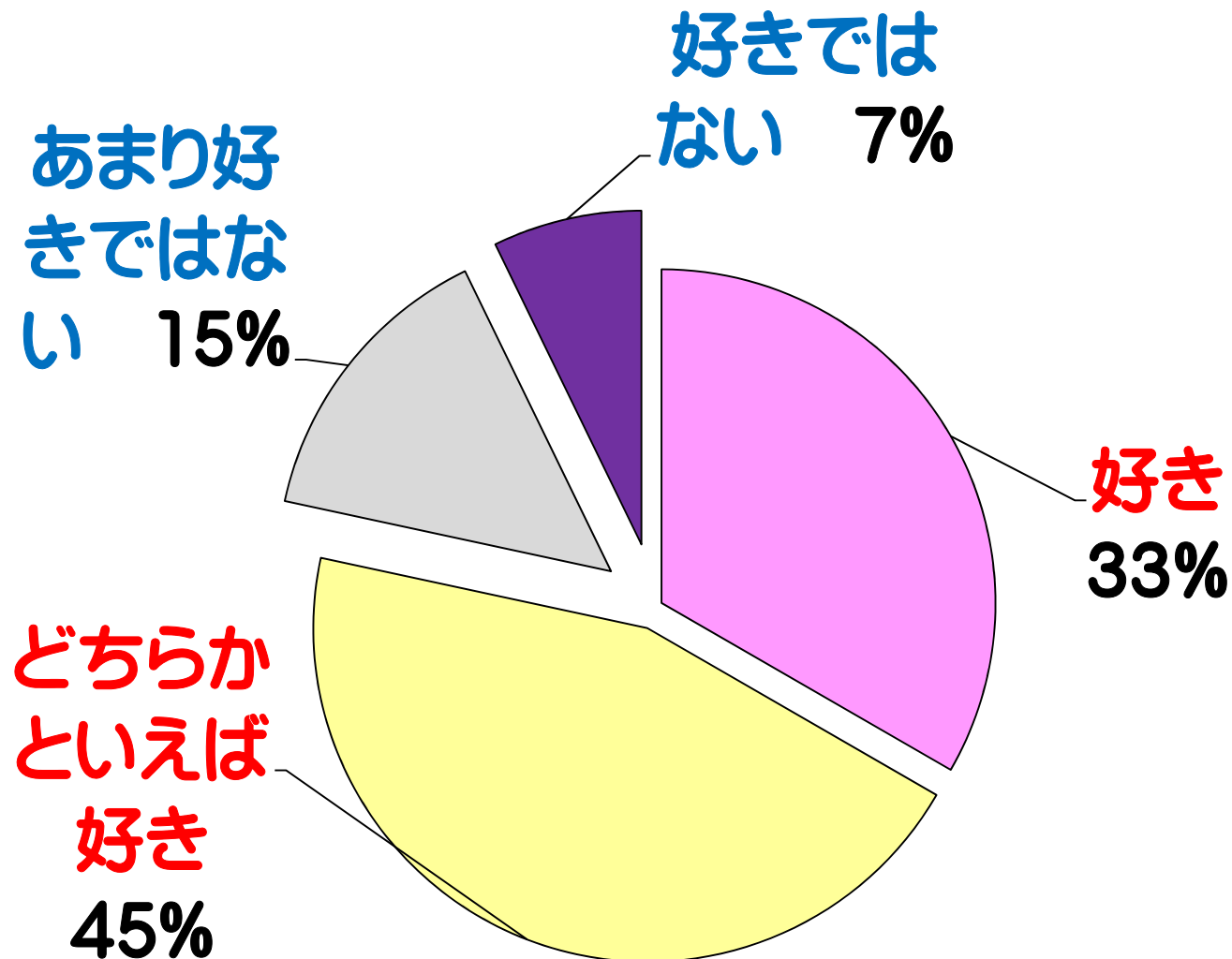
生まれてきてよかったと思いますか？



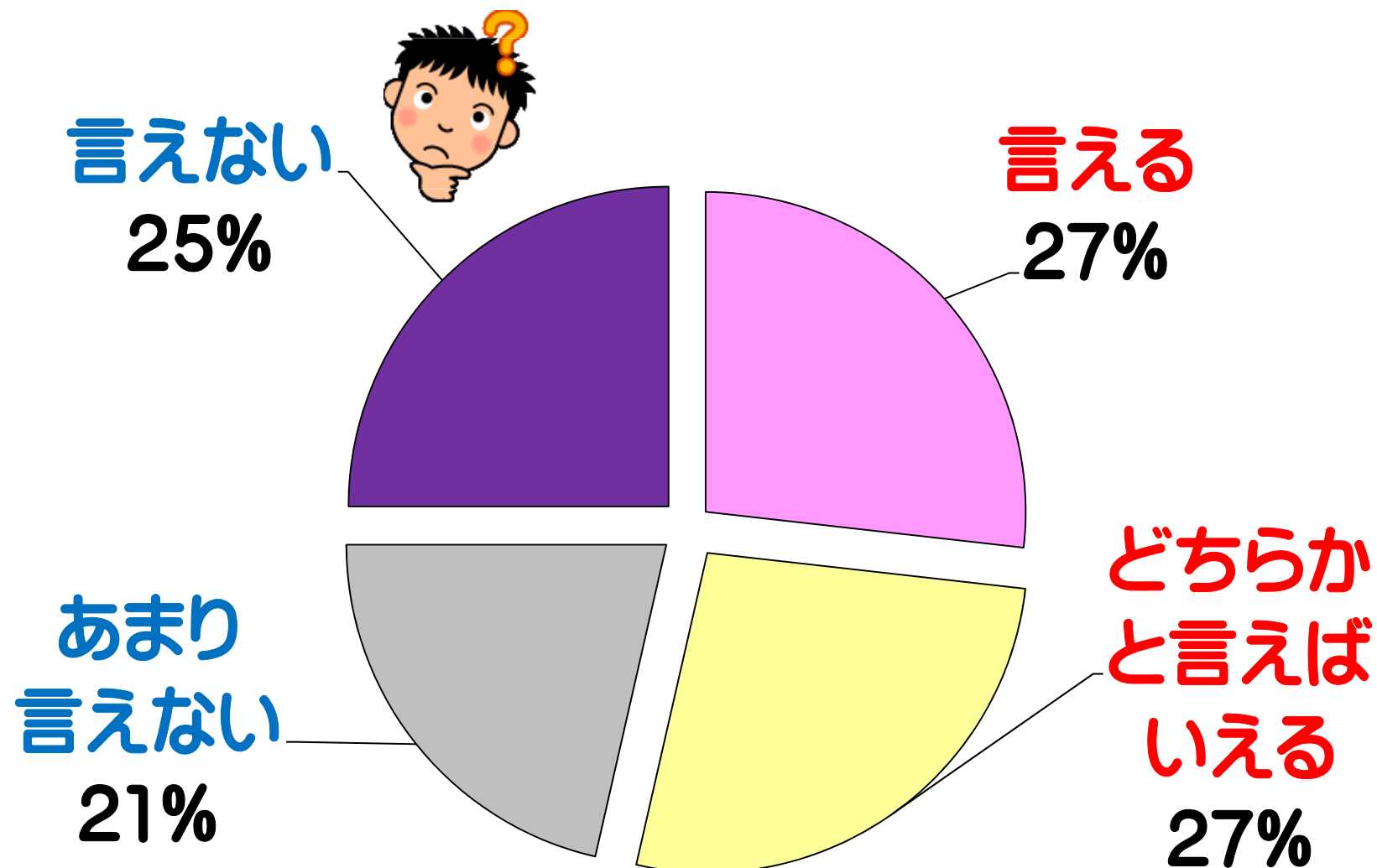
自分は大切な存在だと思いますか？



自分のことが好きですか？



自分のいいところが言えますか？

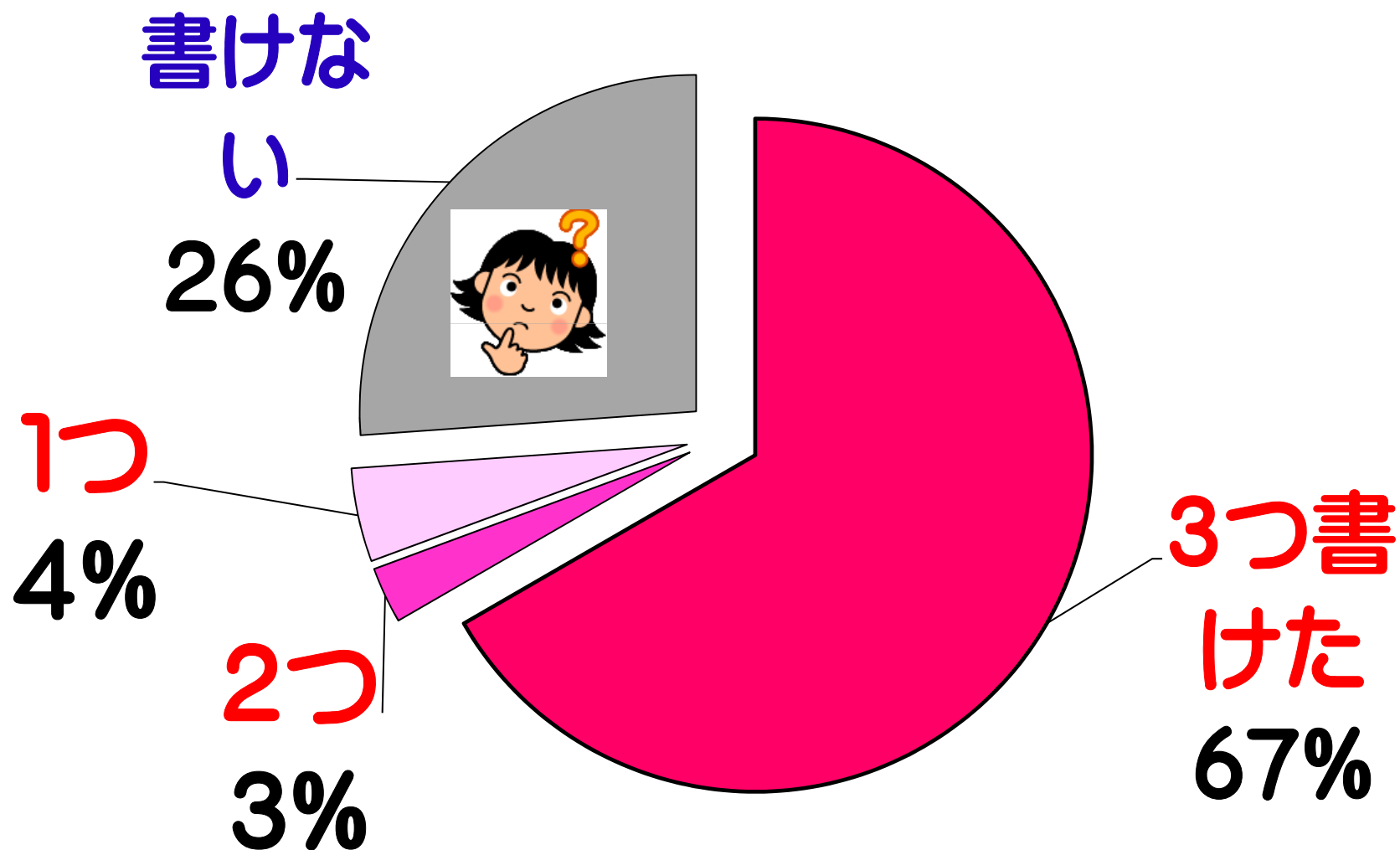


ええところ

作 くすのきしげのり 絵 ふるしょうようこ



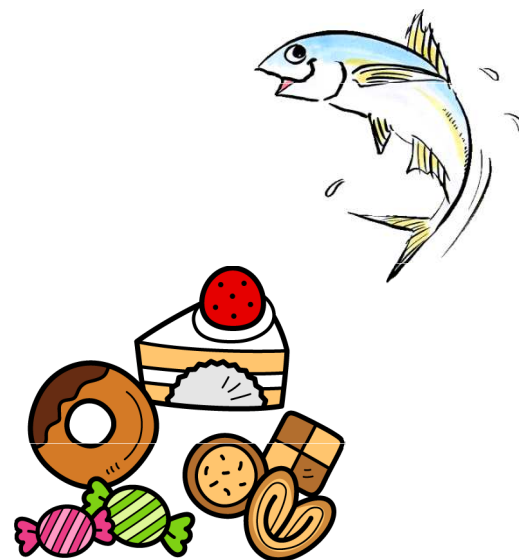
自分のいいところを3つ書きましょう。



がんばっていること・得意なこと



がんばっていること・得意なこと



じまんでできること

やさしい・明るい
いつも笑顔・まじめ
ポジティブ



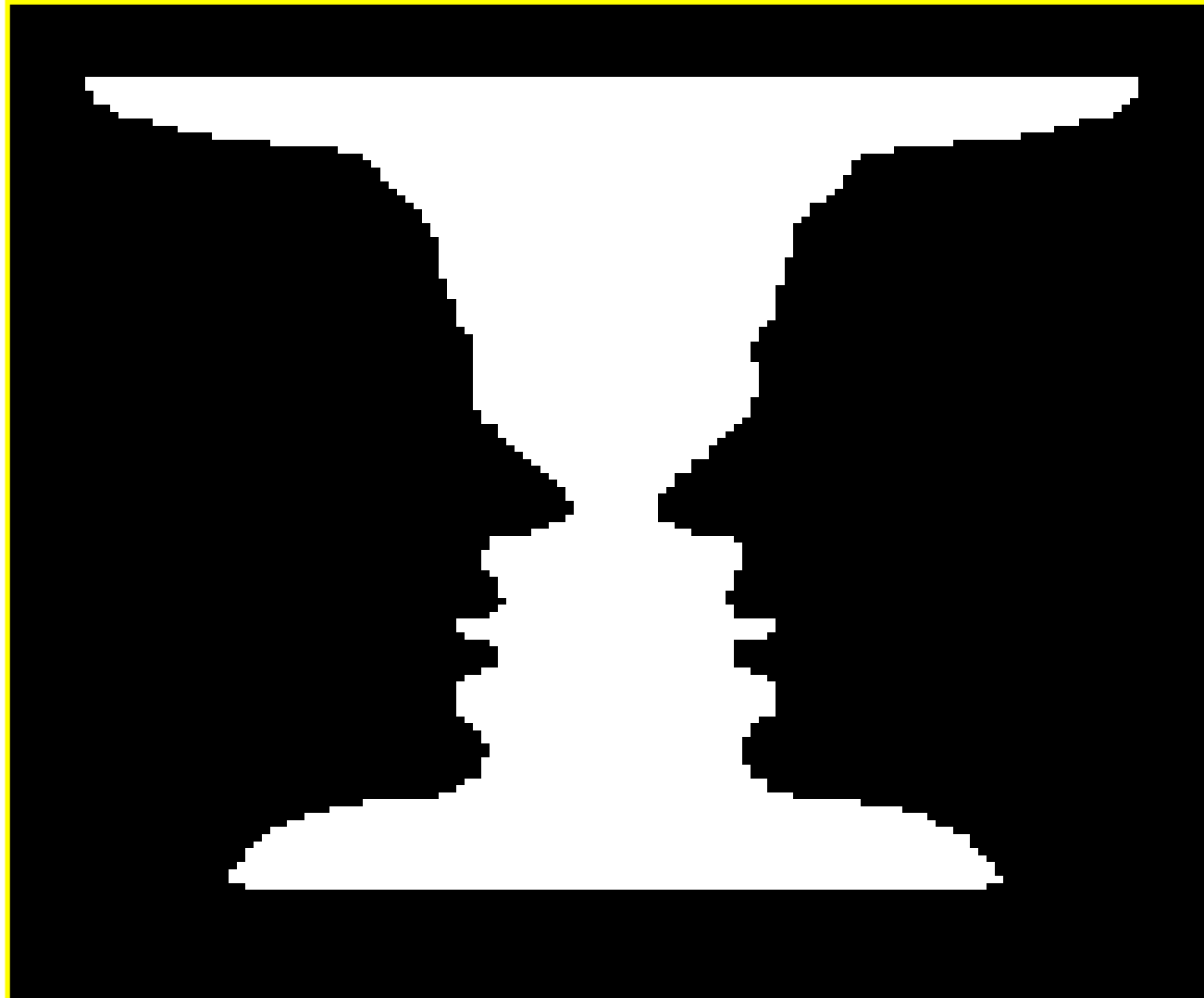
宿題を忘れない・努力をする
友だちとよく遊ぶ・
学校を休まない



自分で自分のいいところが
見つけにくかったり、
いいところより よくないところに
目がいてしまう場合には…

リフレーミング
の考え方を
取り入れてみましょう！

「ルビンの盃(さかずき)」



コップの水



長所と短所

いいかげんって
言われちゃう

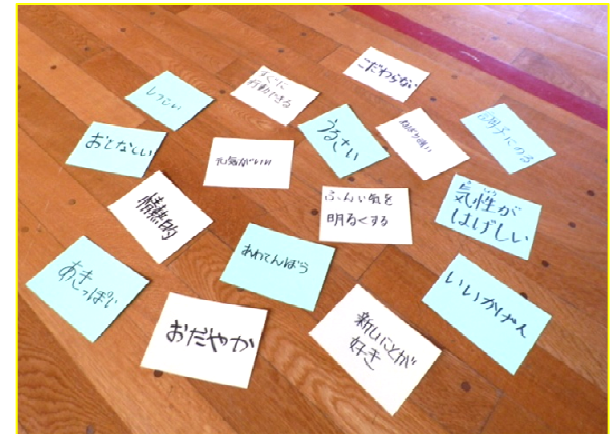


細かいことに
こだわらず、おおらか
ってこと

リフレーミング カードゲーム

① 4人組をつくり、カードを広げる。

② 順番（時計回り）に、
リフレーミングしたら
ペアとなるカードを選ぶ。



③ 選んだカードは、並べておく。

答え合わせ ①

あわてんぼう	→	すぐに行動できる
調子にのる	→	ふんい気を明るくする
あきつぽい	→	新しいことがすき
気性がはげしい	→	情熱的
しつこい	→	ねばり強い
いいかげん	→	こだわらない
うるさい	→	元気がいい
おとなしい	→	おだやか

答え合わせ ②

わがまま	→	自己主張できる
かたくるしい	→	きまじめ
でしゃばり	→	世話好き
ずうずうしい	→	どうどうとしている
がんこ	→	意志が強い
こまかい	→	よく気がつく
なみだもろい	→	人の痛みがわかる
変わっている	→	その人ならではの味がある