

自分って意外とすごいじゃん!

自己肯定感から生まれる「主体性」の育て方



墨田区立寺島中学校
校内研修会

「どうすれば生徒の
主体性は引き出せるの？」

主体性のエンジンは
「自己肯定感」です！

自己肯定感なくして、
主体性は生まれない。

「自分って意外とすごいじゃん！」の正体

ありのままの
自分を
受け入れる
(自己受容)

誰かの役に
立っている
実感
(関係の中での
自己)

自分の
可能性に
気づく
(自己決定)

この3つが揃うと、心のエンジンが起動します！

生徒が動き出す「3ステップ・サイクル」

いいところ探し
(先生の観察と声かけ)

自己肯定感UP

(「自分ってすごい!」の自覚)

主体性の発揮

(自ら考え、行動する)

**すべては
ここから
始まる!**



自分のよさは、 自分では見えない



思春期の生徒は、
自分の長所に
気づけません。



だからこそ、
他者(先生や仲間)
からの指摘が
必要不可欠!

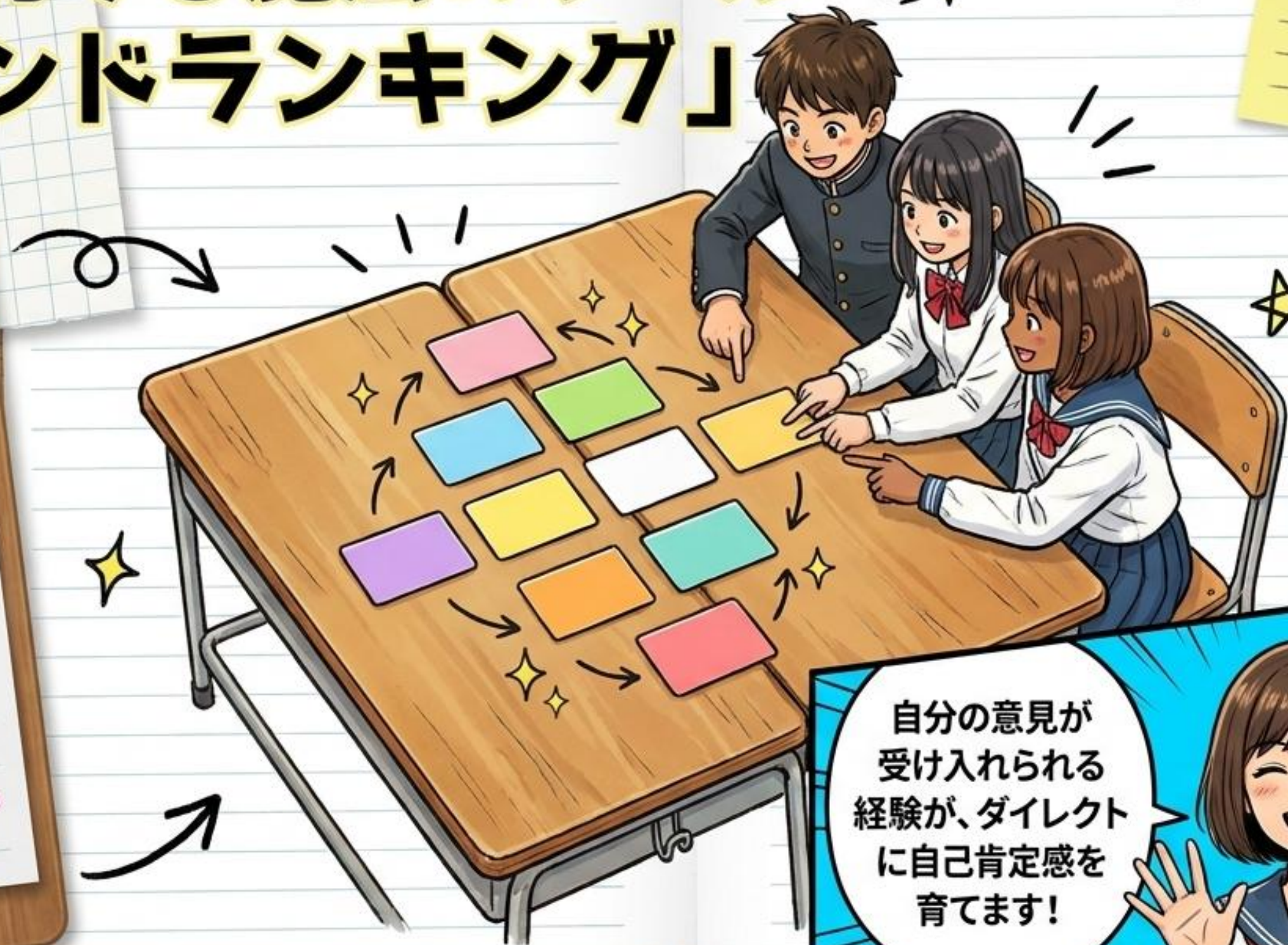
先生の「いいところ探し」が、
生徒の隠れた価値(ダイヤモンド)を光らせる最初のスイッチです。

価値観を共有する魔法のツール 「ダイヤモンドランキング」

1. 正解のない問い（例：
「自己肯定感を高める
には？」）を設定。

2. キーワードカードを
ダイヤモンド型（優先
順位）に配置。

3. 仲間と話し合い、合
意形成（コンセンサス）
を図る。



自分の意見が
受け入れられる
経験が、ダイレクト
に自己肯定感を
育てます！



学力は「出会い」で激変する： ある生徒のリアルな成績・紗曲線

学校の成績



- ・明確な目標
- ・部活で全国大会
- ・学ぶ面白さの発見

※実はこれ、
辻本先生ご自身の
リアルなデータです！

勉強を教える前に、土台を固める

劇的な成績アップを支えていたのは、単なる学習時間ではなく、
恩師の関わりによって育まれた「**非認知能力**」でした。



心の土台 (自分ってすごいじゃん) がないと、学力の塔は建たない!

関わり方のシフト：シンパシーからエンパシーへ

Sympathy (同情)



「かわいそうに...」と相手を哀れむこと。
上からの目線になりがち。

Empathy (共感)



考え方が違っても、「相手の靴を履いてみる」
こと。「この子はどう感じているんだろう？」と
横に並んで想像する。

エンパシーこそが、生徒の心を開き、自己肯定感を高める鍵！

結果を褒める？ それともプロセスを褒める？

「100点すごいね！」

→ 成功した時しか
自分に価値を感じ
られなくなる。

結果重視

「毎日コツコツ
頑張っていたね！」

→ チャレンジ精神と
回復力が育つ。

プロセス重視

失敗しても、ありのままの自分に価値があると思わせる声かけを！

潜在的な能力を引き出す「コミュニケーションの3原則」

1 傾聴力



話を聴いて、
質問を一つ。

相手の思考を深める。

2 自己肯定感



話を聴いて、
いいところ探し。

「ここが素晴らしいね」と
価値を伝える。

3 共感力



話を聴いて、
共感したことを伝える。

「もしかして、こう考えていた
のかな？」と言葉にする。

寺島中の日常は「いいところ探し」のチャンスだらけ!



普段の授業で!



部活動の汗の中で!



総合的な学習の時間
(ポスターセッション等)で!

他人との「比較」ではなく、
過去のその子自身との「差異(成長)」を見つけて伝えよう。

先生自身の「自己肯定感」も大切に！



生徒と同じように、先生も自分の素晴らしさには気づきにくいものです。

- ✓ 寺島中の先生同士でも、お互いの「いいところ探し」をしませんか？
- ✓ 先生の笑顔と「自分って意外とすごいじゃん」というオーラは、必ず生徒に伝染します！