

| | | |
|-------|-------|-----|
| ◦わたしは | | です。 |
| ◦わたしは | | です。 |
| ◦わたしは | | です。 |
| ◦わたしは | | です。 |
| ◦わたしは | | です。 |
| ◦わたしは | | です。 |
| ◦わたしは | | です。 |

次に、今、書いたことを1つずつ、目を閉じて、心の中できり返しつぶやいてみましょう。

その時の感情を味わってみましょう。

たとえば

- ああ、やっぱりそうなんだ。
- たいしたことはない。
- 長所でも短所になることがある。
- 短所でも長所になることがある。

自分自身の長所や短所をつぶやいてみて、あなたはどんな感情をいただいていますか。

| | |
|---|-------|
| ◦ | |
| ◦ | |
| ◦ | |

練習 3

自分の表現のパターンを知りましょう。それでは笑ってみましょう。



どれが一番、言いやすかったでしょう。

たとえば、

「ワッハッハー」でしたら子どもらしい笑い方です。

毎日の生活でも子どもらしい言い方が出てくることはありませんか。

すなわち

自分では気がついていない自分の表現のパターンがあるのです。それを知るために、

エゴグラム・チェック・リスト (E.C.L)

が、あります。

エゴグラム・チェック・リストについてくわしいことを知りたい方は、

福島県教育センター 教育相談部

TEL (0245) 53-3141 内線 35 ~ 28

に問い合わせてください。

このあとに、2人ペア、3人ペアをくんでお互いどうし、表情やくせなど、気づいたことを話し合うなどして、感受性を高める努力をしていくことを望みます。

4 最後に

< 感受性訓練を行って >

- 今までに、気がつかなかった自分
 - 今、変えてみたいという自分
- など ありましたか。

- 感受性訓練を行って
- センサー をみがけば、
- 子どもの訴えていること が自然にわかり、
- 適切な子どもへの対応 ができるようになります。

次回は、「発達期の心理」についての内容です。