

H ワーク④——ポジティブ変換

H-1 ねらい

- ▶自分自身について、ネガティブ（否定的）にとらえるのではなく、ポジティブ（肯定的）にとらえられるようにする。
- ▶性格は、見方によってはネガティブにとらえることも、ポジティブにとらえることもできるということを理解する。
- ▶ネガティブにとらえていた他者の性格であっても、視点を変えることによってポジティブな見方ができるようにする。

H-2 使用するもの

- ▶アドバイスシート……本人のもの
- ▶ワークシート……1人1枚用意。11ページをコピーして使用。データは弊社のサイト「教材 NAVI」にある GET のページからダウンロード可能。

H-3 展開に必要な時間

約 30 分を目安としている。

H-4 ワークの形式

このワークは、グループ（3～4人）で行うことを想定している。また、グループのメンバーどうしの関係について、面識の有無や交友関係は問わない。

ワークシートをお互いに見せ合うことになるので、相手を書いたことを肯定的にとらえるようにあらかじめ注意しておく。

H-5 評価のポイント

ここでは、社会的・職業的に自立するために必要な基盤となる能力である「基礎的・汎用的能力」の観点別に評価のポイントを示す（基礎的・汎用的能力の詳細は Web などで確認してほしい）。

◆人間関係形成・社会形成能力◆

自分自身だけではなく、相手のことも肯定的にとらえようとする態度を養うことができたか。グループで協力しながらワークを進めることができたか。

◆自己理解・自己管理能力◆

自分自身のことを肯定的に理解しようとする態度を積極的にもつことができたか。

◆課題対応能力◆

言葉を変換する際、アドバイスシートのコメントなどを参考にしながら、より多くのポジティブ変換候補を記入することができたか。

◆キャリアプランニング能力◆

自分の肯定的な面を考慮して進学や就職など進路のことを考えることができたか。

H-6 展開

◆導入◆（目安時間：5分）

自己理解を進めていくうちに、自分のネガティブな面ばかりに目がいて自己嫌悪や自己否定などに陥ってしまうことがある。ここでは、そうならないようにするために、ポジティブな面に焦点をあてるワークを行うことを説明する。以下のような点にふれるとよいだろう。

- ▶自己アピールの場面では、相手に自分の否定的な部分をあえて伝える必要はなく、ワークシートの右上に示したように、肯定的に伝えることが大切である。
- ▶自分で短所だと思っているような側面であっても、ポジティブな見方ができないかを確認していくと意外な長所を発見できるかもしれない。
- ▶自分の見方を変えることで、他者のポジティブな部分に目がいくことへとつながっていく。

◆ワーク◆（目安時間：20分）

手順①でつくるグループの人数は3～4人程度とする。人数が多くなりすぎないほうがよいだろう。

手順②で、自分のネガティブな面を書き込むことに対して抵抗感が強いような場合は、一般的にネガティブとされているような面や短所としてみられているような特徴（例：短気、いい加減など）について書くように促すとよいだろう。また、ワークの進め方を理解するために、Aの枠のみ全員で共通した言葉をとりあげてもよいだろう。

手順③では、ワークシートの右上の例やアドバイスシートのコメントを参考にしながら変換を考えさせていくとよいだろう。1つだけ書き出すのではなく、思いついたものをたくさん書き出し、その中でいちばんポジティブ変換がうまくできたと思うものに印をつけさせて、その変換成功得点を0～100点で記入させる。

手順④では、ワークシートをグループ内で交換し、他の人に変換候補を考えてもらう。ここでも1つだけを記入させるのではなく、思いついたものをたくさん書かせるようにするとよいだろう。適当な時間を区切って、グループ内でワークシートを交換していく。

手順⑤では、グループ内でワークシートを見せ合い、どの変換が最も成功したのかを中心に意見交換をする。成功した順位をグループごとに決めさせてもよいだろう。

◆まとめ◆（目安時間：5分）

自分自身をポジティブにとらえる視点がたくさんあることを説明する。時間があれば、手順⑤で決めた順位などを発表させたり、ワークに取り組んだ感想を述べさせたりしてもよいだろう。

氏名		取り組んだ日	年	月	日
----	--	--------	---	---	---

同じ内容であっても、表現によって印象がよくなったり悪くなったりすることがあります。つまり、ネガティブ（否定的、消極的）な言葉であっても、ポジティブ（肯定的、積極的）な言葉に言い換えることができるのです。ここではこの言い換えを「ポジティブ変換」とよぶことにします。具体的には、右のような変換がポジティブ変換といえるでしょう。

自己理解を進めていくと、自分自身のネガティブな面ばかりに目がいき、自己嫌悪に陥ってしまうことがあるかもしれません。そのようなときこそ「ポジティブ変換」です。一見するとネガティブなように思えることであっても、視点を変えてみるとポジティブな面がみえてくるはずです。

ここでは、ポジティブ変換を練習しながら、自分のことを表現する力を養っていきましょう。とりあげる言葉がある程度ポジティブなものであれば、それをさらにポジティブに変換してみましょう。



- 手順① 3～4人でグループをつくってください。このワークシート以外に、アドバイスシートを用意してください。
- 手順② 自分自身についてよくないと思っているところ、ネガティブに思うところ、変えたいと思っているところをA～Cの枠内に書き出してみましょう。表現が難しい場合は、アドバイスシートから言葉を選んでください。ネガティブな言葉が思いつかないようであれば、「優柔性が高い」などのようにアドバイスシートの結果を書き込んでみましょう。
- 手順③ 書き込んだ言葉について、ポジティブ変換をしてみましょう。そして、その変換がどれくらいポジティブに変換できたのかを変換成功得点として考え、0～100点で記入してみましょう。
- 手順④ グループ内でワークシートを交換し、下の「その他の変換候補」の欄に別の変換候補を記入してもらいましょう。
- 手順⑤ どのポジティブ変換がいちばん成功しているかについて、グループ内で意見交換をしましょう。

A		変換成功得点 点
その他の変換候補		
B		変換成功得点 点
その他の変換候補		
C		変換成功得点 点
その他の変換候補		