

# 納豆の気持ち



## ねらい

思春期にさしかかり、周りの人の目がとても気になる。特に女の子は。誰からも好かれない。嫌われたくない。でも自分らしくありたい。いたい私はどうすれば…。

そんな悩みを解決する糸口になるかも知れません。

## \* 方法 \*



①

参加者の気持ちをほぐすために、絵本を読む。

福田千里著

『ぼくはぼくなんだ』

(新風社)

②

学習のねらいを話す。

(例)「水は方円の器に従う」といいます。水はどのような形になっても水としての本質を失うことはありません。水のように自らを見失うことなくしなやかに生きるにはどうすればよいのでしょうか。皆さん自身もそうだったように、今思春期を迎えた子どもたちも一生懸命自分らしさを求め、他者と折り合いをつけていく練習をしています。今日は保護者の皆さんも思春期に戻って悩んでみましょう。

③

2人ペアになる。

なじみのない人同士なら簡単に自己紹介する。

④

自己紹介の延長線で、お互いの「好きな食べ物と嫌いな食べ物」を交流しあう。

⑤

2人の好み異なる食べ物を見つける。(なければ何でもよいので1つ設定する。)

⑥

その食べ物のどんなところがなぜ好きなのか、どんなところがなぜ嫌いなのか、相手に分かってもらいたくて仕方がないように語り合う。

⑦

一定述べ合ったところで「その食べ物の気持ち」になって考えてみる。

《例 納豆版》

- ・ A子さんに好かれようと思ったら、くさみとネバネバをなくさないといけないわ…。
- ・ でも、B子さんは私の臭みとネバネバが大好きなんだから…。

⑧

感想を述べ合う。

## \* 効用 \*

自分らしさを大事にすれば、何かを捨てなければならないこともある。両方を得られないからこそ貴重なものもある。皆に好かれようなんて思わず、私は私らしくていいんだ!と気持ちが楽になります。



## \* 応用 \*

相手との違いがあってもストレスにならないものなら、食べ物以外でも使えます。

<ワークシート>

# 納豆の気持ち

好きな食べ物

嫌いな食べ物

◆ 2人の好み異なる食べ物  
(話題とする食べ物)

[Memo]

※ ワークシートは必要に応じて活用してください。  
(ワークシートなしでも実施できます。)