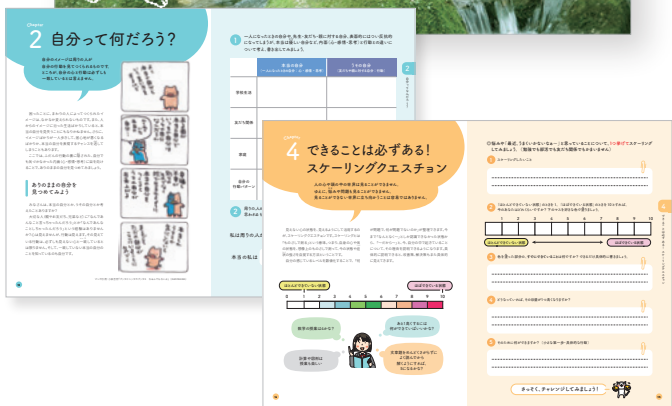


「生きる力」は 「きみの中」にある

2022
年版

中学生のための
自分を見つめ、
自分を知り、
自分を高めるための
12のワーク

◎教師用指導書付き(別売)



目次

はじめに

- 1 陣痛は赤ちゃんも苦しい
- 2 自分って何だろう?
- 3 自分の人生に「幸運」を引き寄せるコツ
- 4 できることは必ずある!
スケールングエクステション
- 5 目標を達成するために
目標達成シート(マンダラチャート)
- 6 見方を変える リフレーミング
- 7 レジリエンス 心の筋肉を鍛える
- 8 ストレスを感じたときの処方箋
私のトリセツ
- 9 自分の気持ちを上手に伝える秘訣
アサーション
- 10 アサーティブな自己表現
DESC法にトライ!
- 11 アンガーマネジメント 怒りのコントロール
- 12 動物エゴグラム
なりたい自分になるための「はじめの一步」

日本更生保護協会からメッセージ

「一人じゃない。出会いで人生は変えられる。」才門 辰史
「立ち直りたいという心を感じる」 滋田 慧子

2022年(令和4年)6月刊行
A4版 48ページ

- 生徒用ワークブック 価格500円
- 教師用指導書 価格100円

◎送料(2023年3月まで)
合計10冊以上は無料。
9冊以下は、370円いただきます。
*発送は、8月から開始します。

どのページから始めてもOK!

教師用指導書付き(別売)なので、すぐに授業に活用できます。

「生きる力」を 育む授業に このワークを お役立てください！

Point

特別の教科
道徳の時間に



Point

総合的な学習や
特別活動の
時間に



Point

保健室などで
丁寧に
生徒の心を
ほぐすときに



◎はじめに（一部抜粋）

うまくいかないことや思うようにならないことって、見方を変えると自身の成長のための節なのかもしれませんね。とはいえ、自分一人で乗り越えるのは大変なことだと思います。

そこで、私自身がうまくいかないことや思うようにならないことがあったとき、助けられたり、勇気づけられたりしたものを、この本にまとめてみました。「なんかつまらないなあ～」「やりたいこともないし、やってもうまくいかないなあ～」「何もしたくないけど何かやっていないと不安だし、どうしたらいいかなあ」そんな気持ちのとき、この冊子をパラパラとめくってもらえると嬉しいです。

著者
紹介

か し ま ま ゆ み
鹿嶋 真弓

筑波大学大学院 人間総合科学研究科博士後期課程 生涯発達科学専攻 修了。博士（カウンセリング科学）。
東京都内の公立中学校教員、逗子市教育研究所所長、高知大学教育学部准教授、高知大学教職大学院教授を経て、2019年4月より立正大学心理学部臨床心理学科特任教授、2022年4月より同大学教授。現在に至る。

お申し込み方法

下記にご記入いただき、FAXによりお申し込みください。
日本更生保護協会ホームページからも受け付けています。

更生保護法人日本更生保護協会 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-10-9

TEL 03-3356-5721 FAX 03-3356-7610



住所	〒			
学校名				
担当者				
電話番号				
冊数	生徒用（	）冊	教師用（	）冊