

「生きる力」は さみの中に ある

2022
年版

中学生のための
自分をみつめ、
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

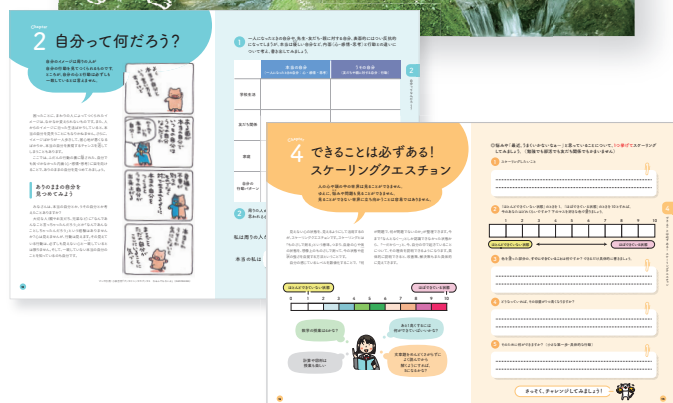
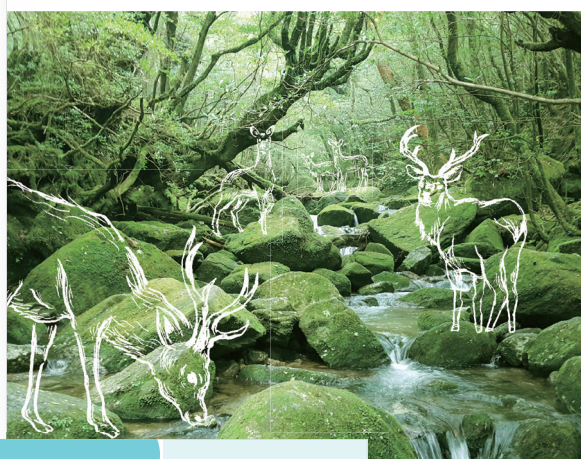
- ① 陣痛は赤ちゃんも苦しい
- ② 自分って何だろう?
- ③ 自分の人生に「幸運」を引き寄せるコツ
- ④ できることは必ずある!
スケーリングエスチョン
- ⑤ 目標を達成するために
目標達成シート(マンダラチャート)
- ⑥ 見方を変える リフレーミング
- ⑦ レジリエンス 心の筋肉を鍛える
- ⑧ ストレスを感じたときの処方箋
私のトリセツ
- ⑨ 自分の気持ちを上手に伝える秘訣
アサーション
- ⑩ アサーティブな自己表現
DESC法にトライ!
- ⑪ アンガーマネジメント 怒りのコントロール
- ⑫ 動物エゴグラム
なりたい自分になるための「はじめの一步」

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信じる」 滋田 慧子

著 鹿嶋真弓

「生きる力」は
さみの中に
ある
2022
年版



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
合計10冊以上は無料。
9冊以下は、430円いただきます。

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。とはいっても、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しなあ〜」「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

日本更生保護協会ホームページ又はFAXによりお申し込みください。

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



【“アクチュアル”とは？】

探究学習に特化した中学校・高校向けオンライン学習サービスです。

すぐに取り組める指導案付き教材や、探究学習の手法や進め方を解説した生徒用テキストを収録しています。

学習管理もアクチュアル内で完結するため、授業準備から成績処理まで、探究学習に関わる様々な業務の効率化・省力化を支援します。

一部のワークは、大修館の探究学習支援サービス“アクチュアル”へも収録！中学校・高校の探究学習でご活用いただけます



【“アクチュアル”へ収録されているワーク】

- ・できることは必ずある！スケーリングエスチョン
- ・目標を達成するために目標達成シート（マンドラチャート）
- ・動物エゴグラム になりたい自分になるための「はじめての一步」
- …「になりたい自分になる」ためのワークを選びました

【お問い合わせ】

株式会社大修館書店
〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1
TEL 03-3868-2211
E-mail inquiry_dr@taishukan.co.jp

