

「美点発見」で世界中の人と仲良くなろう！ 【人間関係改善プログラム】

一般財団法人
YS心の再生医療研究所

美点発見とは、相手の長所や素晴らしいと思う「美点」を見つけだし、それを専用のワークシートに多く書き出すことで、人間関係や自尊心を向上させる方法です。

どんなに嫌いな人でも美点は必ず存在し、それを発見することで、人間関係を円滑にすることができます。それは自分自身との関係(＝自尊心)にも好影響を与え、心の健康を大きく増進させます。



対 象 者	小学生、中学生、高校生、特別支援学校の児童・生徒	実施可能エリア	全国
テ ー マ	自己啓発・人間関係・心の健康	対応可能日	平日授業、平日放課後、土曜日、日・祝日や夏休み等の長期休暇
費 用	要相談 交通費実費、資料実費	主な開催場所	学校、社会教育施設(コミュニティセンター) その他(公民館、図書館など)
所要時間	90分 ※60～120分でアレンジ可能	対応条件	条件はご相談ください

プログラム概要

【活動のきっかけ】

当研究所は2013年に設立以来、心の健康や人間関係改善のための実証研究に取り組んできました。その中でいじめや不登校、家庭内の引きこもり等に関する相談を多数受ける中で、「美点発見®」人間関係メソッドを開発しました。

このメソッドは、何か新しい知識をインプットするのではなく、元々人間の中にある「素晴らしい部分＝美点」を引き出す(アウトプット)という方法です。実際、この美点発見を一部の学校の先生が授業やホームルームで実践したところ、一言も喋らなかった男子生徒が授業で発表するようになったり、クラス内でのいじめや不登校の問題が解消したという報告が相次ぎました。私たちは、この美点発見を全国の学校へ普及させて、子供達の心の健康や先生や家族との人間関係の向上に貢献していきたいと考えています。

【実施までの流れ】

まずはメールにてご連絡ください

件名に[美点発見プログラムを希望]を記入いただき、学校名、ご担当者名、ご連絡先、ご希望の曜日と時間帯をメールにてご連絡ください。

実施日程と開催場所をご相談の上、決定します。

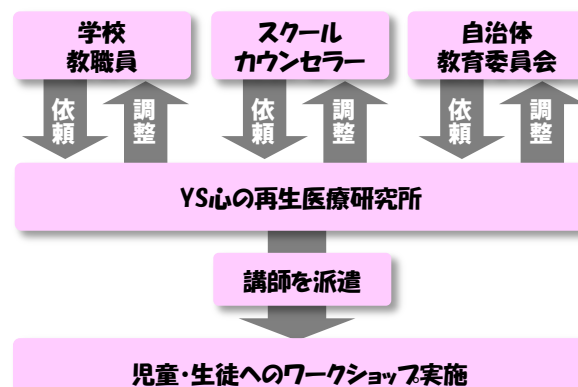
事務局より、実施の日程候補をお送りいたしますので、調整の上、実施日を決定します。

ワークシートの準備と実施

事務局より、講師のプロフィール、美点発見のワークシートとマニュアル(PDF)をメールにてお送りしますので、参加人数分をプリント印刷の上、当日ご用意ください。

【実施体制】

学校教職員、スクールカウンセラー、自治体(教育委員会)からの要請を受けて、日程や開催場所を想定し、当日、講師を派遣します。状況に応じて事前に電話かオンラインにてお打ち合わせの上、ワークショップを実施。



① 誰でも簡単に実践できる

当日は、所定のワークシートへただひたすら記入するだけです。筆記用具だけ持参すれば誰でも簡単に実践できます。

② 親子でも子供一人でも実施できる

美点発見ワークは家庭内で親子同士でもできますし、子供一人でもできます。

③ 先生や両親も一緒にやってみる

このプログラムは生徒を対象としていますが、担当の先生やご両親も一緒にやると、とても高い人間関係改善効果が期待できます。

活動の特徴・工夫

プログラム内容

【ねらい】

- 美点発見のワークを通じて、家族や先生・クラスメートとの人間関係を高める。
- 自分自身との関係(自尊心)も高まり、結果としていじめや不登校等の防止にもなる。

【進行概要(時間・内容)】 60～90分

STEP 1 (10分)

- ▶ 家族やクラス内の人間関係が良くなる美点 発見とは？
- ▶ 褒めることとの違いは？
- ▶ 嫌いな人の美点発見をする方法

STEP 2 (20～30分)

- ▶ 自分のお母さんやお父さんの好きなところをたくさん書き出す。
- ▶ 書いたことを発表してもらう。
- ▶ 嫌だなと思うことも書いてOK。

STEP 3 (20～30分)

- ▶ クラスメイトや担当の先生の好きなところをたくさん書き出す。
- ▶ 書いたことを発表してもらう。
- ▶ 嫌だなと思うことも書いてOK。

STEP 4 (20分)

- ▶ 美点発見をやってみた感想を書く。
- ▶ 翌日から新たにやってみたいことを発表。

レクチャー

(母親○○○)の美点発見

1 料理をつくってくれた	11 勉強を教えてくれた
2 掃除が得意	12 手袋を編んでくれた
3 笑顔が素敵	13 家族に信頼されている
4 看病してくれた	14 字がきれい
5 きれいな好き	15 おおらか
6 優しい	16 誕生日を祝ってくれた
7 話がおもしろい	17 ゴミを捨ててくれた
8 友人が多い	18 お弁当を作ってくれた
9 動物が好き	19 運動会に来てくれた
10 子どもが好き	20 歌が上手

佐藤康行デザイン

ワークと発表

感想と行動



児童・生徒の声

クラスの苦手な生徒と話しができるようになった。自分は両親に大事にされているとわかってうれしかった！

教師の声

無条件で子ども達が大好きになり、感謝そのものに見えてきた。クラス内でいじめがなくなり、不登校も改善した。

保護者の声

初めて子供から「産んでくれてありがとう」と言われた。涙が出た。

本プログラムのポイント

- 人生における人間関係の大切さを学ぶ。
- 自分とは意見や性格が異なるタイプの人とも仲良くなれる方法を体験する。
- 世界から不毛な争いをなくすことへ関心を持ってもらう。

今後の展望

全国の学校の教職関係者、教育専門家、PTA等と連携を深め、美点発見の認知促進を図るとともに、

1. 増え続けているいじめ件数や不登校者数の減少
2. 教職員のメンタルヘルス向上と休職率の低下
3. 日本国民全体の心の健康の向上(うつ病防止など)

に貢献すべく、さらに普及を促進していきたい。

企業・団体 連絡先

一般財団法人 YS心の再生医療研究所

〒135-0033 東京都江東区深川1丁目5-5 佐藤康行真我ビル5F
直通TEL 090-7007-8277 代表番号 03-6458-8863(10:00-18:30)
e-mail biten@shinga.com