

# 自尊心を高める授業

日本人の自尊心は他国と比べると低いと言われています。年間3万人以上の自殺者が出ることや引きこもりが増えていることも、この自尊心の低さが関係しているかもしれません。私は、児童精神科医としてこれから大人になる子どもたちが、自信をもって世の中に出て行けるお手伝いをしたいと考えています。人が幸せに生きるためにはどうすればよいか、私のライフワークとなっています。この自尊心を高める授業もその一環としており、今までに20学級に行なってきました。

【対象者】 小学4年生～中学3年生

【位置づけ】 道徳もしくは保健

【内 容】

- ・自尊心とは
- ・自尊心の上げ方の6つの分類
- ・効果的な自尊心の上げ方

【流 れ】 ①打ち合わせ

- ・授業の1か月前あたりに2時間ほど伺って、授業の様子やクラスの状況をお伺いさせていただきます。
- ・ハッピープロフィール表を作成するために、お子さんにSSS（自尊心尺度）を記入して頂きます。

②ハッピープロフィール表作成

- ・記入して頂いたSSSを基に、自尊心の大きさをグラフにします。
- ・プロフィール表は一人1冊あり、授業の前に学校にお送りしますので先生には事前に目を通して頂きます。

③授業

- ・1クラス1コマです。他のクラスとの合同授業の場合はご相談ください。



【費 用】

- ・打ち合わせ料 ￥10,000
- ・資料作成費用 ￥200/人
- ・授業料 45分 ￥4,500/クラス
- 50分 ￥5,000/クラス

例) 1クラス30名が4クラスの場合 (1コマ45分)

打ち合わせ料 ￥10,000	} 合計	¥52,000
資料作成費用 ￥24,000 (120名)		
授業料 ￥18,000 (4コマ)		