



「ポジティブ心理学入門 -1」 ～「幸せってなんだろう？」～

道徳 **学級活動** (自己理解・他者理解) **総合** (コミュニケーション)

- (1) ねらい
- ① 自分の幸せ、人の幸せには違いがあることを知る。〔多様な幸せを理解する。〕
 - ② 幸せを構成する要素を知る (地位財、非地位財)
 - ③ 長続きする幸せと長続きしない幸せがあることを知る。
 - ④ 幸せのキーワードを見つけて意識する。

- (2) 対象 小学3年～中学3年生 (他の学年は相談)
・地域・PTA・保護者向けの講座も実施します。

- (3) 講師 (一般社団法人)

ウェルビーイング教育アカデミー
認定講師



- (4) 形式
- ・所要時間 1 単位時間 (土・日授業可能)
 - ・クラス単位で、教室を使います。複数クラス要相談

- (5) 内容 ワークを行いながら自分の幸せ、他の人の幸せ、これから目指す幸せについて考えます。
- ① 「自分にとって幸せとは何だろう？」付箋に書き出す。
 - ② グループやクラス全体で「自分にとっての幸せ」を共有する。
 - ③ さらに自分の身近な人の幸せについて出し合う。
 - ④ グループで、人と比べる幸せとそのこと自体が嬉しいと思う幸せを分類する。
 - ⑤ どちらの幸せが長続きするか考えてみる。
 - ⑥ これから自分が意識したい幸せのキーワードを見つけてシールに書いて持ち帰る。
 - ⑦ 振り返り

- (6) 費用「無料」

(一般社団法人) ウェルビーイング教育アカデミーの社会貢献の為、費用はかかりません。
・スクリーン、ホワイトボード、カラーペン、シール、付箋のご準備をお願いします。
・事後に、子供たちから「感想文」送付にご協力をお願いします。

- (7) 申し込み 実施日2ヶ月前まで ⇒ホームページトップページ「申し込みフォーム」から
講師の方には、当本部から連絡を取らせていただきます。
詳細は講師の方と学校担当者で打ち合わせしてください。