



頭ではなく**心**を使う

# いのちの授業

～ いじめ対策授業 ～

生徒1人ひとりの  
写真が教材

写真を使った「いのちの授業」のプロセス



① 写真を見る → 感情の活性化



② 感じることを書き出す → 感動・癒し・こころの整理



③ シェアする → 共感・気づき・意識の変化



命のつながりに気づき、  
「みんなつながっている」という  
意識が生まれます。



代表・講師  
林 さゆり

point ①

グループワーク中心の  
生徒参加型プログラム

point ②

感情だけを使うから  
子どもたちの心に届く

point ③

知識で説得するのではなく、  
ワークを通して自ら納得できる

授業を通じて  
こんな**効果**が得られます！

- ✓ 命のつながりに気づく
- ✓ 自己肯定感がわく

- ✓ 自分が「大好きだったこと」を思い出せる
- ✓ 親からの愛に気づき感謝の心が芽生える

もしも、いじめられていたり苦しんで  
いる子がいたら、その事を意識ながら  
お互いに助け合いたいと思います。

小6女子

皆は色々な人に支えられて生きて  
いるという事を、写真を  
通して改めて感じた。

小4男子

皆の家族が  
つながっているということに  
気づいたとき、すごく嬉しかった  
です。なぜなら、家族が増えた  
ような気がしたからです。

小5女子

もし誰かがいじめられたら、  
その家族もこんなに悲しい気持ち  
になるかも知れないと思いました。

小5女子



実際に行われた授業風景



# 写真を使用した「いのちの授業」なら 短時間で確実に子どもたちの心に響きます。

通常の学びの様に、知識を教え子どもたちの頭で考えてもらうスタイルではなく  
心で感じる「いのちの授業」です。

自分が写っている写真を使って「感情」にフォーカスしてグループワーク中心に  
子どもたちの感じる心を信頼します。

写真やアルバムの新しい活用法として全く新しいアプローチ方法ですが、短時間で  
確実に子どもたちの行動にまで変化が訪れます。

子どもたちの心に、きっかけや気づき、自己肯定感や自信を  
届けられます。

一般社団法人 日本アルバムセラピー協会  
代表理事 林 さゆり

## メディア出演・活動実績

2000年 日経 WOMAN 記事掲載  
2001年 関西テレビ「痛快エブリデイ」出演  
2008年 NHK 総合 / デジタル総合  
「今どきの卒業アルバム作り」出演  
2009年 日経産業新聞「夢カプセル」取材  
2016年 帝国データバンク TDB インタビュー掲載  
2020年 富士フイルム「アルバムカフェ」にてモニター開催  
2020年 慶應義塾大学前野教授と共同研究を開始  
他、多数



## アルバムセラピーとは？

アルバムを使って過去を振り返り、忘れていた過去の記憶や思い出から  
「自分にとっての本当の幸せ」を発見してもらうセラピーです。

人は皆、違う過去を持っている ...。そんな大前提のもとに作られたこのセラピーでは、  
何かを押し付けることも、答えをひとつに決めることもしません。

比較やジャッジなど、一切の否定をしない、全肯定型プログラムです。



一般社団法人日本アルバムセラピー協会では、学校でのいのちの授業以外にも  
一般向けにアルバムを用いて、過去（思い出）を旅しながら、自分自身の中  
にある「真実」や「本当の自分」「好きなこと」を発見していくセミナーや、  
企業研修、就活生の就活支援サポートなど行なっています。

《導入企業一例》 富士フイルム(株)、(株)スタジオアリス、(株)JVIS、  
関西美術印刷(株)、大阪法律事務所、など

受講者数  
**1000**  
人以上

社員研修実績  
**20**  
社以上

受講者満足度  
**99%**

資料請求・お問い合わせは

**FAX▶ 06-4704-0218**

チェックしてFAXにてご返信ください。  
担当者よりご連絡いたします。

☐ 資料希望

☐ 話を聞いてみたい

貴校名

ご担当者名

ご連絡先住所

FAX番号

メールアドレス

お電話番号

一般社団法人 日本アルバムセラピー協会

**TEL 06-6241-1422 FAX 06-4704-0218**

〒542-0083 大阪市中央区東心斎橋1-2-17 7F <https://www.album-therapy.or.jp/>

