

アイ・フィール・プリティ！

I FEEL PRETTY

映画で学ぶ 「自分を肯定する」

対象：12歳以上（小学校高学年～中学生）

名前

年 組

1 「自分を肯定する」とは？

「自分を肯定する」とは、**自分の価値を、自分で認めること**。うぬぼれることでも、完璧になることでもありません。**これが、この特集で学んできた「アサーティブ」の土台です。**

♡ **自分の価値は、自分で決めていい。**

🔑 「自信」はどこから来る？

・外から（ほめられる・勝つ・見た目）＝不安定（なくなると自信も消える） ・内から（自分で自分を認める）＝土台がしっかり。

レネーの自信は、じつは「内から」変わったことで生まれました。

2 映画『アイ・フィール・プリティ！』とは

📖 あらすじ

レネーは自分の容姿に自信が持てず、いつも引け目を感じていました。ある日ジムで頭を打ち、目ざめると——**自分が「すごい美人になった」と思い込むように**。自信まんまになったレネーは堂々とふるまい、仕事も恋もうまくいくように。でも、まわりから見た**レネーの見た目は、前と変わっていません**。変わったのは、レネー自身の「自分の見方」だけでした。

🕒 いちばん大事なポイント

外見は、まったく変わっていない。それでも人生が変わったのは、「自分をどう見るか」が変わったから。

💡 ここに注意（大切）

この映画は「見た目の話」ではありません。人の価値は外見で決まりません。「きれいだから偉い」のではなく、「自分を認められると力が出る」という話。自己肯定は誰にでもできます。

3 自分を肯定する4つの心がけ

■ ① 自分の「いいところ」を3つ言えるように

外見でなく、性格・努力・できることでもOK。

■ ② 自分への言葉をやさしくする

友だちにかける言葉を、自分にもかける。

■ ③ 「できない」に「いまはまだ」をつける

成長の余地を残す言い方に。

■ ④ 人と比べすぎない

比べる相手は、他人でなく「昨日の自分」。

4 自己肯定ワーク

💖 映画を観て（またはあらすじから）、考えて書こう

① レネーの人生が変わったのは、何が変わったから？

.....

② 自分の「いいところ」を3つ書こう（外見以外で）

.....

.....

③ 自分にかけたい「やさしい言葉」は？

.....

④ 「いまはまだできない。でも…」に続けてみよう

.....

5 ふりかえり（特集・完結）

世界を変える魔法は、外ではなく _____ にありました。これから、自分に「 _____ 」と 言ってあげたいです。

 **「自分の価値は、自分で決めていい。」**

全8回：①伝える（コーダ）②聴く（マイ・インターン）③会話（セトウツミ）④決めつけない（ブレイクファスト・クラブ）⑤対立（タイタンズ）⑥自分を保つ（42）⑦説得（リンカーン）⑧自分を肯定する（本作）。おつかれさまでした！

先生・保護者へ：『アイ・フィール・プリティ！』は日本で**映倫G**のコメディ。本資料は12歳以上を想定。「人の価値は外見で決まらない」「自己肯定は誰にでもできる」を明確に補い、外見至上主義に受け取られないよう配慮してください。体型・容姿に悩みを持つ生徒への配慮も大切です。軽い恋愛・性的な話題が一部あります。

© 2026 FilmEdu AI / この教材はAIが作成し、内容に誤りを含む場合があります。解説文はすべてオリジナルで、ポスター・場面写真は使用していません。作品の著作権は各権利者に帰属します。授業での上映には適切な権利処理が必要になる場合があります。