

映画で学ぶ アサーティブコミュニケーション / 第8回（最終回）

『アイ・フィール・プリティ！』授業ガイド

自分を肯定する —— 「自分の価値は、自分で決めている。」

教員用・指導資料（対象：12歳以上／小学校高学年～中学生）

📄 本資料はAI（Claude / Anthropic）で作成しています。授業でのご利用前に事実関係をご確認ください。専門家の監修ではありません。授業での使用可否・場面の選択・学年の適否は、担当の先生が最終判断してください。

1 授業の概要

テーマ	自分を肯定する（自己肯定感／自信は外的評価でなく自己受容から）。特集全体の土台・締めくくり
教材映画	『アイ・フィール・プリティ！ 人生最高のハプニング』（原題 I Feel Pretty／2018年・アメリカ／監督・脚本：アビー・コーン、マーク・シルバースタイン）
対象	12歳以上（小学校高学年～中学生）。映倫G。ただし容姿・体型の題材に配慮（下記）
時間	標準90分（45分×2も可）。上映110分。全編視聴・厳選クリップ・あらすじ紹介から選択
中心概念	自信は「外から」より「内から」／見た目は変わっていない＝自己認識が変わった／自己肯定はアサーティブの土台
ねらい	自分の価値を自分で認める姿勢を持ち、それが「自分も相手も大切にする」伝え方の基礎だと理解する
準備物	生徒用ワークシート（別PDF）／筆記用具

2 内容への配慮（必ずお読みください）

⚠ 容姿・体型の題材への配慮（重要）

本作は「容姿への思い込み」を笑いで描くため、扱い方を誤ると**外見至上主義（きれい＝価値がある）**と受け取られる恐れがあります。次を必ず補ってください。

- 「**人の価値は外見で決まらない**」を明確に伝える。作品の核心は「レネーの外見は変わっていない＝変わったのは自己認識」という点。
- 体型・容姿に悩みを持つ生徒がいる前提で、**特定の外見を笑いの対象にしない**雰囲気づくりを行う。
- 「自己肯定は誰にでもできる、練習でのばせる力」として、包括的に扱う。
- 軽い恋愛・性的な話題が一部あるため、必要に応じて場面を選ぶ。

📄 レイティング・著作権について

- 日本の映倫はG。配信版等でレイティングが異なる場合があるため、使用予定の版をご確認ください。
- 授業での上映には教育機関向けの権利処理が必要になる場合があります。本教材の文章はオリジナルで、写真は不使用です。

3 「自分を肯定する」の基礎（予備知識）

自己肯定感＝自分の価値を自分で認める

自己肯定は、うぬぼれや完璧主義ではなく、**ありのままの自分に価値を認める**姿勢です。外的評価（ほめられる・勝つ・容姿）に依存する自信は不安定で、内的な自己受容に基づく自信は安定します。本作は、この違いを「外見は不変・自己認識だけ変化」という装置で描きます。

💡 作品の核心（誤読を防ぐ）

レネーの外見は最初から最後まで変わりません。変わったのは「自分の見方」だけ。だからこの映画は「美くなる話」ではなく「自分を認める話」です。ここを外すと外見至上主義に誤読されます。

自己肯定はアサーティブの土台

自分を肯定できて初めて、「私はこう思う」と堂々と言えます（＝アサーティブの自己尊重）。一方、自信が過剰で相手を見下せば「攻撃型」に転じます。**自分もOK・相手もOK**のバランスこそ、特集全体の帰結です。本作の後半でレネーが自信ゆえに失敗する展開も、その教材になります。

自分を肯定する4つの心がけ（板書用）

① いいところを3つ言える

外見でなく性格・努力・できること。

② 自分への言葉をやさしく

友だちにかける言葉を自分にも。

③ 「できない」に「いまはまだ」

成長の余地を残す（成長マインドセット）。

④ 比べる相手は昨日の自分

他人比較を減らす。

🎯 この授業の到達目標

「自分の価値は自分で認められる」と理解し、外見でなく内面に根ざした自己肯定の具体的方法を1つ以上挙げられる。

4 90分授業の流れ（時間割）

時間	ながれ	先生の動き・発問
0-10分	導入	「自信がある／ないで、行動はどう変わる？」自信と行動の関係を引き出す。
10-20分	配慮の共有	「人の価値は外見で決まらない」を先に確認。容姿を笑いの対象にしない約束を共有。
20-32分	自信の源	「外から／内から」の自信を板書。安定するのはどちらかを考える。
32-58分	映画（クリップ）	自信で人生が好転する場面、外見が変わっていないと分かる場面、自信過剰の失敗。「何が変わった？」と問う。
58-72分	ワーク記入	自分のいいところ（外見以外）、自分へのやさしい言葉を書く。
72-83分	特集の振り返り	全8回を俯瞰し、「自己肯定が土台」であることを確認。
83-90分	まとめ	板書「自分の価値は、自分で決めていい。」まとめ言葉で締める。

まとめ（特集の結び）

世界を変える魔法は、外ではなく自分の中にあります。自分を認められる人は、相手も大切にできる——「自分もOK・相手もOK」。8本の映画で学んだアサーティブは、ここに帰ってきます。

5 映画の背景知識

原題／邦題	I Feel Pretty / アイ・フィール・プリティ！ 人生最高のハプニング
製作年・国	2018年・アメリカ。上映110分。日本公開：2018年12月28日。映倫：G（米国はPG-13）
監督・脚本	アビー・コーン、マーク・シルバースタイン
設定	容姿にコンプレックスを持つレネーが、頭を打って以降「自分は美人だ」と思い込み、自信を得て人生が好転していく。周囲から見た外見は不変

主なキャストと役柄

- エイミー・シューマー（レネー・ベネット役）：アメリカの人気コメディアン・俳優。自信を取り戻すレネーを体当たりで演じる。

🧠 作品への議論も教材に

本作は「結局、外見の話に見える」という批評もあります。授業では、その批評自体を「自己肯定と外見至上主義をどう切り分けるか」を考える素材として扱えます。※脚色を含むフィクションです。

※上記の事実は公開情報（映画.com、Wikipedia、シネマトゥデイ等）で確認しています。細部は諸説あるため、授業前に必要に応じてご確認ください。

6 発問例・見取りのポイント

Q. レネーの人生が変わったのは、何が変わったから？

→ 外見でなく「自分の見方（自己認識）」。核心を全員で確認する。

Q. 「外からの自信」と「内からの自信」、続くのはどちら？

→ 内から。外的評価は変動するが、自己受容は安定した土台になる。

Q. 自信は大切。でも、強すぎるとどうなる？

→ 相手を見下す「攻撃型」に。自分もOK・相手もOKのバランス（特集の帰結）へつなぐ。

ワークシートの見取り（評価の観点）

- ・ 「何が変わったか」を**外見でなく自己認識**で捉えられているか。
- ・ 自分のいいところを**外見以外**で挙げられているか。
- ・ 自己肯定を、他者を下げる形でなく**包括的**に捉えているか。

7 シリーズ全体像（完結）

回	映画	学べる力	目安
1	コーダ あいのうた	自分の気持ちを伝える	12歳以上～
2	マイ・インターン	相手の話を聴く	12歳以上～
3	セトウツミ	会話のキャッチボール	12歳以上～
4	ブレイクファスト・クラブ	相手を決めつけない	高校生～
5	タイタンズを忘れない	対立する相手と話す	12歳以上～
6	42 世界を変えた男	不公平でも自分を保つ	12歳以上～
7	リンカーン	相手を説得する	高校生～
8	アイ・フィール・プリティ！	自分を肯定する（土台）	12歳以上～

8 参考資料（主な出典）

アイ・フィール・プリティ！ 作品情報（映画.com） <https://eiga.com/>

Wikipedia「アイ・フィール・プリティ! 人生最高のハプニング」 https://ja.wikipedia.org/wiki/アイ・フィール・プリティ!_人生最高のハプニング

アイ・フィール・プリティ！ 作品情報（シネマトゥデイ） <https://www.cinematoday.jp/movie/T0023357>

作品：映画『アイ・フィール・プリティ！ 人生最高のハプニング』（2018年、監督アビー・コーン、マーク・シルバースタイン）

© 2026 FilmEdu AI / 本資料はAIを活用して作成しています。授業でのご利用前に事実関係をご確認ください。専門家による監修ではありません。授業での使用可否・場面選択・学年の適否は担当教員の判断によります。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（教育機関向けライセンス等）が必要になる場合があります。