

【ワークシート】

() 組 () 氏名 ()

課題： 理想の自分になるための作戦を考える

< << >> >

BABY STEP



15歳

20歳

25歳

30歳

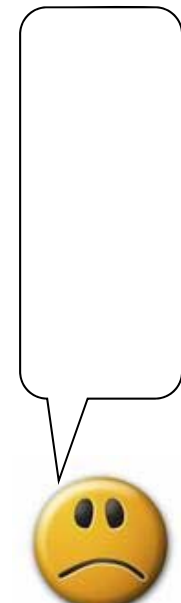
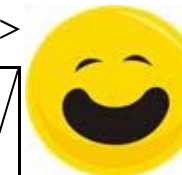
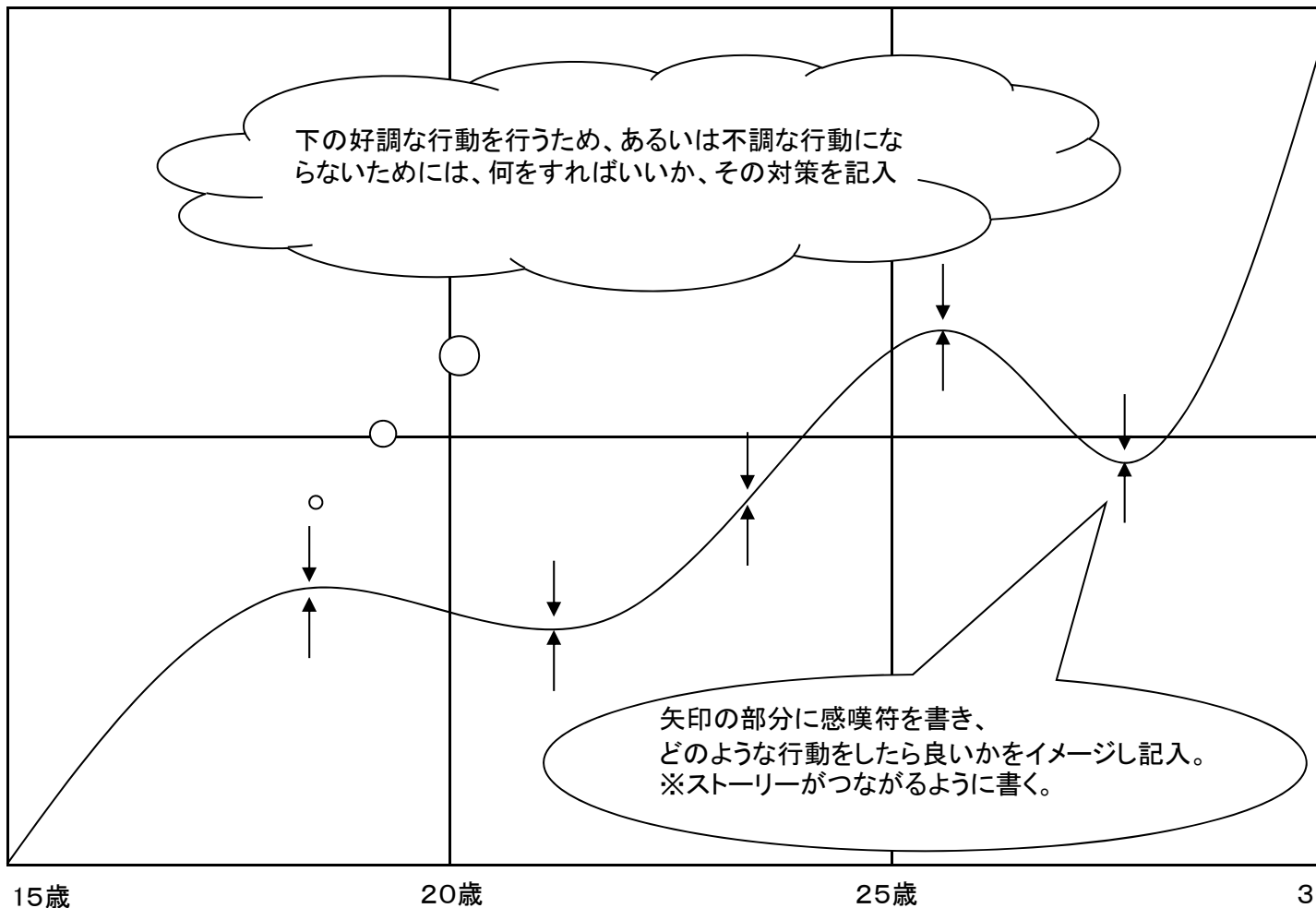


課題： 理想の自分になるための作戦を考える

将来の行動計画 ストーリー全体のタイトル

<15~20歳のフェーズのタイトル> <21~25歳のフェーズのタイトル> <26~30歳のフェーズのタイトル>

BABY STEP



15歳

20歳

25歳

30歳

将来のビジョンを作成してみよう！【解説プリント】

これまでの産業社会と人間（CC1）の中では、自分の未来に向けて、自分の興味関心や仕事や学問を調べたり、職業人インタビューや葛飾アントレを通じて職業人のイメージづくりをしました。そして、科目登録で来年度以降どのような学びをしていくのかを考えたと思います。今回は、これまでの産業社会と人間や学校生活での学びを踏まえて、将来のビジョンをイメージします。

ビジョンとは、将来の見通し、構想、未来像のことです。将来のビジョンを考えるためには、ライフプランを作成するといいでしょ。ライフプランとは、自分の将来の目標を設定して、それを達成するための手段を様々な面から考え、実践していくための人生設計図です。世界で活躍しているイチロー選手や石川遼選手などは、小学校の頃から明確なビジョンと自分がやるべきことをしっかりと考えた作文を書いています。

ライフプランを作る意義には、以下のようなものがあります。

- 自分の目標を確実に実現できるようにするため
- 高校生活を有意義に生活できるようにするため
- 目標の立て方と達成方法の作り方を学ぶ

今回のライフプラン（成功ストーリー）では、将来のビジョンを実現するための具体的な戦略を考えていきます。今回作成したライフプランを元に、ビジョンの作文を作成し、スピーチを行います。

まずは、今回のワークで最も実現させたい目標を達成する行動計画を立て、1歩を踏み出してみましょう。

●将来の夢を実現するための行動計画を立てよう！

① HAPPY になっている自分のセリフを書こう

ワークシート1で選んだことを実現させて、HAPPY になっている30歳の自分をイメージしてみましょう。そのときの自分が、幸せになって言っているセリフを、フレーム右上◎のふきだしに書きましょう。

② HAPPY になっている自分の状況を書こう

HAPPY になっている30歳の自分は、どこで、誰と一緒に、どんな状況でそのセリフを言っていますか？その状況をイメージして、フレーム右上◎のふきだしの隣に書きましょう。

③ 現在の実現できていない不満のある自分のセリフを書こう

今はまだ選んだ夢を実現できていません。その自分はどんな独り言を言っていますか？フレーム左下◎のふきだしに、現在の「実現できていない不満のある自分」のセリフを書いてみましょう。

④ 波線を引こう

まずは、6マスのフレームの右上から左下へ、利き手の反対の手で波線を記入しよう。これから歩いていく道は、山あり谷ありですね。その山あり谷ありのストーリーを曲線で書いてみましょう。意識せず、利き手と反対の手で適当な感じで波線を引きましょう。

⑤ 曲線の気になる部分に、下から↑を記入しよう

曲線の谷の部分や山の部分、上がっているところ、下がっているところ、ぽこっと少し変化しているところなど、曲線の気になるところに、曲線の下側に↑を書きましょう。↑は、5～6つぐらいつけましょう。

⑥ ↑のところの年齢を読み取ろう

今回のチャートでは、左端が15歳、右に進むにしたがって年齢が増え、右端が30歳になっています。
↑をつけたところから時間軸に点線を下ろしましょう。その年齢は、いくつでしょう？年齢を読み取り、書きましょう。

⑦ ↑の曲線の下に一言を書こう

曲線の下側には、あなたの成功ストーリーを書きます。

↑の時にあなたはどんな一言を言っていますか？

曲線の下に、「えー…」 「やった！」 「私だって！！」 「なんでこんなことに？」 など、「…」 「！」 「？」 で終わる一言を書きましょう。

⑧ 自分の成功ストーリーを書こう。

↑の下に、夢を実現するうえでどんな出来事がありそうか、その成功ストーリーを書きましょう。

↑あたりの曲線の変化と年齢から、そのときにどんなことがありそうかイメージしてみます。

例えば、山の頂点の部分だったら、とてもうれしい事があったかもしれません。谷の部分では、テンションが下がり、大きなストレスに苦しんだ事があったかもしれません。どんな事があったのでしょうか？

↑の部分のストーリーがつながって、30歳のHAPPYな自分が実現します。

あなたの考えた成功ストーリーは、話のつじつまが合っていますか？

全体のストーリーを見渡して、左下⊙→右上⊙になるためにはどんな話になるかを考えましょう。

⑨ 成功ストーリーを話してみよう

あなたの考えた成功ストーリーを話してみよう。

話す相手は、グループのメンバーです。ここでも“speak&listen”を意識しましょう。

話す内容は、書いた事の全てではなくても大丈夫です。自分が話したい事だけを話すのでもOKです。

⑩ マスのテーマ（見出し）を考えよう

タイムラインの3つに分かれているマス（フェーズ）ごとにテーマを考えましょう。

テーマのヒントは、成功ストーリーの中にあります。

マスごとのストーリーは、1言で言うとどんなことが書いてありますか？

考えたテーマを< >に記入しましょう。

⑪ 自分の力で成功ストーリーの実現するための行動計画を考えよう

↑をつけた部分の曲線上部に↓を書きます。

成功ストーリーを実現するために、あなたはどんな行動をしたらいいと思いますか？

その上に行動計画を書きましょう。

行動計画を考えるヒントとしては、次のようなポイントがあります。

好調部分→「こうなるためには、何をすればいいと思う？」

不調部分→「こうならないためには、何をすればいいと思う？」

全体を見渡して→「30歳でHAPPYになるためには、ここで何をしたらいいと思う？」

↑の曲線の上側に、思い浮かぶことを記入しましょう。

⑫ コーチの助けを借りて、学んだこと、感じたことを考えよう

グループのメンバーとコーチングしましょう。

★コーチになったら、曲線下部の成功ストーリーをもとに、質問をしましょう。

例としては、下記のようなものがあります。

好調部分では、「こうなったのは、どんなことをしたからだと思う？」

不調部分では、「こうならないためには、何をすればいいと思う？」

何か浮かんだことがあったら、コーチに伝え、コーチが曲線の上部に記入しましょう。

また、許可を得て、コーチも気づいたことがあったら発言してみましょう。

自分の考えを決して押し付けるのではなく、あくまで考えてもらうきっかけとしてやさしく相手に思いやりを持って発言してみましょう。

発言するときのコツは、下記のとおりです。

「言ってもいいですか？ この時期に〇〇をしておくのというのはどうですか？」

「アドバイスしてもいいですか？ この時期は〇〇に気をつけてはどうですか？」

⑬ タイトルをつけよう

あなたが作った成功ストーリーを一言でいうとなんでしょう。素敵なタイトルをつけましょう。

⑭ BABY STEP を1つ決め、実行しよう

ここまでは、あなたが頭の中で考えたことです。ここから夢を実現するために、具体的な行動に移しましょう。

夢を実現するために、今すぐ大きな変化をする必要はありません。

まずは誰もが必ず簡単にできるような、小さな1歩（BABY STEP）を踏み出しましょう。

例えば、夢の実現のために“情報を集める”ことが必要だとします。

その場合、「インターネットで情報を集める」というBABY STEPではハードルが高すぎます。

もしあなたが毎日パソコンを触る人であれば、この場合のBABY STEPだったら、「パソコンの電源をつける」でもOKです。

そうすれば、「ネット検索しなきゃ！」と思いだし、情報収集するという行動に移すことができますよね。

他にも、「担任の先生に相談する」ということをしたいとすると、

BABY STEPは「担任の先生に相談する」という高いハードルよりも、「先生を見る」という方が簡単ですし、今すぐできますよね。しかも先生を見たら、「相談しなきゃ！」と思いつくことができますよね。

今すぐ、あるいは必ずできるあなたのBABY STEPは何ですか？

そのBABY STEPを決めたら、必ず実行してみましょう。夢が実現できるかもしれません。

⑮ 成功ストーリーを話してみよう Part2

ここまで考えた成功ストーリーについて行動計画も含めて話してみましょう。

タイトルとあなたの考えた成功ストーリーを話してみましょう。

話す相手は、グループのメンバーです。ここでも“speak&listen”を意識しましょう。

話す内容は、書いた事の全てではなくても大丈夫です。自分が話したい事だけを話すのでもOKです。

言葉にすることで新たな気づきがあるかもしれませんよ。

目的:将来のビジョンを作成する【11月8日】

【授業の目的】

自分の将来の目標をイメージし、それを達成するための手段を様々な面から考え、今後の行動計画を作成する。

【将来のビジョンを作成する目的】

- 自分の目標を確実に実現できるようにする
- 高校生活を有意義に生活できるようにする
- これまで、CC1 で取り組んできたことを振り返り、将来のビジョンにつなげる
- 将来のビジョンを実現するための具体的な戦略を考える

【手順の概要】

ワークシート：最も実現させたい目標を達成する行動計画を立て、1歩を踏み出す。

【ツール】全脳思考チャート

● 成功ストーリーを作る。

手順	指導のポイント	参考資料
①ワークシート2を配布。		ワークシート
②フレーム右上◎にHAPPY になっている自分のセリフを記入。	セリフを書く場所は、“フレーム右上◎のふきだし”です。 やりたかったこと、実現させたかかったことを実現させているイメージをさせてください。 夢を実現した30歳の自分が言ってそうな言葉を自由に書かせてください。	解説プリント ①
③HAPPY になっている自分の状況を書く	セリフの横の空白にメモさせる。 【状況を書かせるヒント】 どこで言っているのか 誰と一緒にいるのか どんな状況で言っているのか 時期や時間は何時ごろか どんな服装をしているのか など	解説プリント ②
④フレーム左下◎のふきだしに、現在の「実現できていない不満のある自分」のセリフを記入。	「実現できていない不満のある自分」のセリフは簡単に1言2言でも OK です。 どんな「独り言」を言っているかイメージさせると書きやすいです。	解説プリント ③
⑤フレーム右上から左下へ、利き手と反対の手で曲線(波線)を記入。	曲線は、これから歩いていく道を示しており、山あり谷ありのストーリーです。 曲線を描かせるときには「 波線 」と伝えてあげると山谷のある曲線を書かせやすいです。 山谷 がある曲線のほうが、思い出しやすく、ストーリーを作りやすいです。 利き手と反対の手で、適当な山谷の曲線を書かせてください。 (顕在意識と潜在意識の両方を活用するためです) うまく書くことができなくても、書き直さなくて OK です。	解説プリント ④
⑥曲線の気になる部分に下から↑を記入。(5~6個)	1フェーズに1つ以上ある方がいいです。 1フェーズにつき、1~2個ぐらいの↑があるといいです。 気になる場所ならどこでも OK です。 ヒントとしては、下記のようなものがあります。 曲線の谷の部分や山の部分、 上がっている途中、下がっている途中 曲線途中のぽこっと少し変化しているところ など	解説プリント ⑤
⑦↑のところの年齢を読み取る	時間軸は、左端が15歳、右端が30歳になっています。↑をつけたところから時間軸に点線を下ろします。 そのときの年齢を目分量でかまわないので、読み取って書かせてください。 大体の年齢を書かせてください。“○歳の◆月”まで読み取らなくて OK です。	解説プリント ⑥
⑧↑に、感嘆符で表される一言を記入。	「…」「!」「?」で終わる一言を書かせてください。 例:「えー…」「やった!」「私だって!!」「なんでこんなことに?」など	解説プリント ⑦
⑨自分の成功ストーリーを↑の下に記入。 [ここまででワークシート2開始から目安で15分くらい]	◎→◎になるためにはどんな話になるかを考えさせます。 曲線の動き、一言、タイムラインを参考にさせてください。 また、↑の部分のストーリーがつながって、30歳のHAPPYな自分が実現することを伝えてください。 全体が大体かけたら、全体のストーリーを見渡して、左下◎→右上◎になるために、つじつまが合っているか確認させてください。 ストーリーを書くヒントとしては、下記のようなものがあります。 山の頂点の部分→とてもうれしい事 谷の部分→テンションが下がり、大きなストレスに苦しんだ事	解説プリント ⑧

手順	指導のポイント	参考資料
⑩グループのメンバーに成功ストーリーを語る。1人 1分	グループは、3～5人ぐらいだとやりやすいです。 ※speak&listen ※グループでワークシート2を見ながらでもOK	解説プリント ⑨
⑪タイムラインの3つのフェーズのテーマを考えて、 < >に記入。	「ひと言で言うと何？」という問いを生徒に投げかけると、テーマを考えやすくなります。 思いつかない生徒には、ヒントとしてどこかのフェーズのテーマと一緒に考えても書かせてもOKです。	
一ここで休み時間(目安) ー	※生徒の進度に応じて多少前後してOKです。 ※(⑬以降が6時限目でもOKです)	
⑫自分の力で成功実現ストーリーの行動計画を考える。[15分]	実際の行動計画を立てさせます。 行動計画を立てることで、夢を実現する準備(心構え)を作ります。 ↑をつけた部分の曲線上部に↓を書き、その上に対策(行動計画)を記入させます。 【対策を考えるヒント】 好調部分→「こうなるためには、何をすればいいと思う？」 不調部分→「こうならないためには、何をすればいいと思う？」 全体を見渡して→「30歳でHAPPYになるためには、ここで何をしたらいいと思う？」	
⑬コーチの助けを借りて、成功ストーリー実現行動計画を考える。[5分×4]	【グループのメンバーは相手のコーチになる】 ※グループが難しければペアでも。 曲線下部の成功ストーリーをもとに、コーチが質問。 好調部分→「こうなるためには、何をすればいいと思う？」 不調部分→「こうならないためには、何をすればいいと思う？」 全体を見渡して→「30歳でHAPPYになるためには、ここで何をしたらいいと思う？」 考えた対策を曲線上部にグループの誰か(コーチ)が記入する。 許可を得て、コーチも気づいたことを発言させます。 発言するポイント(注意点)は、下記のような点です。 自分の考えを決して押し付けない。 あくまで考えてもらうきっかけとして発言する。 やさしく相手に思いやりを持って発言する。 例は下記のようなものがあります。 ※「言ってもいいですか？この時期に〇〇をしておくのはどうですか？」 ※「アドバイスしてもいいですか？この時期は〇〇に気をつけてはどうですか？」	
⑭タイトルをつける。 [1分]	時間を決め、悩むよりも直感でつけるよう伝えていただけたらと思います。 タイトルをつけることで、発散していた思考を統合します。	
⑮BABY STEPを1つ決め、実行する。[1分]	ここまでは、頭の中で考えたことです。 ここから夢を実現するために、具体的な行動に移すために、BabyStepを決めて実行します。 BABY STEP(小さな1歩)は、夢を実現するために、今すぐ簡単に必ずできるようなもの を決めさせます。 決める基準としては、“今できる”、“必ずやる”ものを選びます。 【例】 例1:夢の実現のために“情報を集める”ことが必要 △ハードルが高い:「インターネットで情報を集める」 理由:実現までに手順がたくさんあるから (1)パソコン(携帯)の電源を入れて、 (2)起動し、 (3)ブラウザを起動し、 (4)キーワードをいれ、 (5)目的のページを複数探し当てる ○ハードルが低い:「パソコンの電源をつける」 例えば、毎日パソコンを触る人の場合 理由:「パソコンの電源をつける」と、 「ネット検索しなきゃ！」と思いだし、 情報収集するという行動に移すことができる 例2:夢の実現のために“担任の先生に相談する”ことが必要 △ハードルが高い:担任の先生に相談する ○ハードルが低い:先生を見る その後、「相談しなきゃ！」と思いつくことができる	
⑯グループのメンバーに成功ストーリーを語る。1人 3分	ここまで考えた成功ストーリーについて行動計画も含めて話させます。 話す相手は、グループのメンバーです。 時間は1人3分です。 “speak&listen”で話させてください。	

○本日の提出物として、ワークシートを回収してください。