

## 実践事例.05

# X年後のハッピーな自分を指して 小さな一歩を踏み出す ベイビー・ステップ・プログラム

**卒業生たちへのはなむけに  
元気になるワークを考案**

「ベイビー・ステップ・プログラム」とは、東京都高校進路指導協議会で都立南葛飾高校の下西美穂先生が発表した進路学習プログラム。前任校の都立葛飾総合高校時代に考案したものだ。

「前任校で初めて担任をもちましたが、そのクラスの卒業前、最後にはなむけになることはできないかと思いついたのがこのワークです」と下西先生。生徒が前向きな気持ちで卒業できる、主体的に動くことの大切さを感じることができ、仲間の大切さを実感できる、そんなワークを目指してつくり上げたという。

発想の元になっているのは、下西先生が個人的にセミナーを受けていた「全脳思考®」※という思考法。生徒が取り組むには難しいと思われる点は改良・簡略化し、オリジナルリティを加えてプログラムを完成。学年ではかの先生方にも紹介し、3年生の各クラスがLHRを使って実施した。

**ゲーム感覚のグループワークで  
自信をつける、やる気にさせる**

プログラムのねらいや、実施の具体的な方法、ワークシート例は左ページのとおり。生徒が考え込んでしまったり、ネガティブな思考にならないよう、ペアや4人組で楽しく実施するのがコツだ。まず、ワークシート①でこれからやってみたいことをどんな「分」をスタート地点とし、「30歳でハッピーになっている理想の自分」に向けて、人生のさまざまなポイントで起こるできごとを想像し書き込んでいく。最後に、ワークをしながら気づいた、今すぐにやれること（ベイビー・ステップ）を書き入れる。そして、グループ内で宣誓し、メンバー同士で宣誓書にサインして終了する。

結果、下西先生のクラスは大いに盛り上がり、「卒業する前に背中を押してあげられた」という実感があつたという。生徒たちにも「やれそうな気がしてきた」「もっと早くやってほしかった」などと好評だった。



東京都立 南葛飾高校  
下西美穂先生

一方で、あまり盛り上がらないクラスもあった。「日頃からグループワークやファシリテーションに慣れていないと難しいかもしれません。コツは、楽しく、否定しないで、ゲーム感覚でやること。私は、音楽をかけた「イエーイ」「頑張れ」と声を出したりしました。先生のカラーが出てもいいと思います。また、拡大したワークシートを黒板に貼り、私も一緒に取り組みました。ゴールは、夫とパリでクリスマスパーティーをしているハッピーな自分。生徒におもしろそう、やってみたい、と思わせる場づくりが大切です。

設定でつまづいている生徒には、「想像だから何でもいんだよ。めっちゃハッピーになるストーリーを考えて」と言い、書き込む途中で止まっている生徒には「いいじゃん、ここが上がってるね。何が起ったんだろう。26歳で下がっているけど、何が起ったんだろう。」などと声をかける。どのよう設定でも否定はしない。

ある生徒は、アパレルの店長として成功し、ボランティアにも積極的に取り組んでいる30歳の自分を想定（展開参照）。前半

では人脈が必要なストーリーができた。ペアの生徒が「いろんな人と出会っていくにはどうしたらいい？」と質問し、人見知りをおおしたい、どうしよう？というところで、ベイビー・ステップを「いつも話さない人にあいさつをする」と決めた。今取り組める小さな一歩に気づけるのが、このプログラムの特長だ。

**伝えたいことは  
主体的意思決定の大切さ**

下西先生が葛飾総合高校に残した置きみやげ。今年3学年になったばかりの生徒たちに対して実施されたそうだ。今回例に出したのは、卒業前の生徒が30歳の自分を想定するケースだが、ゴールは1年後でもいいし、卒業まででもいい。また、クラス全員で実施するだけでなく、課題のある生徒と教員が面談の方法として1対1で取り組むこともできる。

このワークを通して、①自分の人生をつくるのは自分の行動、②スタートは小さなことから、③自分の人生に責任をもつ、④お互いに尊重し応援できる仲間をもつことも大事、という4つのことを伝えたいという下西先生。「人生は上がったりがつたり下がりますが、なるべく下がらないようにどうするか、下がったときにどうするか、向上させるためにはどうするか、という考え方が大切。それが主体的意志決定であると思います」

※全脳思考®神田昌典氏（経営コンサルタント・作家）考案。

1枚のチャートを完成させながら右脳と左脳を活性化させ、論理と感性を同時に満たすクオリティの高いアイデアを生み出す思考法。

ベビー・ステップ・プログラムの指導

■ 指導にあたっての工夫

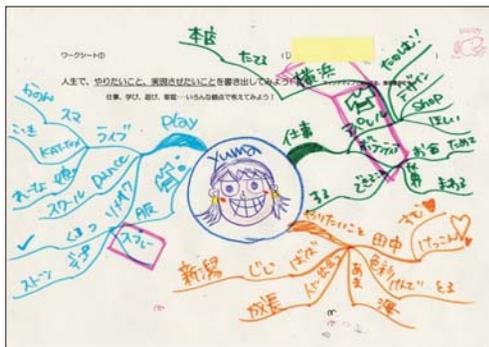
- 目標や生き方など、個人的で繊細なものを扱うため、「否定しない、受け入れる、許可を得ないで口を挟まない」などのルールを徹底する。
- 他者の視点、存在の重要性を実感させるため、ペア活動やグループ活動を取り入れる。
- 前向きな姿勢で楽しく取り組ませるため、ゲームの要素を取り入れ、音楽も活用する。
- 作業内容に戸惑わせないため、大きなワークシートで実践しているところを見せる、型を決める、例を多く挙げるなど、作業内容をさまざまな方法で提示する。
- 深く考えさせない、深刻にさせないため、作業時間を短く設定する。

■ ねらい

- 自分の人生を作るのは、自分の行動だということを実感する。
- 主体的に意思決定を行い、自分の人生に責任をもって生きる姿勢を育てる。
- 目標までを見据えて、小さなことから実行する姿勢を育てる。
- 他者の力の大きさを実感する。

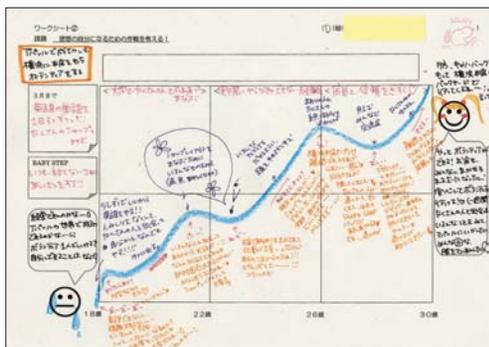
■ 展開

ダウンロード可



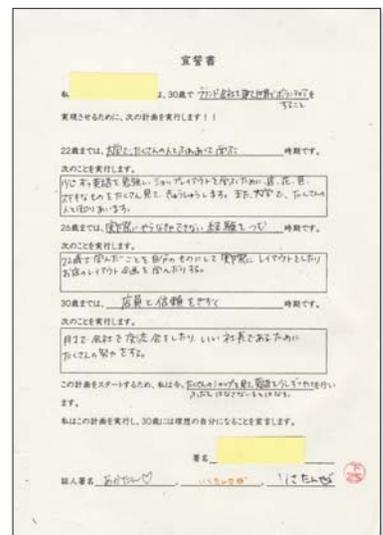
ワークシート①  
人生で、やりたいこと、実現させたいことを書き出してみよう

仕事でも、学びでも、遊びでも、いろいろな観点で、とにかく「やりたいこと」を書き出す。下西先生のクラスでは教科学習などでも「マインドマップ」を活用していたため、マインドマップ形式で書き出した生徒もいたが、書き方にルールはなく、箇条書きでも何でも書きやすい方法でよい。



ワークシート②  
理想の自分になるための作戦を考える!

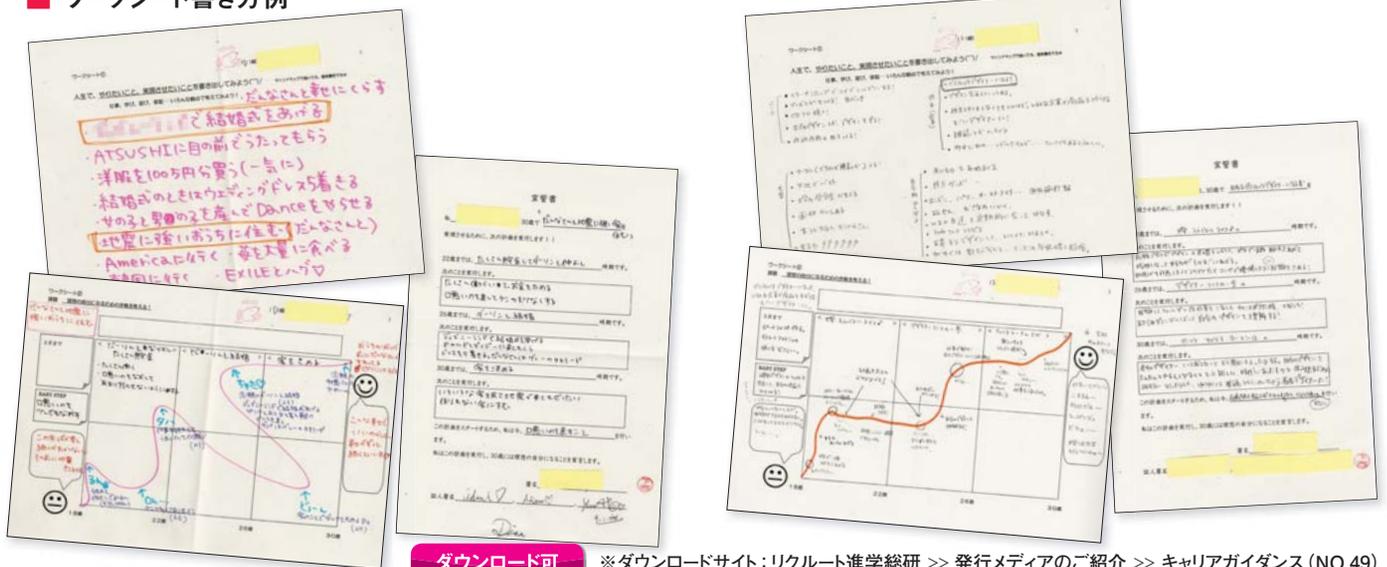
左下にいるのが今の自分、右上にいるのが「ハッピーになっている30歳の理想の自分」。グラフの線は人生の中の浮き沈みを表す。線は利き手と反対の手で一気に適当に書くが、必ず右上がりになるようにする。つまり細かい浮き沈みはあっても、全体的には人生が上がっていくことを表す。右上にいる自分に向かってこれから起こるできごとを線の下に想像で書いていく。例えば、下り坂では「卒論が大変すぎる」、上り坂では「希望の仕事に就けた」など。今度はペアになり、ストーリーに沿って、目標実現のための作戦を考え、線の上部に書き込んでいく。書き終わったら、「今すぐ実行できること」を考えてみる。それを「ベビー・ステップ」として書き入れる。



宣誓書

30歳で実現させることなどを書き入れ、みんなの前で宣誓する。一緒にワークに取り組んだメンバーや先生から、証人署名をもらう。

■ ワークシート書き方例



ダウンロード可

※ダウンロードサイト: リクルート進学総研 >> 発行メディアのご紹介 >> キャリアガイドス (NO.49)