

[ワークシート] 共感マップ

()組()番氏名()

THINK & FEEL ④
どんなことを考えているか
どんな気持ちか

HEAR ③
どんな声・音が聞こえる？
周りの人は何と言っている？

SEE ②
何が見える？
どんな人が見える
どんな環境にいる？

SAY & DO ⑤
どんな話を言っている？
本音と建前の矛盾は？
どんなことをしている？
どんな態度や取っ払い

PAIN ⑥
30歳の自分が「うーん。。。と思うこと

GAIN ⑦
30歳の自分が「いいね！と思うこと

目的:30歳の自分をイメージする。[ver.1]

自分が最も実現させたいこと、今から準備しておきたいことを1つ選ぶ。

●30歳の自分のイメージを具体化して、自分が実現したいことを考える(15分)

【ワークシート:共感マップ】※時間は目安です。

手順	指導のポイント	参考資料
① ワークシートを配布。		ワークシート
② 30歳の自分のイメージ図を(CS)を考え、記入する。1分	30歳のHAPPYな自分をイメージさせる。 どんな仕事をして、どんな服を着ているのか。 どんな場所に住んだり、働いていたりするのか。 など、できるだけ具体的に記述する。 例:システムエンジニア、品川区のソフトウェア会社に勤務。 金町駅に一人暮らし。スーツを着ている など	
③ SEEに当てはまるものを付箋に書き、当てはまる場所に貼る。1分	30歳の自分は、どんなものを見ているのかを書かせる。 接している人や見えているもの、環境などを、できるだけ具体的に書く。 例:会社の同僚、プログラマー、パソコン、スマホ、セキュリティシステム、クライアント、オメガの時計 など	
④ HEARに当てはまるものを付箋に書き、当てはまる場所に貼る。1分	30歳の自分は、どんな音や声を聞いているのかを書かせる。 仕事や生活している環境をイメージさせることで、書きやすくなります。 例:「またバグが発生した。」「新しい企画がはじまるぞ!」 「カタカタ(キーボードをたたく音)」、「ロックの音楽」 など	
⑤ THINK & FEELに当てはまるものを付箋に書き、当てはまる場所に貼る。2分。	SEEやHEARをもとに、30歳の自分は、どんなことを考えたり、感じているのかを具体的に書かせる。 例:「今日もまた徹夜かも」「プログラムが完成してうれしい!」 「新しいプログラミング言語を覚えよう」 など	
⑥ SAY&DOに当てはまるものを付箋に書き、当てはまる場所に貼る。2分。	SEEやHEAR、THINK&FEELをもとに、30歳の自分は、どんなことを言ったり、しているのかを具体的に書かせる。 例:「新しいシステム開発」「体を鍛えるためにジムに通う」 「このバグは、こうすれば解消するよ」 など	
⑦ PAINに当てはまるものを付箋に書き、当てはまる場所に貼る。3分。	②~⑥のような30歳の自分は、どんなことについて「う〜ん…」とマイナスと感じているかイメージさせて書かせる。 例:徹夜続きでつらい、遊ぶ時間が少ない、 覚えることがたくさんある など	
⑧ GAINに当てはまるものを付箋に書き、当てはまる場所に貼る。3分。	②~⑥のような30歳の自分は、どんなことについて「いいね!」とプラスと感じているかイメージさせて書かせる。 例:好きなシステムが作れる。商品が完成するとうれしい。 お金がたまる など	
⑨ 自分が特に人生で「やりたいこと、実現させたいこと」に○を付ける。1分	ビジョンの作成ワークで行動計画を立てるための課題を1つ選ばせます。 選ぶ基準は、下記のとおりです。 ● 最も実現させたいこと ● 目標を実現するために今から準備しておきたいこと	

手順	指導のポイント	参考資料
<p>⑩ プレゼンをしてシェアする。</p>	<p>※speak&listen（聞く人は黙って笑顔でうなづく）</p> <p>プレゼン時間を<u>1分</u>計って実施してください。</p> <p>プレゼン相手は、グループのメンバーです。</p> <p>プレゼンの形式は、speak&listen です。</p> <p>話し手→<u>笑顔</u>で話す。</p> <p style="padding-left: 40px;">ワークシートにしたがって話したいことを話す。</p> <p style="padding-left: 40px;">時間が終わるまで<u>話し続ける</u>。</p> <p style="padding-left: 40px;">ワークシートを見せながらも、見ながらも OK</p> <p>聞き手→話し手に突っ込みを入れない。</p> <p style="padding-left: 40px;">笑顔で、「うんうん」とうなずいて聞く。</p>	