

(第2回) 学習計画シート『イメージタイムマシーン』

エクササイズ名 ①模造紙レース ②イメージタイムマシーン ③まとめ	ねらい ①全員で合わせないと前へ進まないで、みんなで心を合わせる。 ②未来の自分を考えながら、それに向かって何をすればよいか具体的に考えさせる。
---	---

〈インストラクション〉(40分)

これから、12時00分までの2時間、みんなで活動をしてもらいます。前回のように、休憩の時間は適当に入れますので、その時は言います。

いつものように、途中でしんどくなったり、絶対にやりたくないと思うようなことがあったら、その時点で活動をやめてもかまいません。見学をしてもらってかまいませんので、そのときは私に言って下さい。

では、最初にゲームをします。

準備をする(模造紙を配る)

模造紙レースの見本を見せる

〈模造紙の上にメンバーが乗る。一人は模造紙を引っ張る。合図に合わせて、模造紙の上で飛び上がり、その隙に引っ張る係の人が模造紙を破らないように引く。それを繰り返しながら前へ進む。心を合わせないと模造紙を破ってしまう。途中で模造紙が破れたら失格。〉

(組み分け) 5人組に分かれて下さい。

〈自由に組ませる方が、心を合わせやすい〉

しばらく、練習をする。

では、これから対抗レースをします。新しい模造紙を配りますので取りに来てください。

〈各チーム、スタートラインに並んで一斉に始める。〉

「用意ドン」の合図でスタートする。

* 女子のチームは、ハンデをつける。

〔セッションのまとめ〕

協力してできましたか。今日は好きな子でチームを作ってもらってやりましたが、就職したりして、仕事をはじめると気の合う人とばかりでなく、そうでない人とも協力して仕事をしていかなければなりません。一人でも協力的でない人がいると、今日の模造紙のように前へ進みません。仕事をするということは、まず協力してするということが前提になります。それは、スポーツでも同じですよ。たとえば、バレーボールとか野球とか。「協力してする」ということの大事さを少しでも考えてくれれば嬉しいです。

〔休憩〕

〈エクササイズ イメージタイムマシーン〉(50分)

それでは、次のセッションをします。(シート1をくぼる)

この前は、今の自分について考えてもらいました。おじさんの絵を見て、人間ていうのは思いこみに引っ張られやすいことを体験してもらいました。それが、自分自身の思いこみになっていないかどうか考えてもらいました。今回は、過去の自分と未来の自分について考えてもらおうと思っています。

それでは、まず過去のことについて振り返ってみましょう。

安座をして静かに目を閉じて下さい。手を前で組んで下さい。ゆっくり息を吸って下さい。いっぱい吸って下さい。ゆっくり吐いて下さい。もっと吐いて下さい。まだまだ。今度はまた息を吸います。(3・4回繰り返す)

目を閉じたまま自分の過去を振り返っていきます。あなたが覚えていることでもっとも小さいときのことを思い出して下さい。一番古い記憶です。

小学校に入る前の幼稚園や保育園の頃の自分はどうでしたか？。思い出せることはありますか。

小学校低学年の頃の自分はどうでしたか？。思い出せることはありますか。

小学校高学年の頃の自分はどうでしたか？。思い出せることはありますか。

中学生の頃の自分はどうでしたか？。思い出せることはありますか。

高校へ入学してからの自分はどうでしたか？。これは最近のことなのでいろいろ思い出すこともあると思います。

* グループは基本的にゲームをしたときのグループでおこなう。

今いくつか思い出せたことがあったと思いますが、その中で一番強く心に残ったのは、どの頃の自分でしたか？。シート1に書いて下さい。

その頃の自分はどんな自分でしたか？

その頃の自分が今のあなたを見たとき、何と言うと思いますか？

(シート2をくぼる)

タイムマシーンで知っていますか。これからタイムマシーンに乗って、未来の自分に会いに行きます。ただし、3年後・5年後・10年後にしか行けません。自分が会いに行きたいのは何年後の自分ですか。また、安座をして座って下さい。目を閉じて、ゆっくり呼吸をして下さい。

自分が会いたいのは何年後の自分ですか。3年後ですか、5年後ですか、10年後ですか。

その自分はどこにいますか？ イメージできますか？

未来の自分はそこで何をしていますか？

未来の自分のそばには、誰かいますか？

その、未来の自分に何か言いたいことはありますか？

では、目を開けて、今浮かんできたことをシートに書いて、思い浮かんだ未来の自分を絵に描いて下さい。(画用紙とクレパスを配る)

絵が描けましたか？。描けたらその絵をしばらく見つめて下さい。描けなかった人は、もう一度目を閉じて先ほど思い浮かべた未来の自分を思い出して下さい。

その絵に描かれている未来のあなたが、今のあなたに、一言何か言うとしたら、何と言うでしょうか？。シートへ書いて下さい。

その未来に向かって、あなたが今しなければいけないことはなんでしょうか、できるだけ具体的に考えてみて下さい。

(まとめ)

今日は過去の自分と未来の自分を考えてもらいました。未来の自分に向かって、今何をしたらいいのか、それはなかなか分かりにくいことだと思います。まず、とりあえずできることがあるとしたら、その情報を集めることかもしれません。たとえば「14歳のハローワーク」なんていう本もあります。また、実際にその仕事についている人に聞くこともできます。あなたの身近にその人はいます。た

例えば、先生や家の人に聞くことはできると思います。家の人の仕事についてみんなはどこまで知っているでしょうか。どこに勤めているくらいは知っているでしょうが、その仕事はどんな仕事で、どんな苦勞があり、どんな楽しさがあり、どんなやりがいがあるかというようなことについて聞いた事はありますか。

一度、夏休みにそんなことを聞いてみるのもいいかもしれません。また、自分の将来について今しておかなければならないことを考えてみることも大事だと思います。少しでも、そのような意義ある夏休みを過ごしてくれたら嬉しいです。

次は、夏休みの後でもう一時間ありますのでその時にまた夏休みのことを教えて下さい。

イメージタイムマシン (シート2)

名前 _____

* あなたは、タイムマシンに乗って未来の自分に会いに行きます。会いに行けるのは3年後・5年後・10年後だけです。会いに行きたい自分を決めて、その未来の自分を想像(イメージ)してみてください。

Q1 あなたが会いに行った自分は何年後の自分ですか。

() 年後の自分

Q2 未来の自分は、どこにいますか？

Q3 未来の自分は、そこで何をしていますか？

Q4 未来の自分のそばには、誰がいますか？

Q5 未来の自分に、何か言いたいことはありますか？


Q6 その未来の自分を絵に描いてみましょう。

イメージタイムマシン（シート3）

名前 _____

* 今、未来の自分を絵に描きました。しばらくその絵を見つめて下さい。

Q 1 その絵の中にいるあなたが（その絵が）、今のあなたに、ひとこと何か言うとしたら何と言うのでしょうか？



Q 2 今、あなたがイメージした（3・5・10）年後の未来に向けて、あなたが高校生（今）のうちにやりたいこと（やらないといけないこと）は何だと思いますか？できるだけ具体的に考えてみましょう。

