

『生きる力』シリーズ I

『「生きる力」はきみの中にある』に 願いを込めて



教師用指導書(ワークの一部をダウンロードするURLを記載しています。)



生徒用ワークブック

更生保護法人日本更生保護協会

令和4年6月に刊行しました鹿嶋真弓著『生きる力』はきみの中にある』(以下『生きる力』といいます。)は、全国の保護司の皆様にご協力いただき、およそ1万校に及ぶ中学校へお届けすることができました。お忙しい中、配布に御協力くださった保護司の皆様にご心から御礼申し上げます。

『生きる力』は、主として中学生を対象にしたワークブックで、12のワークを通して自分を見つめ、自分を知り、自分を高めようというねらいを基に、作成しています。併せて、教師用指導書を作成し、すぐに授業の教材として活用できるようにしました。このワークブックと指導書を1セットにしたものに、保護司会分として別途2セットを添え、地元の中学校への配布を保護司の皆様にごお願いした次第です。

保護司会の中には、教育委員会や校長会へ持参し、紹介してくださったところや、保護司会内で勉強会を開かれ、ワークの内容を把握した上で学校へ持参し、先生方に説明してくださったところも少なくないかあったようです。

こうして保護司の方々がお届けくださった『生き



意見交流しながらワークに取り組む

山口県長門保護区保護司会は、担当保護司が市内全小・中・高校を訪問して『生きる力』を贈呈されました。贈呈先の1校である長門市立日置中学校から、「5目標を達成するために 目標達成シート（マンダラチャート）」と「7レジリエン

る力』は、現在、教育相談を担当する教師や養護教諭の方々が中心となって、中学校での活用が始まっています。さらには、特別支援学校や小学校、高等学校、大学のほか、少年鑑別所でもワークに取り組まれているところがあり、『生きる力』の広がりを実感しています。

『生きる力』活用事例

活用を報告してくださった2つの保護司会について御紹介します。



ソシオ成岩とのワークショップ

とができる時間にもなった」と、担当の先生から感想をいただいたそうです。

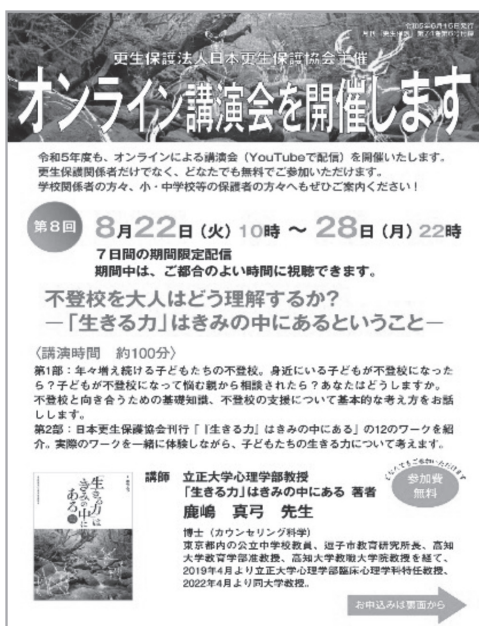
愛知県半田保護区保護司会は、地域のスポーツクラブと共催で、小学校高学年から中学生を対象にしたキャリア学習を実施されました。保護司が「働く上で、私が大切に行っていること」について講話した後、『生きる力』を活用したワークショップを行い、その様子が地元の新聞に掲載されたそうです。

今後も『生きる力』を活用されている学校や団体の情報がありましたら、是非日本更生保護協会まで

お寄せください。

鹿嶋真弓先生によるオンライン講演会の開催

令和5年8月、『生きる力』の内容や使い方を紹介するため、著者である鹿嶋真弓先生によるオンライン講演会を開催しました。教育現場で大きな問題となっている「不登校」をテーマに取り上げ、『不登校を大人はどう理解するか？』『生きる力』はきみの中にあるということ』として、7日間にわたり配信しました。



令和5年度も、オンラインによる講演会（YouTubeで配信）を開催いたします。更生保護関係者だけでなく、どなたでも無料でご参加いただけます。学校関係の方々、小・中学校等の保護者の方々へもぜひご案内ください！

第8回 8月22日(火)10時～28日(月)22時
7日間の期間限定配信
期間中は、ご都合のよい時間に視聴できます。

不登校を大人はどう理解するか？
—「生きる力」はきみの中にあるということ—

〈講演時間 約100分〉
第1部：年々増え続ける子どもたちの不登校。身近にいる子どもが不登校になったら？子どもが不登校になって悩む親から相談されたら？あなたはどうしますか。不登校と向き合うための基礎知識、不登校の支援について基本的な考え方をお話しします。
第2部：日本更生保護協会刊行「生きる力」はきみの中にある」の12のワークを紹介。実際のワークと一緒に体験しながら、子どもたちの生きる力について考えます。

講師 立正大学心理学部教授
「生きる力」はきみの中にある 著者
鹿嶋 真弓 先生
博士（カウンセリング科学）
東京都内の公立中学校教員、迎子市教育研究所長、高知大学教育学部准教授、高知大学大学院教授を経て、
2019年4月より立正大学心理学部臨床心理学科特任教授、
2022年4月より同大学教授。

お申込みは第五から

すると、視聴回数は6499回に及び、過去行われた8回のオンライン講演会の中で最多視聴回数となりまりました。この視聴回数の伸びは、保護司の方々が『生きる力』の配布先である各学校の先生方へオンライン講演会につい

ても積極的に案内してくださったことが大きく、協力してくださった皆様に感謝申し上げます。

今回は、我が子の不登校について悩む保護者からの申込みもあり、想定していた以上の反響がありました。不登校の問題は、保護司が関わる問題ではないという御意見も聞かれましたが、オンライン講演会を通じて、地域で子どもたちを見守る保護司だからこそできることがあるのではないかという声もいただきました。

現在、配信したオンライン講演会のDVDの貸出しを行っています。貸出方法は日本更生保護協会ホームページに掲載していますので、御参照ください。

『生きる力』のねらい

どうせ自分なんか。

誰も自分のことなんかわかってくれない。

何したってうまくいかない。

誰も助けてくれなかった。

過去に犯罪や非行をした人から、こうした声を聞いたことがある方は少なくないと思います。

『令和5年版再犯防止推進白書』の中では、自己有用感や自己肯定感が犯罪や非行から離脱することができた要因の一つであると考えられるとされています。それでは、自己肯定感及び自己有用感はどのように形成されていくのでしょうか。これは保護観察対象者に限った課題でなく、子どもたちに共通するものです。

そこで、日本更生保護協会では、子どもたちが自己理解を深め、自己肯定感を高めるきっかけとなる教材を作ること考えました。学校現場で、自己理解を深める『生きる力』に教師の皆様が子どもたちと一緒に取り組むことによって、子どもたち一人ひとりの生きる力が高まるよう願っています。

全国の保護司会では、作文コンテストを始めとする「社会を明るくする運動」を通じて、学校との連携活動を長年続けていただいているところです。保護司の中には、保育士や教師、スクールワーカー、PTA会長など教育現場で働いていた方、また、現在も関わっている方が多くおられます。地域を知り地域で子どもたちを見守り、安全で安心な社会を目

指し活動しておられる保護司だからこそ、子どもたちの生きる力を育む大切さについてきつと共感してくださるだろうと思っています。

保護司の皆さんも、学校に限らず、地域で『生きる力』を活用したワークショップの開催を是非御検討ください。

- | | |
|----|---------------------------------|
| 1 | 陣痛は赤ちゃんも苦しい |
| 2 | 自分って何だろう？ |
| 3 | 自分の人生に「幸運」を引き寄せるコツ |
| 4 | できることは必ずある！
スケーリングクエスチョン |
| 5 | 目標を達成するために
目標達成シート(マンダラチャート) |
| 6 | 見方を変える リフレーミング |
| 7 | レジリエンス 心の筋肉を鍛える |
| 8 | ストレスを感じたときの処方箋
私のトリセツ |
| 9 | 自分の気持ちを上手に伝える秘訣
アサーション |
| 10 | アサーティブな自己表現
DESC法にトライ！ |
| 11 | アンガーマネジメント 怒りのコントロール |
| 12 | 動物エゴグラム
なりたい自分になるための「はじめの一步」 |

『生きる力』12のワーク

次号では、『生きる力』へ込めた想いや12のワークについて、著者である鹿嶋真弓先生にお伺いします。

『「生きる力」はきみの中にある』に 願いを込めて

立正大学心理学部教授

鹿嶋 真弓

更生保護法人日本更生保護協会

前号では、更生保護法人日本更生保護協会刊行『生きる力』はきみの中にある』（以下『生きる力』といいます。）の概要と活用について御紹介しました。今号では、著者である鹿嶋真弓先生に『生きる力』について伺います。

○ 鹿嶋先生には、前作『生きる力』（2004年（平成16年）刊行）で「動物エゴグラム」について御執筆いただきました。御協力くださったきっかけは何だったのでしょうか。

今から20年前、私が勤務していた中学校に1本の電話がありました。「もしも、先生のクラスで少年鑑別所や少年院から戻ってくる生徒を受け入れるとしたら、クラスでどのような活動をしますか？」と。法務省保護局の方からでした。これが、私と『生きる力』との出会いです。

突然の問いに、私は会ったことのないその生徒のことで頭の中が一杯になりました。少年鑑別所や少年院で過ごすことになった原因はいろいろあったでしょうが、遅ればせながら私や私のクラスの生徒た



2004年（平成16年）に発行した『「生きる力」はきみの中にある。』

ちと出会ったからには、その生徒にも幸せな人生を歩んでほしいと思いました。

その生徒は今どのような思いでいるのだろうか、どのような気持ちでこの教室に入ってくるのだろうか、その生徒にとって居心地の良いクラスとはどのようなクラスなのだろうか……。いろいろ考えていくうちに、人と関わる活動でなく、その生徒にとってまずは自分自身を見つめることが大切なのではないだろうか、との思いに至りました。

あなたの行動パターンはどのタイプ？

それぞれの項目の特徴は、たとえて言えば5種類の動物キャラクターで表わせます。自分の行動パターンから、心の癖をみていきましょう！

<p>1 ライオン</p> <p>自分にも他人にも厳しい完璧主義者がライオンタイプ。正義感が強くリーダーの要素もある。周囲からの信頼もあり、頼られることが多い。責任感も強いので、最後まできちんとやらないと気が済まない。</p>	<p>高</p> <p>グレートライオン 責任感が強い・厳格・支配的</p> <p>低</p> <p>ニコニコライオン 無責任・ルーズ・しまりが無い</p>	
<p>2 コアラ</p> <p>人をいたわり、励まし親身になって面倒を見るコアラタイプ。罰するより、許しほめようという気持ちが強いので、誰からも好かれる。奉仕の精神がある。この要素が過度にあると人間関係がスムーズにいく。</p>	<p>高</p> <p>スーパーコアラ 世話好き・優しい・心が広い</p> <p>低</p> <p>プチコアラ 頼しがりや・無頓着・冷淡</p>	
<p>3 サル</p> <p>事実に基づいて物事を判断できるのがサルタイプ。感情に左右されず、大人としての視点を持ち、客観的に物事を考えて判断しようとする傾向が強い。場面に応じた、柔軟で現実的な判断ができる。</p>	<p>高</p> <p>ウルトラモンキー 現実的・冷静沈着・能率的</p> <p>低</p> <p>ポケットモンキー 非現実的・お人好し・詩的</p>	
<p>4 ネコ</p> <p>好奇心や創造性に満ちていて、自然の感情に従うネコタイプ。感情を素直に出せるので、喜怒哀楽がわかりやすい。この要素が過度にあると、自分の魅力をうまく表現できるでの集団の中でも目立つ。</p>	<p>高</p> <p>ミラクルキャット 天真爛漫・自由奔放・好奇心旺盛</p> <p>低</p> <p>コロニャン おとなしい・消極的・自己抑制的</p>	
<p>5 モルモット</p> <p>人間関係に欠かせない協調性があるのが、モルモットタイプ。人の話を素直に聞ける。自分さえ我慢すればうまくいくと判断すると、多少無理をしても、周囲と合わせることが出来る。</p>	<p>高</p> <p>マンモスモルモ 協調性がある・遠慮がち・素直</p> <p>低</p> <p>ミニモルモ がんこ・自己主張型・意地っ張り</p>	

動物エゴグラム（一部抜粋）

○ そこで、作成されたのが「動物エゴグラム」ですね。当時、大変話題になりました。

はい、自分の性格の特徴と行動パターンを、心理学の交流分析から生まれたエゴグラムという方法で知ることが出来ます。エゴグラムは対象が大人なので、開発者の杉田峰康氏（日本交流分析学会名誉理事長）に許可を得て、中学生でも活用できるように改変した動物エゴグラムを作成しました。

トラブルやストレスを軽減し、豊かな人間関係を築くためには、自分の心の癖を知り、行動パターンに気づくことが大切です。そして何よりも、なりたいたい自分になるためにはどうすればよいか、その道筋と具体的方法が分かるということなのです。

思考が変われば感情が変わる、感情が変われば行動が変わる、行動が変われば人間関係が変わる、人間関係が変われば未来が変わります。他人と過去は変えられません、自分の心の癖を知って行動することは、ただ単に人間関係をスムーズにするだけではなく、自分の未来をも変えることができます。これが、2022年（令和4年）版『生きる力』の原点です。

○ 2022年版『生きる力』にある12のワークについて教えてください。

出会いから約17年の時を経て、日本更生保護協会の方から「犯罪予防活動の一環として、現代の状況に合う内容のワークブックを作成したい」との御相談がありました。対象は小学校高学年から中学生で、保護司など更生保護関係者の方々が学校に持ち込ん

で、先生と一緒に非行を予防できるものをめざしたいとのことでした。

その後、作成のためのスタッフ会議を何度となく行いました。コロナ禍ということもあり、この生きづらい世の中で生きる意味をメッセージとして伝えるにはどうすればいいか、生徒一人ひとりが自分を大事にし、自らの「生きる力」を引き出すには何が必要か、たくさん話し合いました。

こうして、自分を見つめ、自分を知り、自分を高めるための12のワークが生まれました。この12のワークは、いずれも私自身が困難に直面した際に、立ち向かう勇気や乗り越えるための力、つまり、私の中の「生きる力」を引き出してくれた大切な理論や方法たちです。

○ 生徒たちは、どのように『生きる力』に取り組んだらいいでしょうか。

『生きる力』は、今の自分に一番しっくりいく（あるいは自分にとって必要としている）ページに心が引き込まれる、という不思議なワークブックです。

なぜかというところ、自分でも気づいていない自分の中にある「生きる力」が無意識に反応するからです。

まずは、パラパラとページをめくってみてください。そして、何となく気になるページがあったら、読んでみてください。必ずしも1のワークから順にやる必要はありません。読みたいところや試しにやってみたいところが、きつと、今の自分に必要な「生きる力」につながっていることでしょう。

こうして自分の中にある「生きる力」が呼び起こされると、困難に直面した際、間違った判断や間違った方法で対処しなくてよくなります。何でもかんでも自分で抱え込むことが一人前なのではなく、困ったとき誰かに助けを求めることができる、つまり、援助を要請できることも大切なことなのだと言えます。

○ 保護司の皆さんへお伝えしたいことがあります。たら、お願いします。

ダイヤモンドはダイヤモンドでしか磨けないという言葉がありますが、人もまた、人の中でしか育ち

ません。この12のワークは、自分ひとりでも取り組めますが、クラスで仲間とともに行うことで、互いに認め合い高め合える学級集団や、自己教育力の高い人間関係が構築されます。

このような集団や関係は人を癒します。「人つていいなあ、人つてあたたかいなあ」をクラスでも感じる事ができたなら、それこそ、『生きる力』がめざしている非行予防につながるのではないでしょう。人間、生きていけると、いろいろな困難に直面します。そして、その困難を乗り越えながら、少しずつ人として成長していきます。

このワークブックは中学生が対象ですが、中学卒業後も常に手の届くところに置いておきたい。大人になって困難に直面した際にそっと開いてみたくなるものをめざしました。皆様のお力をお借りしながら、多くの方に末永く活用していただけることを願っております。

次号では、鹿嶋先生から12のワークの内容を具体的に解説していただきます。

『「生きる力」はきみの中にある』に 願いを込めて



ダウンロードできるワークシート➡



立正大学心理学部教授

鹿嶋 真弓

保護司の皆さまには日本更生保護協会刊行『「生きる力」はきみの中にある』（以下『生きる力』といいます。）を全国の中学校に届けていただき、ありがとうございました。

学校は地域のコミュニティーの中心的存在であり、生徒の良き成長を支えるためにも、地域の様々な方々との連携が重要です。これまでも、中学校から頼まれて授業を行った経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。最近では、道徳地区公開講座の際に、生徒や保護者対象の講演依頼も増えています。

そこにぜひ、『生きる力』のワークも加えていただけるとうれしいです。『生きる力』には教師用指導書もあり、ワークシートの一部を

ダウンロードすることもできます。今回は、『生きる力』の12のワークの中から、「1 陣痛は赤ちゃんも苦しい」を紹介します。

実施するに当たって

教師用指導書のねらいは、自己存在感・主体的に生きる（人生の主役は自分）となっていますが、ねらいを「命の大切さ」（道徳）や「自分が生まれてきた意味」（キャリア教育）など、学校のニーズや生徒の実態に合わせて変えることができます。

そして、何よりも大切なのが、講師依頼者との事前打合せです。事前に資料を読んでいただき、実施可能かどうか確認します。配慮が必要な生徒がいた場合（例えば、児童養護施設や里親家庭等で生活

している生徒で、自分の誕生日が不明の場合などにはどのような配慮が必要かなど、担任の先生と相談しておくかと安心です。

授業（講演）の流れ

【準備】

- ・「陣痛は赤ちゃんも苦しい」のワークシート
- ・短冊・画用紙の八つ切りサイズを縦半分にカットしたもの
- ・太字の水性ペン
- ・動画…「陣痛は赤ちゃんも苦しい」の文字だけのスクロール動画（BGM入り）

【ある助産師さんのお話】

赤ちゃんを産むとき、陣痛というものがある。
陣痛は、初産で約24時間
2人目以降で約12時間続くものらしい。
妊婦さんの中には
この陣痛がとても苦しいので、
「産む側は大変、赤ちゃんは生まれてくる側でいいなあ」と言う方もいるらしい。
しかし、助産師さんは
これは大きな勘違いだと言う。

YouTube『陣痛は赤ちゃんも苦しい by 助産師さん』〔感動ほろり〕

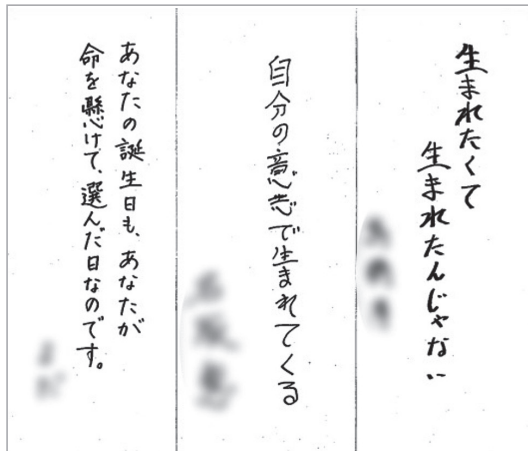
【学習展開例】（45分扱い）
導入で、なぜこのワークを題材に授業（あるいは講演）をしようと考えたのか、その意義や思いについて御自身の体験談を交えて話すことで、深みのある授業となります。例えば私の場合、「私には3人

子どもがいます。長男は予定日の1週間前に3025gで生まれました。初めてのお産だったので、12時間以上かかりました。次男の時はなかなかおなかが大きくならず、予定日の1か月前から入院しました。絶対安静で栄養補給しましたが、2450gまでしか育ててあげられませんでした。結果、低出生体重児として産後すぐ保育器へ。そして、三男は3050gで、何と私の誕生日と同じ日に生まれました……。」と、このような感じでお話しました。

その後、生徒たちには、話せる範囲で構わないので、自分の生まれた時の体重やその時の様子など、隣の人と2人組になって聞き合ってもらいます。このような活動を入れることで、参加者も徐々に自分ごととして考えることができるようになります。

次に、「陣痛は赤ちゃんも苦しい」の文字だけのスクロール動画（BGM入り）を流します。このときはまだ、「陣痛は赤ちゃんも苦しい」のワークシート（以下「ワークシート」といいます。）は配りません。先に配られるとワークシートが気になって、動画に集中できなくなるからです。

保護司の皆さんに体験していただきました。



心に残ったフレーズを短冊に書き出してみました。



短冊を机の上に置いて展覧会



自分が選んだフレーズについて伝え合いました。

スクロール動画が終わった段階でワークシートを配布し、気になるフレーズや心が震えた（グツときた）フレーズ全てにマーカーを引いてもらいます。活動中、BGMがわりに再度スクロール動画を流し、動画が終了した段階で、次の活動に移ります。マーカーで引いたワークシートのフレーズの中から、特に気になるフレーズを1つ選び書き写した後、なぜこのフレーズが気になった（心が震えた）のか、その理由を書いてもらいます。

ここで、短冊と太字の水性ペンを配布します（これらは、会場や参加人数によって事前に配布してお

いても構いません）。ちなみに、水性ペンはいろいろな色（ただし、黄色は見えにくいので除外）を準備しておきます。

次に、一番気になったフレーズを短冊に書き、最後に自分の名前を書きます。縦書きでも横書きでも構いませんが、スクロール画面やワークシートが横書きなので、生徒にとっては横書きの方が書きやすいと思います。

どうしても書けない（あるいは書かない）生徒がいた場合、無理に書かせることはしません。必要に応じて担任の先生や養護の先生にお伝えし、見守っ

M.Kashi
© 2008/09

ふりかえり用紙

年 組 () 氏名 _____

1. 今日の活動は、楽しかったですか。

1 2 3 4
ぜんぜん楽しくなかった 少し楽しかった 楽しかった とても楽しかった

2. 今日の活動は、あなたのためになりましたか。

1 2 3 4
ぜんぜんためになっていない 少しためになった ためになった とてもためになった

3. 今日のような活動をまたやってみたいですか。

1 2 3 4
やりたくない やってほしい やってみたい すごくやってみたい

*感じたことや気づいたことを何でも書いてください。

ていただくといいでしょう。実はこの生徒こそ、本当は困っている生徒なのかもしれません。こうした活動で、普段は見せない（あるいはこちらが見つけることのできない）姿が浮き彫りになることがあります。

ここからは展覧会です。短冊を机の上に置き、自由に歩きながら仲間のグツときたフレーズを読んで回ります。だいたい見終えたら自席に戻り、グループ（4人組）になって、なぜ自分はこのフレーズが気

になったのか、理由を伝え合います。そのとき、聞く人は、自分と似ている部分や違う部分に注目して聞くよう促します。

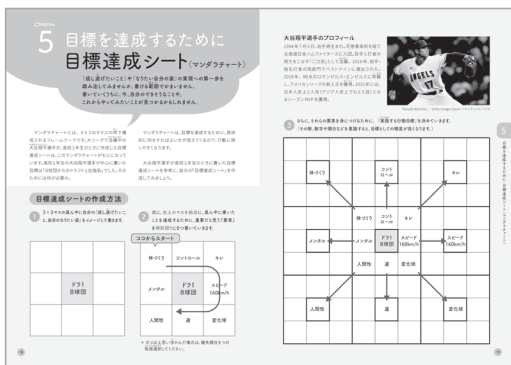
最後に、活動を通して感じたことや気づいたことなどを、ふりかえり用紙に記入してもらいます。

この授業はオープンエンド、つまり、授業者がまとめたり答えを言ったりはしません。生徒それぞれの受け止め方に任せます。なぜなら、同じことを体験しても受け止め方や考え方は人それぞれだからです。人と異なる考えでも言えること、自分と異なる考えでも受け止めることができることで、多様性が促進されます。

保護司の皆さまへ

保護司の皆さまこそ、このワークを活用してぜひ学校で授業をしてみてください。また、保護者の方々を対象とした研修も可能かと思えます。地域の保護司さんがやってくくださるからこそその意義があります。御好評により、予定を変更して次号でもワークの活用法をお伝えします。

『「生きる力」は きみの中にある』に 願いを込めて



ダウンロードできるワークシート➡



立正大学心理学部教授

鹿嶋 真弓

非行に走って（あるいは罪を犯して）しまった生徒に限らず、誰もが「どうせ自分なんか」と感じた経験はあるのではないだろうか。4月号で紹介した「1 陣痛は赤ちゃんも苦しい」には、「どうせ自分なんか」を払拭するきっかけになればとの願いが込もっていました。今回は、「何をやってもうまくいかない」自分から脱却し、今の自分に何ができるかについて考えるヒントとなればとの願いを込めて「5 目標を達成するために 目標達成シート（マンダラチャート）」を紹介します。

実施するに当たって

前回同様、何よりも大切なのが、講師依頼者との事前打合せです。今回使用するマンダラチャートを

講師依頼者（中学校の先生）に見ていただくと、「うちの生徒には難しくくてできそうもありません」とか「これって、大谷翔平選手が高校生の時に書いたものですよ。中学生には無理なのは？」など、実施する上での不安の声が聞こえてくる場合があります。

こうした不安はどこから来るかというと、「9×9の81マス全てを埋めねばならない」といったゴール設定にあると考えられます。実は、81マス全てを埋めることがゴールではなく、「自分が日々心がけたら良い行動は何か」について考え、埋められる範囲で書いていくことが大切なのです。全て埋めようとすると、とりあえず言葉を捻出し無理やりマスを埋めていく作業になってしまいます。

そこで、授業をする皆さんの出番です。何のためにマンダラチャートを書くのか、何をどのような視点で書けばよいのか、埋まらないマスがあるのはなぜか、そのマスを埋めるにはどうすればよいかなど、書きたいけど書けない生徒への寄り添い方について説明することで、うちの生徒でもできそうだと思えるようになるでしょう。

授業（講演）の流れ

【準備】説明用の「私の目標達成シート」（拡大コピーしたもの）と「私の目標達成シート」のワークシート（配布用）

【学習展開例】（45分扱い）

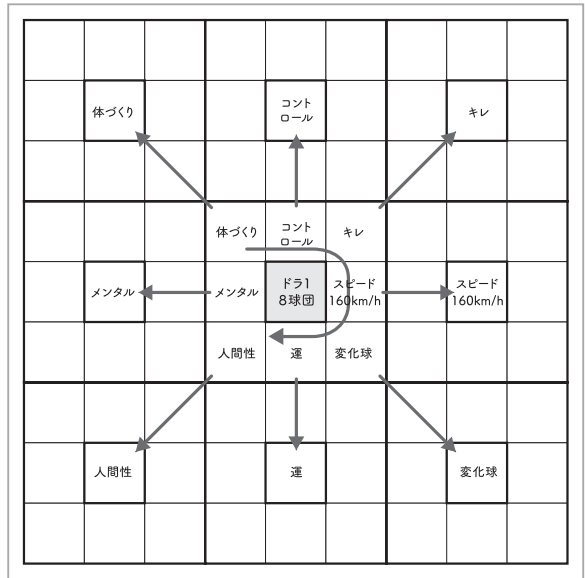
まず、生徒たちに大谷選手について知っていることをグループで伝え合ってもらいます。次に、どのようなことが話されたのか発表してもらい、『生きる力』にある大谷選手のプロフィールを範読します。

そして、ここからが授業をする人の腕の見せ所です。授業をする人が何を語るかによって、生徒たちはやる気になったり、やる気をなくしたりするから

です。どのように進めるか、私の場合を紹介します。14

大谷選手は、マンダラチャートの中央に「ドラマー8球団」と書いていました。つまり「ドラフトでプロ野球8球団から1位指名を受ける」という目標です。実際のドラフトでは北海道日本ハムファイターズの単独指名でしたが、今は、アメリカ・メジャーリーグで二刀流として認められ、ホームラン王を獲得し、「ドラマー8球団」を上回る偉業を達成しました。

そこで、「今日は、大谷選手が目標達成に活用していたマンダラチャートを使って、自分の目標達成シートを作成してみましよう」と突然言われても、「最近、何やってもうまくいかないし、そもそも達成したい目標なんてないし」と思う人もいるかもしれません。あるいは、「地区大会で優勝したい」とか、「英語力をアップしたい」、「ギターがうまくなりた」と、「みんなの前で発表できるようにになりたい」など、なりたい自分がイメージできている人もいるでしょう。「心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。」（アメリカ合衆国の



じでお話ししました。

次に、目標達成シートの作成方法を、『生きる力』の18〜19頁の①〜③について、記入例を基に説明します。このとき、記入例を電子黒板やスクリーンに映して説明するか、拡大コピーしたものを掲示して説明すると、より分かりやすいと思います。

【ワンポイントアドバイス】

Q…何のために目標達成シートを書くのか？

哲学者・心理学者のウィリアム・ジエームズの言葉より」という言葉があるように、この目標達成シートを作成して、運命を変えてみませんか？」

A…松下村塾を開いた吉田松陰は「夢なき者に理想なし、理想なき者に計画なし、計画なき者に実行なし、実行なき者に成功なし。故に夢なき者に成功なし。」と唱えました。夢（ここでは目標）があれば成功するとは限りませんが、成功する人には夢があります。大きな夢でも些細な夢でも構いません。まずは、言葉にして書き出してみることで成功への第一歩となるでしょう。

Q…何をどのような視点で書けばよいか？

A…3×3マスの真ん中に「成し遂げたいこと、自分のなりたい姿」をイメージして書きます。その周りに、何をするとその目標が達成できるか、具体的な行動レベルで書いていきます。抽象的な言葉や精神論、例えば「頑張る」とか「やる気」などでは、何をどのように頑張るのか、やる気で何をするのか分かりません。どんなにやる気があっても、何をすることが明確でないと、すぐには行動に移せません。また、具体的な行動レベルを書く際に数字を入れたり、いつまでにといった期日を入れたりすると、目標の精度が高くなり、行動に移しやすくなります。

Q…埋まらないマス埋めるにはどうすればよいか？

A…マスが全て埋められるに越したことはありませんが、埋まらないマスも出てきます。埋まらないマスがあるのは、真ん中に書いた目標を達成するためには有用な、あるいは必要な行動、つまり手立て（手段、方法、やり方）が分からないからです。

分からないなら、どのような方法があるか情報を集めるしかありません。他の人はどのようなやり方をしているのか、そのやり方は自分もできそうか、できそうもなければ、何だったらできそうか…と、自問自答します。このマスに何が入るか、答え（正解）はありません。試しにやってみるしかないのです。やってみてうまくいったらそれを続け、うまくいかなかったら別の方法を探せばいいのです。

Q…書きたいけど書けない生徒への対応は？

A…3×3マスの真ん中が書けない生徒は、目標自体が見付けられない（あるいは定まっていない）と考えられます。このような場合は、その生徒に好きなことや夢中になっていることなどを聞いてみます。

それを糸口に、まずは目標達成シートの書き方を練習するつもりで、「試しに書いてみようか」というスタンスで促すと、生徒も気持ちになり書きやすくなります。また、真ん中に目標は書いても、その周りの要素（具体的な行動レベル）が書けない生徒へは、前述の「Q…埋まらないマス埋めるにはどうすればよいか」を参考に見てみてください。

保護司の皆様へ

今回は、今の自分に何ができるかについて考えるヒントとなればとの願いを込め、さらにキャリア教育につながる活動として、『生きる力』のワークの活用法についてお話しました。何をやってもうまくいかない自分から脱却するには、日々の行動を変えられることです。行動は目に見えます。生徒の行動が習慣になるには、大人からの太鼓判（「できたね！」「頑張ってるね！」といった言葉掛けや見守り）が必要です。生徒と斜めの関係の保護司の皆様が言葉かけは、きっと彼らに安心感を与えることでしょう。是非学校で授業をしてみてください。