

未来への不安を希望に変え、  
今日からがんばりたくなる  
未来発見の創造型ワークショップです。

じっとみて。」  
プログラムのご案内



みらい育ティーチャーズ  
[www.aomushi.com](http://www.aomushi.com)

# 「じっとみて。」って何？

What is "Look at me!!" ?

自分と向き合い、  
未知の可能性「Willの花」を描くことで、  
本来の自分のビジョンを知る。

「じっとみて。」は、  
心の風景をアートとストーリーで織りなす  
未来(バックキャスト)発見プログラムです。

「こんな自分になりたい！」という  
本来の自分の夢や理想に出会え、  
誰のためでも誰のマネでもない「なぜ？」の答えが見つかります。  
すると自然と意欲が湧き出してくる感じを体験できます。  
また、上手下手ではない「アート」は  
創造性を楽しむ時間にもなります。

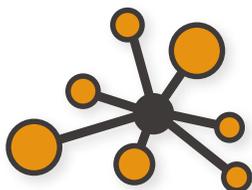
自己と向き合う時間としてぜひご体験ください。



# こんな方に オススメです!!



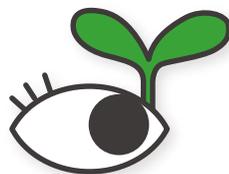
絵やストーリーによる  
創造的な体験に興味のある方



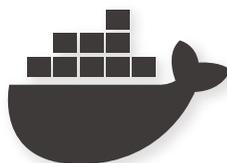
コミュニケーションの幅を広げ、  
多様な世界観を共有したい方



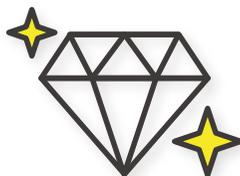
励ましやエールをもらって  
今の自分を勇気づけたい方



自分の本来のビジョンを知り、  
今日からがんばりたい方



頭の整理整頓をして  
すっきりした気分になりたい方



主体的な自分を知り、  
自信を持って生きていきたい方



視界を広げて  
自分の器を広げたい方

## プログラムの流れ

ウォーミングアップで行う残像体験は無心になって色の不思議を楽しめる楽しい遊びです。  
集中とリラックス効果を高めてくれます。

絵本制作ワークでは、  
絵を上手に描くことが目的ではありません。  
考えることが大切なワークになります。  
ストーリーを編みながら、  
過去から未来への自分自身に  
さまざまな思いをめぐらせてみましょう。  
思考と感情の枠が広がります。

誰もが自分自身の中に潜む創造力に  
気づき、楽しめるプログラムです。  
自分の内にある自分も知らない可能性は、  
どんなストーリーをつむぎ出すのでしょうか？  
子どものような好奇心を持って  
未来へのストーリーを描き出してみましょう。

正解はひとつではない時代、  
自分の正解は自分で見つけるしかありません。  
その時々で自己と向き合い、  
自分の向かうべき方向を確認していきましょう。  
何度でもご受講いただけます。

# 1 ガイダンス

ワークショップの  
意義や内容の説明

# 2 ウォーミング アップ

深呼吸や補色残像  
体験など心の準備

# 3 絵本制作 ワーク

5シーンのテーマで  
物語を描く。

# 4 コミットメント

新しく始める何かを  
見つける。

# 5 発表

各シーンに込めた  
思いを語る。

## 5つの特徴

「じっくりみて。」のワークは、  
5つのシーンに分けた植物の成長ストーリーを  
自分自身のイメージで編みながら  
1冊の絵本を作っていきます。

いずれの特徴も  
未来への力強いエールとなります。

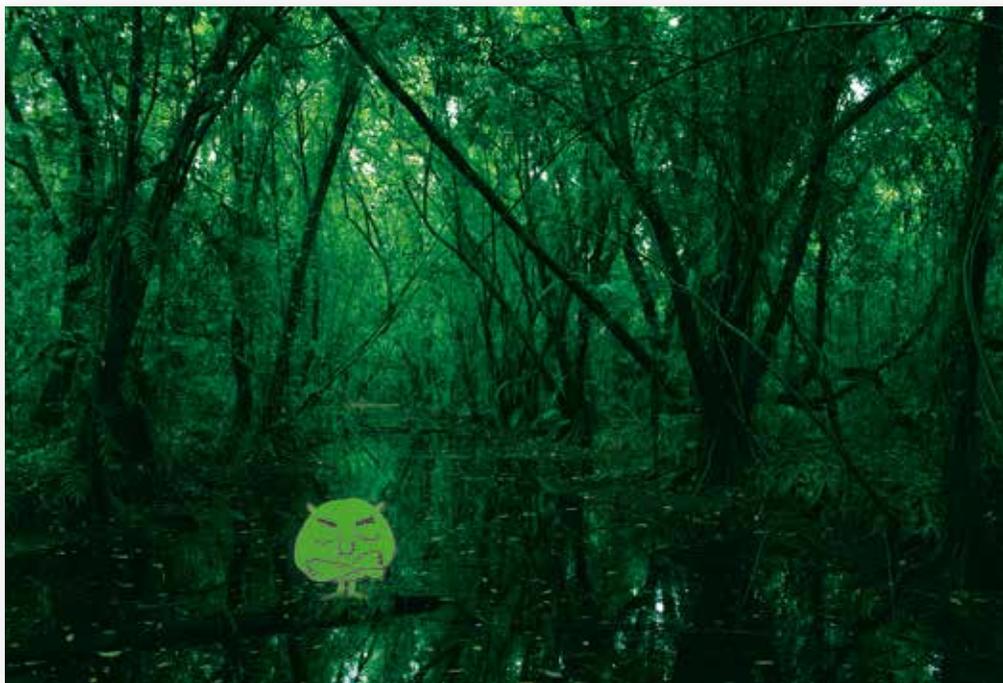
①内観

②俯瞰

③投影

④ Art

⑤道標

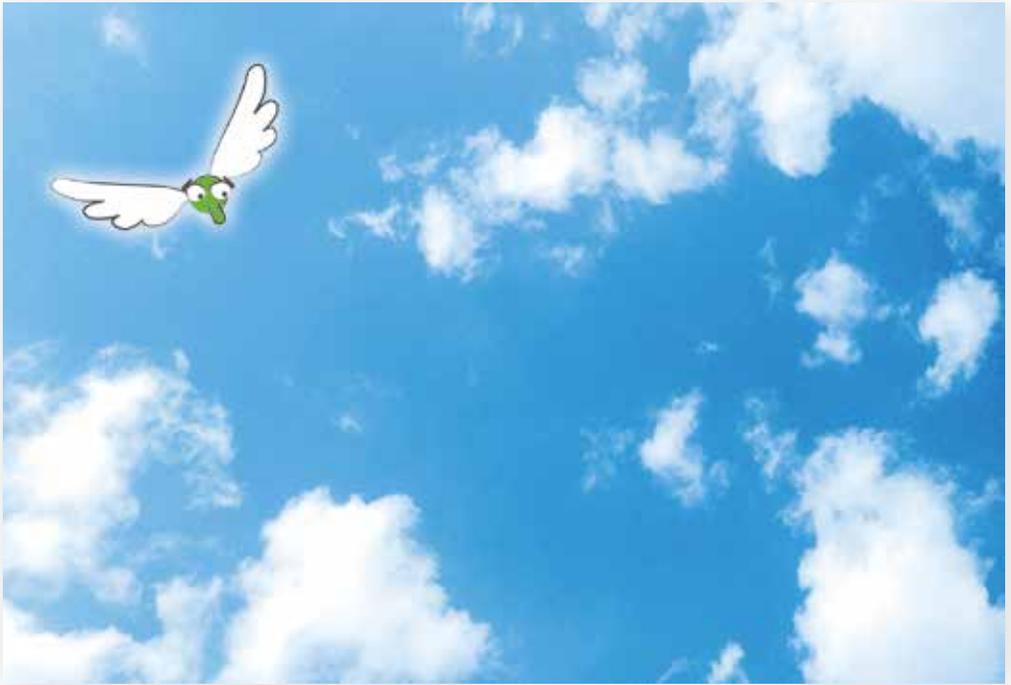


## ①内観

紀元前ソクラテスの時代から現在まで、どの時代においても「自分を見つめることは大切だ」と言われてきました。

それは、自分を見つめなければ、本当にやりたいことがわからないからです。

時間があってもなかなか難しい内観ですが、楽しく短時間で体験できる構成になっています。ご安心ください。



## ②俯瞰

では、どのようにして自分を見つめたらいいのでしょうか？  
禅の教えである「瞑想/マインドフルネス」の中の「俯瞰」という手法を用います。たとえば、大空から鳥になって地上の自分を見てみると良いでしょう。過去から未来へ、視野の広がる景色の中に存在するユニークでかけがえのない自分に出会えることでしょう。



### ③ 投影

「じっとみて。」では自分のイメージを植物にたとえて表現します。それは、植物が思考の触媒となり、イマジネーションを駆り立ててくれるからです。深い内観ができるため、未知の自分に遭遇するかもしれません。

また、繊細な心象風景も植物への投影ですので、決して心の中へ土足で踏み入れたりしない安全な自己開示となります。



## ④Art

「じっとみて。」で描く絵は、上手下手とは無関係の思考のアートです。ロジックの壁を超え、これまで考えたこともなかった未知の思いや目の前に広がる可能性に気づくチャンスになります。また参加者同士の絵による交流は、多様な世界観を感じ合ったり、言葉を超えた深いコミュニケーションにつながります。あなたへ届く多くのエールをどうぞお受けとり下さい。



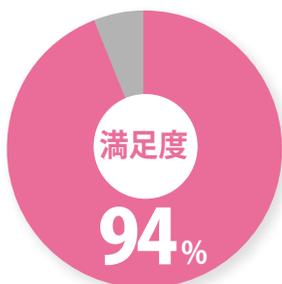
## ⑤道標

ストーリーを編んでいく途中に「こんな自分になりたい」という思いを描く「花」のシーンがあります。「花」は人生の目標や夢、何が起こるかわからない未来への道標となります。自分の未来への風景が変わり、心は躍動します。既存の枠や固定観念にとらわれず、自由かつ大胆に描く花は、単純に創造力を楽しめる体験にもなります。

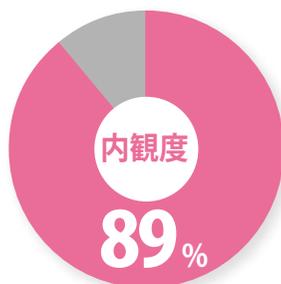
# Impact

2014年11月、ユネスコ世界会議を機に子ども向けにスタートした「じっとみて。」プログラムは現在、のべ3,000人以上が参加しているプログラムとして注目を集めています。

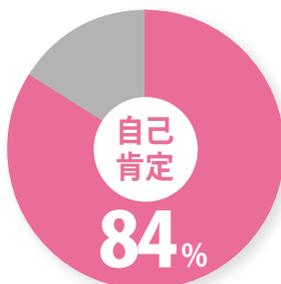
絵本制作を楽しいと感じた。



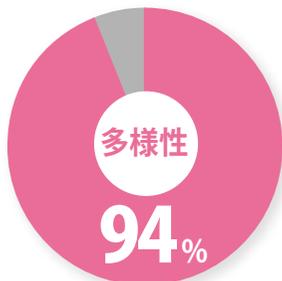
自分自身について  
じっくりと考えることができた。



制作を通じて、自己肯定感  
「いいな!自分」を感じた。



様々な価値観を受け入れる  
機会になった。



また「じっとみて。」の絵本を  
作りたい。



## Method

「じっとみて。」は、心の風景を  
アートとストーリーで織りなす  
未来発見プログラムです。

## Art

自分の内面をじっとみて、見つけたイメージを  
即興的に絵で表現します。

## Logic

文章で絵について説明します。

## Communication

他者と交換し感想を書き合い、交流します。

## Presentation

全員の前で作品発表をします。

## 絵：心象風景による自己開示

素直な気持ちで、従来のイメージにとらわれることなく、自由に自分ならではのイメージを探します。右脳のスイッチが入り、今まで気づかなかった自分に出会えます。



### 絵と物語による交流

チーム内で絵本を交換し、イメージから受ける感想を書き合います。素直な気持ちで、思ったままを書いていきます。

第三者からの感想は、自分では気づかない自分の良さの発見となり、自己探求が深まります。また、自分へのエールとなります。

## 文：物語による自己開示

絵の特長を文章で説明します。

なぜこのような絵を描いたのか、その根拠を文章で説明します。頭によぎった思いや絵の背景にあるエピソードなど、できるだけ具体的に紹介します。思考の整理ができ、自己理解が深まるとともに説得力が出てきます。

### 発表

全体の場で自分の絵本を紹介します。どれ一つとして同じ絵のない絵本は、それぞれが持つオリジナリティの証、各個人の魅力が引き出された作品となります。

自己確認、自己発見、希望や自信につながります。また、新しい世界観を知り、視野を広げるチャンスともなります。お互いを認め合い、尊敬の念も生まれ、信頼関係への架け橋となっていきます。

## Voice



絵本を描くことは今さらという気持だったが思春期を終え、これからの人生設計を決めて行く今だからこそ必要な、非常に有意義なワークだと感じた。色んな人に紹介したいワークだった。

(20歳男子大学生/経済学部)

人の作品は自分よりもっと粋にとらわれていなかった。それがとても刺激的で、自分の思考がいつの間にかテンプレート的なものになっていたんだと反省することができた。

(19歳女子大学生/教育学部)



自分が描いたものがほめられたり、人のものを見て「この人本当はこんなこと考えていたんだなあ」と思うのは新鮮で嬉しくて、冊子を交換した人たちと一層仲良くなれたような、自分とも一層仲良くなったような感じがする。

(21歳女子大学生/教育学部)

最初は絵本？なんて子供じみた事をするのかと思ったが、やってみるとすごく楽しく、自分を見つめ直せたような気がした。自分を自由に表現することが出来てすがすがしい気分になった。

(19歳男子大学生/経済学部)



一時的な姿だけでなく、広い視野から自他を見つめ直す機会になった。構成が決められているのにいくらでも自分の好きなように表現できたのが面白かった。

(21歳男子大学生/理工学部)

みんなの作品を見て、色々な考えがあるのだと思って心を打たれた。恥ずかしがったりしないで自分をさらけ出すことは大事なことだと分かって良い経験になった。

(21歳女子:理工学部)



# Message

自分が見つけた自分の「道標」があれば、未来は楽しくなってくる。

こんにちは。八木知美(やぎさとみ)と申します。

私は新卒で小学校教諭になりました。当時どんな先生を目指すのか、自分には道標がなく、このまま教育者として続けていくことが困難になりました。3年後、挫折です。

「もっと社会について知りたい！」こんな思いで株式会社リクルートに入社し、様々な企業と接点を持つことになりました。右往左往の日々でしたが、起業し約30年、グラフィックデザイン等を仕事としています。ただ、10年ほど前から、先生時代に子どもたちになにもできなかった後悔をなんとか恩返しに変えたいと考えるようになりました。

時は、グローバル時代となり多様な価値観であふれています。AIによる社会変革も始まり、既存の仕事の多くは代替されます。地球上の様々な課題がSDGsとして掲げられ、社会で求められる具体的なテーマも可視化されました。これまでの正解が正解ではない新しい時代に、何が大切なのかを考えた時、「自分は何者で、何をしたいのか、自分の軸を持つことだ。」と気づきました。

誰かから言われたのではない、誰の価値観でも誰のマネでもない、自分の見つけた自分の存在意義を見つけることだ思ったのです。それは先生時代、自分を悩ませた最大の課題と同じでした。

こうして生まれたのが「じっとみて。」プログラムです。

禅の瞑想のひとつ「俯瞰」という視点で自分自身をみつめる内観がベースとなっています。その方法は、言語や思考の枠を超え、内部深くに届くよう「アート」を軸としました。また、互いに自己開示し、関係性を一歩深めることから生まれる「エールの交換」という行為も嬉しい交流につながります。

自分の道標を描く一冊の絵本、それが「じっとみて。」プログラムです。

一人でも多くの人たちが、自分の道標を手にしてほしい。

かけがえのない自分の未来を自分で見つけ、希望で輝いてほしい。

日本はもちろん、世界各国の人たちの未来への思いが、「不安」ではなく「希望」へと変わるよう、

これからも「じっとみて。」を発信し続けていく覚悟です。

みらい育ティーチャー代表 八木知美



授業風景(横浜国大にて)

## ワークショップ開催について

思考がベースとなるため、絵の上手下手は関係ありません。「絵ごころがない」「子供の頃から苦手だった」方こそ描くことの楽しさや内観のダイナミズムに触られます。毎月1~2回、土曜日(不定期)に地球環境パートナーシップ(国連大学)にてワークショップを開催しておりますので、一度ご体験いただければ幸いです。

詳細・お問い合わせは、オフィシャルサイト/[www.aomushi.com](http://www.aomushi.com)をご覧ください。

## 出張ワークショップについて

学校の方へお伺いして、開催させていただきます。授業はもちろんゼミやサークル・各種団体等ご希望に応じます。詳細はお問い合わせください。

- 日時 随時(ご希望に応じます。)
- 定員 3~8名のグループワークになりますので、何人でも!!
- 受講費 1回30,000~150,000円(税別)

※教材・資料費等含まれています。交通費は実費となります。

※お支払いは、当日現金、お振込となります。お振込後、プログラムの取り消し及び返金はできません。ただし、自然災害等の不可抗力によりプログラムを開催できなくなった場合、全額返金対応とさせていただきます。

※当プログラムはあくまでも学校向けのものです。



お問い合わせ

みらい育ティーチャーズ  
[www.aomushi.com](http://www.aomushi.com)

横浜市神奈川区橋本町2-5-3 BW24F  
[info@aomushi.com](mailto:info@aomushi.com)/080-6750-5763

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



2030年に向けて  
世界が取り組む  
「持続可能な開発目標」です

みらい育 🔍

