

# みらい育 ついて



## みらい育 メインプログラム 「じっとみて。」 のご案内



### テーマ

「かけがえのない自分」を感じ、未来の自分を想像することで、「今を頑張りたいくなる気持ち」を育てる教育的手法です。

誰の真似でもない自分にとっての幸せな未来を想像し、そのために今何をすればいいのか、自分事(じぶんごと)として考え、考えたことを実行していく力(=みらい力)の育成を目指しています。

### 内容

「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。自分を見つめることで、未知の可能性「Willの花」を描き、誰のマネでもない自分の道標を見つけます。

**キーワード** 自己肯定、他者肯定、多様性

**手法** アート思考による内観で、自分の絵本「じっとみて。」をワークショップ形式で作成します。

絵のない絵本「じっとみて。」が教材です。5つのシーンで構成された植物の一生に自己を投影しながらイメージを描き、ストーリーを編んでいきます。内面をじっとみつめた自分を描く絵本制作は、誰も置き去りにしない、誰もが絵本作家になれる体験型学習です。

### 絵本という手法を用いる理由

「じっとみて。」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絵を描くこと**  
自分が無意識に設定していた「枠」や「制限」を外し、自らの内にあるイメージを引き出す手法です。言葉にならない想いや未来の姿など、潜在能力へとアクセスする突破口になります。

**②ストーリーを編むということ**  
過去から未来へ時間軸に沿って、自分に思いを巡らせることで、全方位的に自分をみつめ、自分を知る手がかりとなります。

**③植物にたとえるということ**  
植物は誰にとっても身近にイメージできるものであり、人それぞれ固有の体験が詰まっています。深い内省を促し、豊かなイメージを引き出す触媒としての役割を担います。

### キーワードを裏付ける3つの「知る」

**①自分を「知る」(=自己肯定)**  
全力で自分をみつめ、絵と文章で自分を表現します。過去・現在・未来へ思考を巡らせ内観することで、哲学的命題でもある「Who am I?」の答えに近づき、未来の自分へ希望をふくらませます。自分を知り、自分軸をみつけるきっかけを作ります。

**②他者を「知る」(=他者肯定)**  
シーンごとに絵本を交換し、感想を書き合います。他者の内面をじっとみつめることで、自分とは違う考え方や価値観を知るきっかけとなります。同時に自分の内面もみてもらうことで、お互いの今まで目に見えなかった部分を知ることができ、より深い理解へとつながります。

**③多様性を「知る」(=diversity)**  
完成した作品を発表します。同じストーリーなのに、自分とはまるで違う絵への思いを聞くことで、多様な思考、多様な経験、多様な夢や理想を知ることができます。視野や世界観を広げることができ、視野や世界観を広げることができ、自信につながります。

**5つの特徴** 「じっとみて。」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** 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る、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、言葉を越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。



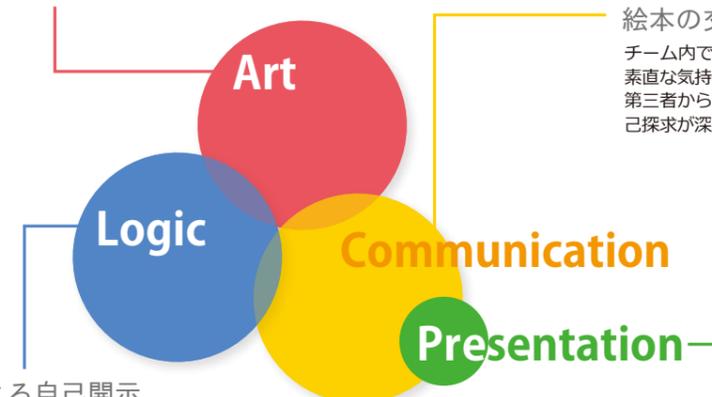
**⑤道標** ストーリーを編んでいく途中で「こんな自分になりたい」という思いを描く「花」のシーンがあります。「花」は人生の目標や夢、何が起るかわからない未来への道標となります。自分の未来への風景が変わり、心は躍動します。既存の枠や固定観念にとらわれず、自由かつ大胆に描く花は、単純に創造力を楽しめる体験にもなります。

### メソッド

- (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) 最後に、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、今まで気づけなかった自分に出会えます。



### 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。

### 参加者の声

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3000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。



自分もがんばらうかなって思って、「よし!」という気持ちになりました。それから絵を描くのが楽しくなりました。(小学5年生男子)

自己肯定感、他者肯定が高まる良いプログラムです。話せない、話が苦手な子どもとのコミュニケーションツールにもなりそうです。(小学校教諭女性59歳)

絵本を描くことは今さらという気持ち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。(20歳男子大学生)

### 自己肯定感を育むプログラム

### みらい育

# じっとみて。

〈自分を描く〉絵本制作ワークショップ

### 絵本の交換：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。

### 発表

全体の場で自分の絵本を紹介し、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。

### 実績

- ユネスコ世界会議併設ポスター展(文科省)採択【ESD】
- 徳島県三好市教育委員会【教職員研修】【5年生授業】
- 横浜市立小学校【5年生授業】
- 愛媛県新居浜市立小学校【5・6年生授業/教職員研修】
- 藤沢市立小学校【4年生授業】
- 福島県湯川村立小学校【PTA活動: 全校児童+保護者】
- 逗子市フリースクール「ここだね」【学習プログラム】
- 都内小学校アフタースクール【学習プログラム】
- NPO法人ドリームエナジープロジェクト【特別支援】
- UNHCR(国連難民高等弁務官事務所)【研修】
- 内閣府 青年国際交流事業(東南アジア青年の船事業)【研修】
- 横浜国立大学/大東文化大学【授業】【研究】
- シニア大学【学習プログラム】
- 公益財団法人 東北活性化研究センター【復興支援】
- 自主開催ワークショップ【SDGs 国連大学】

他、参加者総数約3,500名(2014.4~2022.6現在)

