

# 『いいね！自分。』と感ずること、 今をがんばりたくなる気持ちを育む理論と実践

## ESDのための みらい育 3つの力。



みらい育とは、「かけがえのない自分」を感じること、誰の真似でもない**自分の未来力**を育てる教育的手法です。

### 目的

誰もがみんな「かけがえのない自分」を認識し、自立した個が交流できる持続発展的社會を目指します。

### 内容

- ①自分の内面をじっとみて、
- ②自分自身のイメージを見つけ、
- ③絵と文章で表現し、
- ④他者と交流しながら、
- ⑤1冊の絵本を作るワークショップです。

作者：みらい育造

A5サイズ全16ページ仕様。

## あなたも、わたしも 絵本作家。

年長さんからシニア世代まで対象は全世界、  
**全人類！**

- 小・中・高の授業として
- 親子ワーク、子育て中のママ&パパ
- 地域住民との世代間での交流など

他の誰でもない自分自身の心のイメージを植物というメタファーとして描き出すことで、「自分、いいね！」を確認できる絵本です。自分の未来への期待、希望、目標や勇気・自信などを確認したり発見できるので、自分の未来を持続発展的にとらえることができます。

### 1

自分のことをじっとみて。

### 2

おたがいにじっとみて。

### 3

いろんな「いいね!!」を感じ合う。

### 4

おまけに絵本作家になれる。

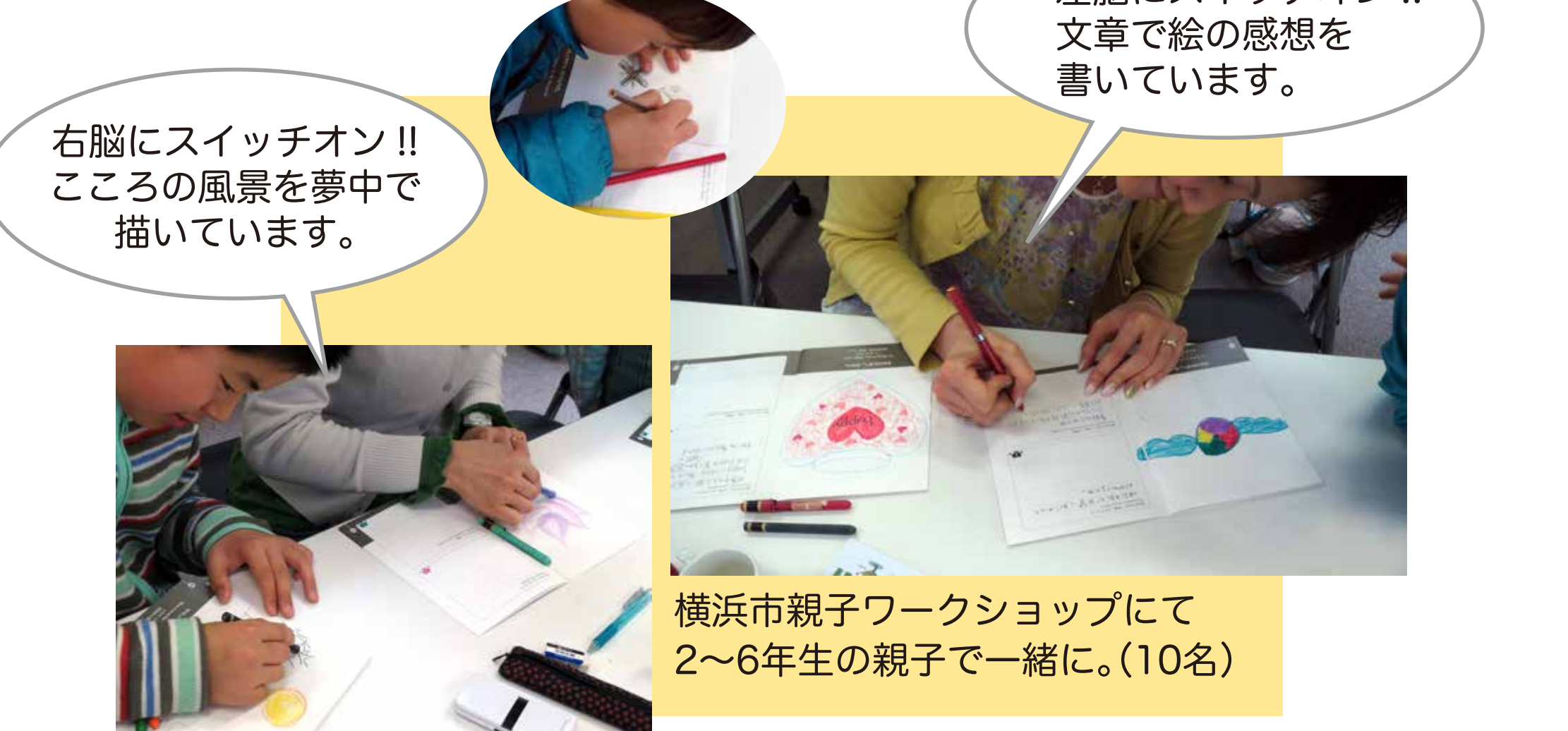
### ワークショップの進め方と期待できる効果

①準備	②制作開始	③交流	④次のシーンへ	⑤完成	⑥発表
<p>自分の絵本を制作するワークショップのはじまりです。まずは、ウォーミングアップとして、表紙で残像体験をします。ストーリーは既に用意されており、植物の一生を5シーンにした構成になっています。「タネ」から始まり、「芽」「太陽(栄養)」「花」、そして「次の新しいタネ」で完結します。</p> <p><b>期待感 意欲</b> <b>集中力</b> 補色残像体験 <b>リラックス</b> <b>不安感</b></p>	<p>自分自身の内面をじっとみて、「もし自分をタネにたとえたらどんなタネだろう?」の質問に対して、過去から未来まで思いを巡らし、自分を表現するタネのイメージを見つけ出します。それを色鉛筆やカラーペンで描いていきます。自分の本質を考え、見つけ出すワークとなります。</p> <p><b>思考力 判断力</b> <b>想像力 創造力</b> <b>アートセラピー</b> <b>フォーカシング</b></p>	<p>交換ノートのようなですね!</p> <p>絵本は2人~4人1組になって創ります。1シーン描き終わるごとに、同じチーム内で絵本を交換しあって、全員が全員の絵の感想を書き合います。「私もあなたも魅力的!」という気持ちで飛び交う「自己肯定感」が促される時間となります。</p> <p><b>コミュニケーション力</b> <b>自己肯定感</b> <b>自尊感情 幸福感</b> <b>他者肯定</b></p>	<p>②の「タネ」を描いた時と同様の方法で次のシーンである「芽」のイメージを表現します。そして、描き終わったら、③と同様、感想を書き合います。こうして、次のシーンへとワークを進め一冊の絵本を完成させていきます。</p> <p><b>コミュニケーション力</b> <b>自己肯定感</b> <b>自尊感情 幸福感</b> <b>他者肯定</b></p>	<p>ついに絵本完成です。今の自分自身を時間、空間全方位から見つめてイメージ化した絵本が完成しました! 言語をメインに自己表現したのではなく、右脳活動を中心としたビジョンワークですので、本質的な自己表現が実現した一冊となります。</p> <p><b>達成感</b> <b>浄化作用</b> <b>世界で一冊の超レア本</b></p>	<p>ワークによって自己肯定、他者肯定された自分の絵本を全員の前で発表します。(まず2人組で)ひとつとして同じものない描写や解説は、多様性をシェアできると同時に、共通性も確認しているため、「自分はひとりじゃない!」という孤立感からの解放が期待できます。(SHOW &amp; TELL)</p> <p><b>プレゼンテーション力</b> <b>多様性の受容と共有</b> <b>度胸 即興力</b> <b>エンターテインメント力</b></p>

### 実践風景①



### 実践風景②



### 感想

自分にしか思えない絵が書いて「どんなのしようかな」など、ウキウキ、ワクワクしました。(小5女子)

最初は絵がいらなかったけど、だんだん絵をかくことが好きになりました。(小5女子)

自分の夢は何なのか再確認できました。ただ自分はいいか悪いのかと単純に問うのではなく、自分を花の一生にうつすことで本当の自分をさらけ出せるのだと思いました。(小6男子)

自分なりに絵本を制作することで、個性が出て、自己肯定感が感じられました。そして、友達との絵本を見ることで友達の個性も見えた。(小6女子)

自分に自信が持てました。自分はたった1人の大切な存在だと思いました。(小6女子)

ぼくが「じっとみて。」で気づいたことは、人によって価値観が違うことです。ぼくは今日の学習ではそれぞれの価値観を持っているということがわかりました。(小5男子)

自分の性格で、自分がよく気がついていないところに気がつけてとてもよかったです。(小6男子)

とって時間も早く感じられました。絵も好きになり「私ってこんな絵が書けるんだ」と思いました。知らなかった自分を知れた気がします。とても楽しかったです。(小6女子)

自分だけの本を作るのはとても楽しかったです。わたしは絵が苦手だけど、自由に好きなように書いたので絵が得意になった気がします。また、自分の心の中を見つめ直すことができてよかったです。(小5女子)

絵本を作って一人一人の個性が見えました。そして自分のことを見つめて「いいな」が感じられた気がします。自分を知れたと思います。(小6女子)

今日は「じっとみて。」で自分が好きになりました。(小5女子)

絵は上手、下手ではなく、自分の心のおりに書けばいいことを知った。(小5男子)

あまりこういう機会はないので楽しかったです。自分について考えることは大切なのですが、いざ考えようとするとなかなか思いもたてず、このカタチだとかまえずに考えられてよかったです。他のみなさんの絵を見られたことがとても楽しく、いろんな気づき、学びをいただきました。(47歳女性)

自分は自分の好きなことをしたいものすごくわかりました。(小5男子)

ぼくは話すことが苦手だったけど、楽しいお話がどんどん出てきてとても楽しかったです。(小5男子)

私は絵を書くのが下手なので心配していましたが、でも、自分の想像力を働かせることができました。この活動をして「絵をかくこと」が前より好きになった気がします。(小6女子)

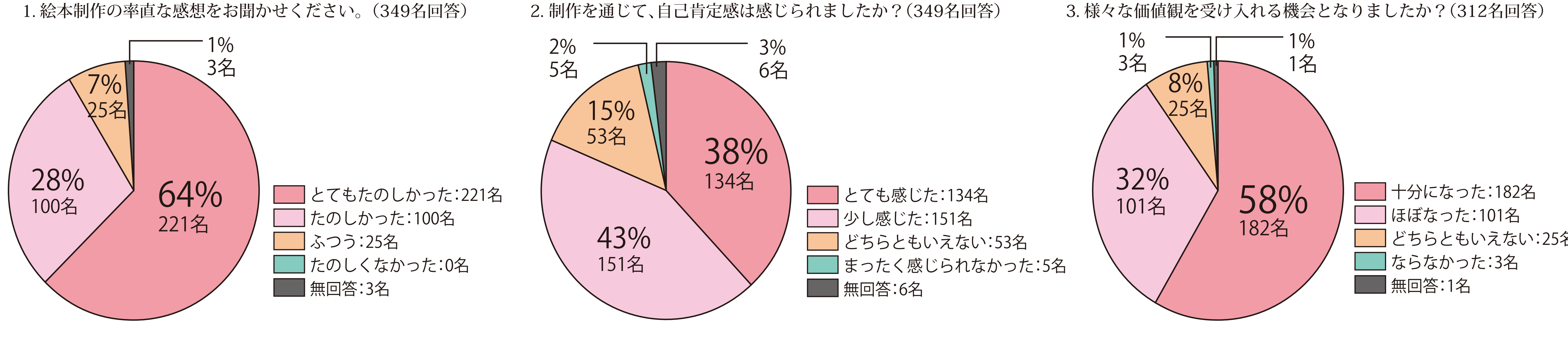
本当に自分を見つけるいい機会だったなと思いました。上手に絵がかけられるかと思ったけど楽しかったです。(小5女子)

自己を否定して描き始めた絵だったが最後には自分の良いところ、直したところを受け入れられたような気持ちになりました。絵本を描き終えてスッキリした気分と、この絵本を宝物にしたいという気持ちです。(30歳代男性)

自分の本質、そして本当に望んでいる未来について深く考えることができて、とても楽しかったです。文字に完全におこすことなく、イメージをそのまま描く事ができたのも良かったと思います。描いてみる→考える、というプロセスが斬新でした。(22歳女性)

自分のことを現すこと、視覚化することで、自分を確認できた。親子の参加はとってもおすすめです!! 改めて気がついたこと、新たな発見もあり、楽しかったです。子どもを一人の人として見て、発見がたくさんあり、更に、一人の人としての我が子が好きになりました。(小1・小5のママ)

### アンケートより



**展望(夢)** ユネスコスクールをはじめ、世界中の学校や社会で一人でも多くの人たちが、自信を持って未来を切り拓いていける世界を目指しています。