

自分を見つめ、自分を思考することで
自己肯定感「いいね！自分。」を育むプログラム



じっとみて。

世界で一冊の絵本制作ワークショップ



「みらい育」とは、本来誰もが持っている「みらい力」=(堂々と自信を持って前進する力)を育むことを目的に立ち上げた株式会社あおむしの教育事業部です。

オリジナル絵本教材「じっとみて。」を使って、次世代教育、子育て支援、親子間コミュニケーションや地域交流など、社会貢献をしています。

これまで小学生を中心に、学校・地域にて、600名以上の方が参加してきました。楽しかったと答えた参加者は全体の90%以上、「自己肯定感」においては80%以上、「他者肯定感」「多様性の認識」では90%以上の人たちが「感じる事ができた」という結果を得られています。



 みらい育ティーチャーズ

絵本「じっとみて。」について

植物の一生がテーマとなった絵のない絵本です。ストーリーに自己を投影し、内面を深く考えたイメージを絵(+文章)で表現していきます。回想したことを具体的な言葉で表現するのではなく、植物をメタファーにイメージで表現しています。



サイズ:A5全16ページ

ストーリーとテーマについて

①タネ ②芽 ③栄養 ④花 ⑤未来のタネの全5シーン。各シーンには、テーマ(定義)があり、思考のポイントとなります。テーマに応じて自己をみつめます。

- ① **タネ** : 存在の原点、本質
- ② **芽** : 生命力、社会の中での自分
- ③ **栄養** : 感謝、サポート
- ④ **花** : 夢・憧れ、目標・理想
- ⑤ **未来のタネ** : 意思表示、約束

ワークショップの内容

4~6名のチームで、お互いに交流しながら、一人一冊、自分の絵本「じっとみて。」を作成します。(所用時間:90分~120分)



①自分の内面をじっとみつめる。

自分へアクセス



②浮かんだイメージを絵と文で表現する。



③交換し合い、他者の絵をじっとみる。

他者へアクセス



④他者の絵に対して素直な感想を書く。

対応力へアクセス



⑤他者からの感想を読み自分を振り返る。

自分へアクセス



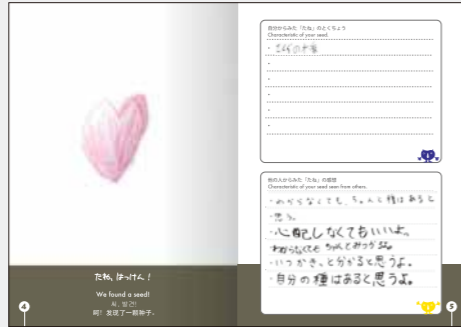
⑥全員の前で発表する。

多様性へアクセス

事例

友達のコメントで自信と笑顔が生まれた。

他者肯定 コミュニケーション 自信



普段から繊細な小学校5年生男子。第1シーンである自分のタネが見つからず、泣き出し、退室した。絵本が席に戻って来た時、彼の絵本には温かいメッセージがぎっしり書かれていた。「わからなくてもちゃんと種はあると思う。」「心配しなくてもいいよ。」など。メッセージを読んだ彼は最初のページに戻り、ハート型の桜のタネを描いた。こうして彼は全ページを完成させることができた。

自分と意見が違ってそれが当たり前だと思った。

多様性 コミュニケーション 自己尊重



小学5、6年生の感想から
●色々な性格があり、考えていることもみんなそれぞれ違うと分かりました。自分と意見が違って、それが当たり前のことなのかなと思いました。
●読み合いを通して、みんなの夢を知る機会となりました。
●一人ひとり、違うストーリーがあっておもしろかったです。
●自分の内面や人の意外な面が見れて良かった。

誰にも言えず耐えてきた辛い思いを友達に開示。

自己開示 解放 浄化作用



東日本大震災による津波で、家や親戚を失い、見知らぬ地に引っ越してきた当時中学3年生だった女子生徒。あれから3年がすぎ、高校生になった彼女は、やっと今、その深くもぐりこんだ苦しみを芽のシーンで吐き出すことができた。「みんなから見えてるのはちょっとだけ」の自身のコメントが、ずっと一人で誰にも言えず頑張ってきたことを客観視でき、その封印が解けたことを意味するのではないだろうか。

絵への苦手意識が得意に変わった。

意識の逆転 自己肯定 自信



絵は下手だ!と思い込んでいた小学6年生の女子。自分だけのイメージを規制なく自由に描けるので、絵に対する萎縮感や苦手意識が消えた。しかも、得意にまで大転換した。また、「私ってこんなに絵が描けるんだ(小5女子)」という自分への嬉しい驚きや「苦手なので描けるかなあと思ったけど、スラスラ描けて楽しかった(高1女子)」など、否定から肯定へ変わっていく気持ちの変化が多数見受けられた。

不登校の息子に対して初めて感じた母の安心。

自己肯定 信頼 未来力



不登校の息子(小学校5年生)を持つ母は、彼を守ることに一心の日々。しかし、そんな息子の描いた「花」のシーンは、力強く、太い幹からまっすぐに伸びるたくましい樹木だった。母は小さな声でささやいた。「あ、大丈夫なんだ・・・」
【母の感想】
「子どもを一人の人として見ることができ、たくさんの発見もあった。一人の人としての我が子が好きになりました。」

発表はしない。できない。から、発表したいへ。

他者肯定 自己肯定 プレゼンテーション



話すのが苦手、目立ちたくない小学5年生男子。ページが進んでいくたびに、繰り返され、重ねられる他者からの「褒めのメッセージ」で、自己肯定感は高まっていった。絵本完成後、まず2人組の発表を経て、全員の前での発表へと進む。2人組の発表で自信を得た彼は、全体への発表意欲が芽生え、自分の絵本を堂々と公開し発表できた。Show & Tell(好きなものを発表することからプレゼン力を育む)となった。

未来の自分を見ることで生きる力を実感。

内省 存在価値 自己肯定



絵本制作における最後のシーンでは、次の世代のために、自分はどうか、どんな自分でありたいかをイメージする。この絵は、小学6年生男子の作品。「ずっとほかのタネをまもりつづける。」という想いが心に浮かび、自分が鳥になって空から地上を守るイメージが描かれた。未来の自分を見ることで、不明瞭だった想いがカタチとなり、自分の存在価値を実感できた。わきあがってくる「生きる力」を感じられた良い機会となった。

聞かせて! ぼくの、わたしのママ(家族)の絵本。

新しい世界観 好奇心 絆



ママ(家族)の絵本は子どもにとっての宝物。「ママ(家族)の絵本を読んでもらいたい人〜?」の問いかけに、子どもたちは我先にと勢よく手をあげる。今まで見たこともなかったママ(家族)の世界観、そして子どもの世界観・・・初めて見るお互いの世界には新しい発見、驚き、優しい気持ちなど、色んな思いが詰まっている。植物にたとえることで素直な気持ちがあふれ出してきた。

3つの特徴

自分 仲間

多様性

①自分へアクセス

かつてないほど自分を見つめます。
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 are you?」の答えに近づきます。
自分を知り、自分軸をみつけるきっかけを作ります。

②他者へアクセス

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

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ます。
また、発表を通じて、人の前で話すトレーニングにもなります。

3つの特徴を支える3つのポイント

①絵を描く

絵は、言葉よりも心や感情を表現しやすいという特徴があります。
自分の内面と対話し、自分の本当の感情に気づいたり、潜在意識へのアプローチも可能にする手法です。

②メタファー

思考のアウトプットは、植物の一生というメタファーになります。
リアルな経験やリアルな人物、リアルな想いはメタファーでの表現となるため、遠慮や恥ずかしさから解放され、嘘や装飾のない純粋な思いが表現できます。また、土足で心を踏み荒らされた感もしません。
安全に心の状態を表現できる方法です。

③自分の作品を作る

目に見えなかった潜在意識が、可視化され、手に取れる一冊の作品として完成します。
もやもやした感情や言葉では言えない気持ちがクリアになり、感情が整理整頓され、未来へのコミットメントを目で確認できます。
定期的に行うことで、日々進化している自分をメタ認知することも可能です。

これまでの実績

- ・ユネスコ世界会議(2014.11名古屋開催) 併設ポスター展(文科省) 採択【ESD】
- ・愛媛県新居浜市立惣開小学校: 5・6年合同体験型授業(98名)【授業】
- ・福島県湯川村立勝常小学校: 全校児童+保護者(140名)【PTA活動】
- ・NPO法人ドリームエナジープロジェクト: 親子プログラム実施【特別支援プログラム】
- ・「じっとみて。」親子 de 絵本ワークショップ: 横浜市開港記念会館等にて実施【横浜市対象子育て支援】
- ・逗子市フリースクール「ここだね」 親子対象ワークショップ【学習プログラム】
- ・湘南学園(藤沢) アフタースクール【学習プログラム】
- ・アメリカ山ガーデンアカデミー【学習プログラム】
- ・UNHCR(国連難民高等弁務官事務所): RHEP students年間フォローアップ研修(明治大学、関西学院大学)【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: 小・中学校教諭対象ワークショップ&プレゼンテーション【研究】
- ・株式会社栄光: サイエンスラボ生対象【学習プログラム】
- ・名古屋市立大: 大学生対象道徳の模擬授業【研究】
- ・日経BP社ビズラボ「リアル開発会議」: ワークショップ【研修】
- ・ビジネスプロデューサー養成講座: ワークショップ【グループボンディング】
- ・他、子育て支援、親子(パパ&ママ) ワークショップや高校生対象ワークショップなど多数(順不同)



詳しくは下記サイトまで

www.aomushi.com

株式会社あむし
info@aomushi.com(八木・江角)

株式会社あむしは2003年9月12日に設立。マルチメディア企画制作、ウェブサイトの企画・制作・運営、学校広報ツールの企画・制作等を行う制作会社です。