

自分自身を深く思考することで  
Who are you? の答えが見えてくるオリジナルプログラム

# じっとみて。 絵本制作 ワークショップ



「じっとみて。」絵本制作ワークショップは、内観したイメージを描き出すことで、哲学的命題である“Who are you?”の答えに、自然と近づいていけるプログラムです。

子ども時代にアクセスしたり、今自分が求める幸せとは何か?など、純度の高い思考を巡らせながら、一冊の絵本として可視化していきます。

自分を知ることは、自身の存在意義(=自己肯定感)や自分軸の発見・確認につながります。未来への決意やコミットメントに辿りつくことも可能となるでしょう。

これまで子どもからシニア世代まで、600名以上のおみなさんが参加してきました。楽しく取り組めたと答えた人は全体の90%以上、「自己肯定感」においては80%以上の参加者が感じる事ができたという結果を得ています。

誰もが楽しく夢中で取り組めて、ぶれない自分を確認できる「じっとみて。」ワークショップ。絵を描くことによる心の浄化作用も期待できます。



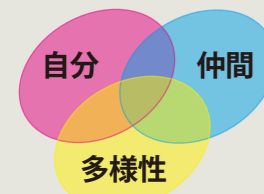
株式会社あおむし  
みらい育ティーチャーズ

## ワークショップの内容



## ストーリーとテーマについて

## 3つの特徴



## 特徴を支える3つのポイント

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:2時間)

### 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、浮かんだイメージを即興的に絵(+文章)で表現していきます。「内観」ですが、具体的な回想をリアルに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。

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、死生観

### ①自分を知る

かつてないほど自分をみつめます。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仲間を知る

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・理想を知ることができます。視野や世界観が広がります。

### ①絵を描く

絵は、アートセラピー効果があり、潜在意識へのアプローチが言葉より直接的です。脳波実験より、右脳の活動が左脳より120%上回る結果が出ており、色鉛筆を使って絵を描く行為は、日常では気づかなかった自分の本質への扉を開く効果が期待できます。

### ②投影する

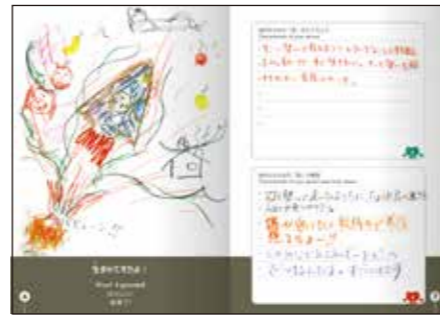
アウトプットは、植物の一生というメタファーになります。リアルな経験、リアルな人物、リアルな想いが、メタファーでの表現となるため、遠慮や恥ずかしさから解放され、嘘や装飾のないピュアな想いが表現できます。また、心を土足で踏み入れられた感もしません。安全に心の状態を表現できる方法です。

### ③自分の作品を作る

目に見えなかった潜在意識が、目に見え、手にとれる一冊の作品として完成します。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も見えてきます。定期的に行うことで、日々進化する自分をメタ認知することができます。

## 事例①【31歳男性弁護士】

爆発のイメージでみなぎる意欲を表現。

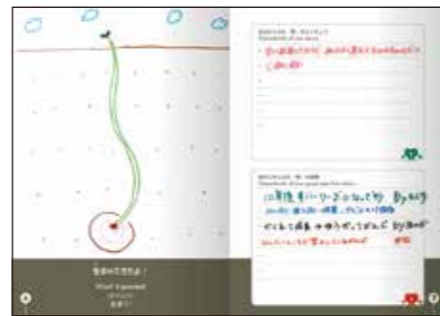


やる気がある。好奇心旺盛！自分でも手に負えないほどのほとぼしる感情、最高潮にみなぎる意欲が表現された。そんな思いを爆発のエネルギーに託した芽のシーン。人の顔や家が描かれているのは、今抱えている仕事に思いを巡らせたのだろうか。平和な解決をゴールとして目指し、そこに向かって突き進むイメージが描かれた。年配の参加者による示唆に富むコメントとして、「スゴイ勢いで走ってるうちにちょうど良い速さと方向が見つかる」も自身へのエールとなった。



## 事例④【女子高校生】

誰にも言えず耐えてきた辛い思いを友達に開示。



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し、苦しみに何らかの決着をつけたことを意味するのではないかとされる。参加者によるエールや同意のコメントは、3年間への肯定となった。



## 事例②【59歳元一部上場企業社長】

社会貢献しかないと考えた未来への約束。



大企業の経営から一旦退いたが、今また起業し、新しい人生の扉を開いた男性の最終シーン(未来のタネ)のイメージ。自分がこれまで培ってきた知識や経験など叡智を詰め込んだタネを次世代の若者たちの栄養として役立てたいという想いが愛情を混めたピンクのタネとともに表現された。ついでに鳥たちが次代を担う若者のメタファー。全体へ向けての発表では、「もうこれからの人生は、社会貢献しかない！」という強い決意が言葉となった。



## 事例⑤【留学生】

国際交流で知る多様性。想像を超えた光景を共有。



アフガニスタン出身の大学生の人生で最も有意義な「花」のシーン。物心ついたときから、難民として避難生活を続けてきた彼の描く幸せは、敵へ向かう勇敢な姿であった。数々の困難を岩山を克服する姿に託し、頂上に立って太陽を覆う黒い雲(敵)へ矢を放つイメージは、まさに彼の理想として表現された。平和な国で生きている者には想像を超えた光景ではないだろうか。様々な状況の中に身を置く置く者たちの多様性を共有し、相互理解への機会となった。



## 事例③【女子大学生】

誰の真似でもない自分らしさへの決意表明。



ASEAN10カ国のユースリーダー約320名と52日間、船内活動した後に描いた女子大学生の最高の自分(花)のイメージ。今は何も見えない黒い霧の中にいる。何が自分にとって最高のカタチなのかもわからない。しかし、ひとつだけわかっていること、それは、「特別な花を咲かせる」という強い決意である。誰の真似でもなく、自分が考え、自分で決めていく人生のスタートラインにまさに今立った証が表現された。



乗船前の花のイメージ

## 事例⑥【理系男子大学生】

脳内血中酸素量は、右脳の方が120%多い。



「集中」と「リラックス」のバランス、また右脳と左脳の血中酸素量の違いや変化の状態を測定するために、男子大学生の協力のもと、実験を行った。使用したデバイスは、既に、心理学や教育学などでも使用されている近赤外線組織酸素モニタ装置。その結果、各シーンとも作業開始直後から左脳に比べて右脳の方が、120%多く脳内血中酸素量(オキシヘモグロビン)が上昇した。オキシヘモグロビンが上昇するパターンは脳活動が起こっている典型である。変動率は、栄養>芽>花=未来のタネ>タネであった。



## ワークショップの流れ

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:約2時間)

自分へアクセス



①自分の内面をじっとみつめる。



②浮かんだイメージを絵と文で表現する。

他者へアクセス



③チームで互いに交換し、他者の絵の感想を書く。

自分へアクセス



④他者からの感想を読み自分を振り返る。

多様性へアクセス



⑤全員の前で発表する。

最後の発表は、絵に込めた深い想いも含めて紹介。自分の過去から現在までの歴史や今の状況などを俯瞰して行うことができます。「自分とは何か?」の客観的な答えが自然と見えてきて、今後の生き方の本質的なヒントになります。

## 「じっとみて。」の必要性について、フリードリヒ・ニーチェの引用から

### 自分を知ることから始めよう

「曙光」より

自分さえも知らずして相手を知ることなどできない。

### 自分は常に新しくなっていく

「悦ばしき知識」より

人間は常に脱皮していく。新しい生に向かっている。  
自分を批判していくこと、人の批判を聞いていくことは  
自分の脱皮を促すことにもなるのだ。



### メタファーこそ真実である

「道徳外の意味における真理と虚偽」についての小論より

### 無限の豊かさは自分にある

「悦ばしき知識」より

豊かなものを探すのではなく、  
自分を豊かにすることこそ  
人生を豊かに生きていくことなのだ。

### 自分の「なぜ」を知れば道が見える

「偶像の黄昏」より

### 初めの一步は自分への尊厳から

「力への意志」より

自分を尊敬すれば、悪い事などできなくなる。  
人間として軽蔑されるような行為をしなくなるものだ。

### 自分の中にある高い自己

「人間的な、あまりに人間的な」より

いつもの自分ではなく、もっと澄みきった  
高級の自分自身が今ここにいるということに、  
恩寵のように気づく瞬間がある。

### 自分を遠くから見てみる

「さまざまな意見と箴言(しんげん)」より

### 自分自身を見つけない人に

「ショーペンハウアー」より

これまで自分が真実に愛したものは何であったか？  
自分の魂を高みに上げたものは何であったか？  
何が自分の心を満たし喜ばせたか？  
どういうものに自分は夢中になったか？  
これらの問いに答えたとき、  
自分の本質が明らかになるだろう。

## 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教職員研修【研修】
- ・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】
- ・福島県湯川村立勝常小学校：全校児童+保護者(140名)【PTA活動】
- ・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】
- ・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】
- ・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【研究会】
- ・日経BP社ビズラボ「リアル開発会議」：自主開催ワークショップ【研修】
- ・ビジネスプロデューサー養成講座：自主開催ワークショップ【グループボンディング】
- ・その他、子育て支援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)

詳しくはこちらへ

# www.aomushi.com

株式会社あおむし 〒220-8120 横浜市西区みなとみらい2-2-1 横浜ランドマークタワー20F Tel.050-5803-3564 info@aomushi.com(八木・江角)