

## 自己肯定感を育むプログラム



# じっとみて。

〈自分を描く〉絵本制作ワークショップ



## みらい育について

みらい育とは、「かけがえのない自分」を感じることで、「今を頑張りたくなる気持ち」を育む教育的手法です。誰の真似でもない自分にとっての幸せな未来を想定し、そのために今何をすればいいかを考え、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。

①自己肯定 ②他者肯定 ③多様性の受容と共有を3本の柱に、誰もがみんな「ユニークな自分の存在価値」を認識し、自立した個が交流できる社会を目指します。

## キーワードとなる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」(=ダイバーシティ)  
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自信につながります。

## 実績

- ・ユネスコ世界会議併設ポスター展(文科省)採択【ESD】
  - ・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】
  - ・藤沢市私立小学校【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1,800名(2014.4~2018.5現在)

## 絵本「じっとみて。」について

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

- 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、全方向的に自分をみつめ、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。



## 活用の場

教育(小・中・高・大・特別支援・各種専門学校・教職員/企業研修、他)



交流(地域・世代間交流、国際交流、サークル、異業種、CSR、チャリティー、他)



子育て(親子、ママ・パパ)・キャリア支援



詳しくは下記サイトまで 株式会社あむし/info@aomushi.com

[www.aomushi.com](http://www.aomushi.com)

みらい育(商標登録番号第5664381号)・じっとみて。(商標登録番号第5667445号)

満足度 **94%**

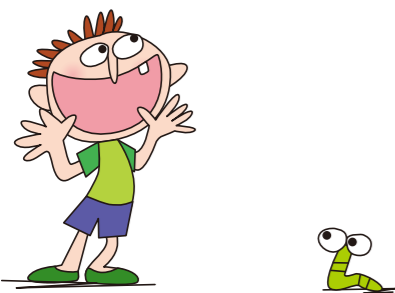
内観度 **89%**

自己肯定 **84%**

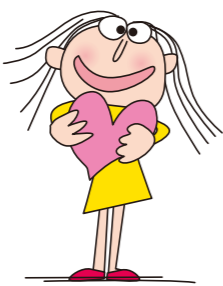
多様性 **94%**

継続性 **98%**

【驚き&肯定】  
「ギャー」となって「ワハハ」となったのしかったです。  
(小4男子)



【自信】  
いっぱいそうぞうして、えがうまくかけたし、文もできたし、いろんなかんそうがかいてあったから、自分もうれしかったし、たのしかったです。またいきたいです。  
(小2女子)



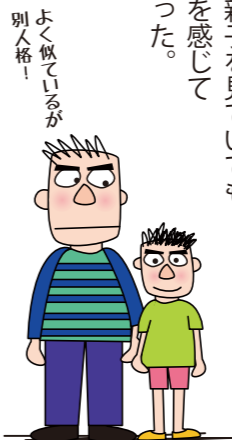
【意欲】  
自分もがんばろうかなって思って、よし!  
という気持ちになりました。それからなんか絵を描くのが楽しくなりました。  
(小5男子)



【多様性の受容】  
人の作品は自分の作品よりももっと粋にとらわれていなかったのだから、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ったと気づきました。  
(大学1年女子)



【個性の再認識】  
息子と同じ作業をしていて、違う人格だとわかり、個性を大切にしなければ!と思った。また、違う親子を見ていても、考えの違いを感じておもしろかった。  
(50代パパ)



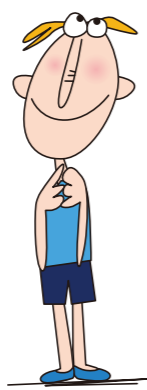
【苦手意識からの解放】  
私は絵を描くのが本当に苦手だし、美術の時間も苦でしかたなかったけど、このような授業は全然苦じゃないし、むしろ面白かったです。  
(大学1年女子)



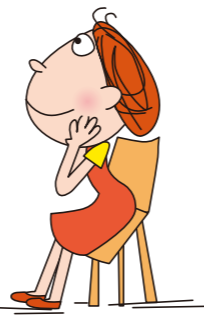
【浄化】  
絵は苦手だったけど、絵本を作るのがとてもおもしろくて、いやなことが吹き飛んだ気がします!  
(小5男子)



【自己肯定&他者肯定】  
ぼく、すごいな。  
みんなのこといいな。  
と思った。  
(5歳男子)



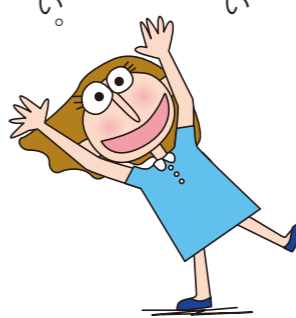
【多様性】  
人には色々な性格があり、考えていることもそれぞれ違うと分かり、自分と意見が違って、それが当たり前のことなのかな、と思いました。  
(小6女子)



【自信による変化】  
最初は緊張してこわごわだったけど、最後はわくわくしながら絵を描いた孫娘。たった2時間半の変化にびっくりしました。  
(お付添い祖母)



【固定観念の打破】  
どうしても人のまねをしてしまいがちですが、自分のイメージを持ち、それを描くことで、固定観念にとらわれない自由さが出るんですね。娘は自分らしく表現でたよ、とても嬉しそうでした。子供の可能性って面白い。  
(お付添いママ)



【安全な内観】  
自分の頭(理屈)で向き合つたのではなく、絵(イメージ)で向き合う体験は夢中で時間が過ぎました。自分を傷つけずに、自分を知る時間になりました。  
(40代女性)



【個性】  
今まで自分の良いところや悪いところを人から言ってもらっただけだったけど、今回、自分自身で考えてみたら、それが一致していておどろいた。はじめての経験で、すごく楽しかった。  
(中1女子)



【発見】  
自分はこんなに考えられるのだ。と思いました。  
(小3男子)



【自己確認】  
自分の夢は何なのか確認できました。  
(小6男子)



【家族の宝物】  
娘の思いがけない内面が見れてよかったです。他の方の絵本を見たり、感想を書くのも、読むのもとてもおもしろかったです。ずっと大切に手元に置いておきたい絵本になりました。  
(40代ママ)



【スケール感の変化】  
親子で参加しました。いつも自分の子どもしか見ていないので、今まで気づけなかったのですが、私の困っていることは、特別困っている事ではないと思いました。  
(30代ママ)



【哲学思考の糸口】  
今の自分はどんな人間ですか? これからどんな人間になりたいですか? と聞かれても、なかなか上手く答えられませんが、こうして自分を植物に重ね、絵本を作る創造的な行動の中で、改めて自分を見つけることができました。  
(大学2年男子)

