

みらい育ティーチャーズ養成講座
Mirai-Iku Teachers Training Program



みらい育ティーチャーズ 養成講座

教科書  TEXTBOOK

Mirai-Iku Teachers Training Program

 みらい育ティーチャーズ

www.aomushi.com

©Aomushi Co.,Ltd. All rights reserved.

 みらい育ティーチャーズ
Mirai-Iku Teachers

みらい育ティーチャーズ 養成講座

教科書  TEXTBOOK

Mirai-Iku Teachers Training Program

自分を知る

多様性を知る

他者を知る



はじめに

みらい育とは、
『いいね！自分。』『I'm OK!!』と思うことで、
今をがんばりたくなる気持ちを育む
理論と実践です。

人は日常の中で、たとえ時間がたっぷりあったとしても
じっくりと自分を見つめることをなかなかしません。
それどころか、
「わたしなんて、どうせだめだから。」とか
「ボクにはできないよ。失敗するかもしれないから。」など、
じっくり見つめてもいないのに、安易に自分を過小評価したり、
誰かと比較して落ち込んだり、くじけたりしてしまいがちです。
それでは自分が自分であることの喜びを感じる機会を逃してしまいます。

自分の内面をじっくりみる。
真剣に自分と向き合う。
ここから、自己肯定のストーリーが始まります。
自分だけの特別な未来が始まります。

誰とも違う世界でたった一人の、
かけがえのない自分が、今ここに存在している事実を
自分ごととして、
一人でも多くの人たちに、感じてほしいと思っています。

自分に誇りを持って、
『I'm OK!!』の人生を歩んでいくために。



みらい育ティーチャーズ代表 やぎさとみ

第一章：社会的背景とみらい育

04

1. 社会問題とみらい育
2. 日本の子どもたちの現状
3. 自己肯定感の重要性
4. 哲学的思考の必要性
5. 自己開示の必要性

第二章：みらい育とは？

12

1. みらい育って何？（ビジョン、ミッション、アイデンティティ）
2. 生まれた理由
3. 3つの特徴+おまけ

第三章：絵本「じっとみて。」とは？

15

1. 絵本「じっとみて。」について
2. メタファー・メソッドについて
3. 使用方法
4. 目標と期待できる力

第四章：ワークショップの進め方

19

1. 大人編
2. こども編

第五章：絵の見方と色の基本的知識

28

1. 絵の見方
2. 色の意味

第六章：評価と事例

36

1. 二つの評価の観点
2. 事例

第七章：ティーチャーの心得・スタンス

41

第八章：まとめ

42

資料：アンケート

みらい育ティーチャーズとは、

世界中の子供からシニア世代までのすべての人たちを対象に
絵本「じっとみて。」の創作活動を通じて
真の未来力を育むワークショップ型授業を行う講師集団のことです。

第一章 社会的背景とみらい育

1. 社会問題とみらい育

多様化・グローバル化が加速する変革社会では、これまでの正解が必ずしも正解とならない時代になってきました。誰もが予測できない事態が多々発生し、ますます社会は複雑化の一途を辿っています。VUCA（※）の時代とも言われ、私たちは、激変する時代の真っ只中にいると言っても良いでしょう。

文科省の学習指導要領(2020年)に目を向けてみると、「主体的・対話的で深い学び」を軸とする授業改善が提言されており、「何を学ぶか」だけでなく「どのように学ぶか」が重視されています。これからの時代に大切となる視点は、「将来の予測が難しい社会の中でも、**未来を作り出して行くために必要な資質・能力を確実に育む教育**」、「**未知の社会を生き抜く力を育む教育**」なのです。

しかし、具体的な内容はありません。正解となる方法もありません。自分で何が問題であるのかを探し、自分にとっての正解や納得のいく解答を自分の頭でしっかり思考し、自分で探し出すしかありません。

一方、家庭内に目を向けると、親子の会話や接触時間不足など家族同士のつながりも弱くなる傾向があり、子供への対応や教育の仕方がわからないなど、親として何をどうすればいいか、根幹の部分での価値観が不確かとなり、親側の悩みも大きくなっています。育てる側、育てられる側、両サイドから心の問題は深刻化しているのが現状です。

では、このような社会問題を解決する手法はあるのでしょうか？

みらい育では、個を創る幹となる「自己肯定感」を育むことが、解決の鍵を握ると考えます。一人ひとりが、画一的価値観に左右されることなく、自分のアイデンティティは自分で持ち、深く多面的な思考を通して、自分軸を築いていく。この自分への信頼があってはじめて、より良い未来へ進むための準備ができるととらえます。

※みらい育ティーチャーズ養成講座は、「自己肯定感」を目標に、哲学的思考力を育むための具体的な理論と方法、そして実践のためのプログラムを用意しています。

※VUCAとは、Volatility（変動性）、Uncertainty（不確実性）、Complexity（複雑性）、Ambiguity（曖昧性）の4つの単語の頭文字をとった造語

2. 日本の子どもの現状

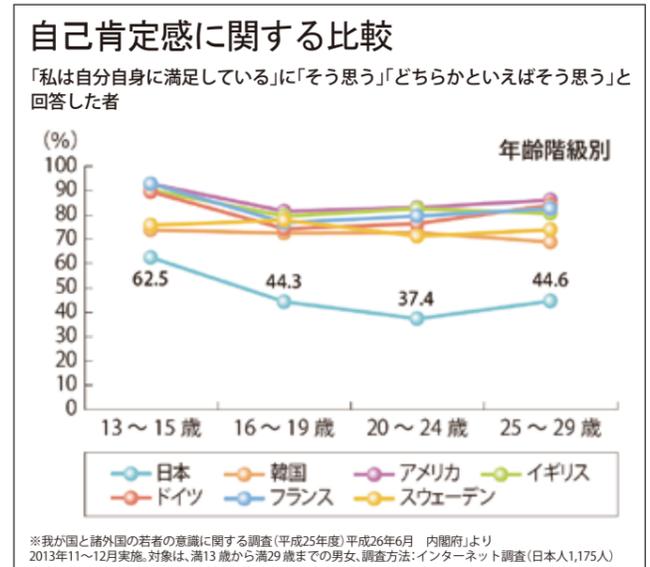
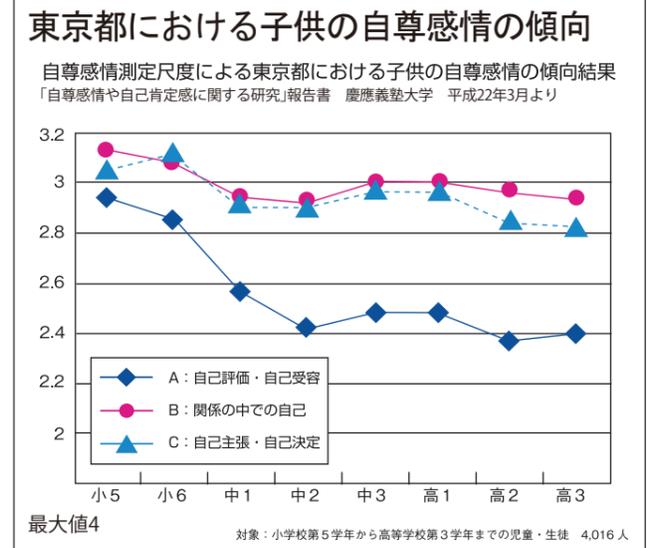
人間には本来「学びたい」「知りたい」「こうしたい」という根本的な欲求があります。この学習意欲、好奇心や主体性は、新しい未来を創造していく主要能力（キーコンピテンシー）であり、未来への原動力です。しかし今、(原動力=生きる力そのもの)が低下傾向にあります。これは、社会的背景による原因に加え、自尊心(※)・自己肯定感の低さも重要な要素となっており(東京都教育ビジョン(第2次),2008年)、国際的に見ても日本人の自尊心は著しく低いという結果が出ています。

右上のグラフは、東京都教育ビジョンにて、子供の自尊心傾向を調査したのですが、小学5年生から中学3年生へと成長するに従い、自己肯定感の中でも、自己評価・自己受容(今の自分に満足している、自分が好きである)の値がどんどん減少しています。思春期・青年期には、自分に自信がなく、自己を否定的に捉える傾向が強いのを示しています。

右下のグラフは、海外との比較で、日本の若者は、自分自身に対して肯定的な態度を持つ割合が低いことが顕著です。(内閣府『我が国と諸外国の若者の意識に関する調査(平成25年度)』)

しかも、この傾向は年々低くなり、内閣府「低年齢少年の生活と意識に関する調査報告書」(平成19年2月)によれば、平成11年9月の同じ調査との比較で、「自分に自信がある」と答えた小学生は56.4%→47.4%に、中学生は41.1%→29.0%に低下しています。

特に自分をだめな人間だと思ってしまう結果は日本の場合50%を超えています。



(※) 自尊心とは、他者と自己との関わり合いの中から、自分をかけがえのない存在、価値ある存在として肯定的にとらえる気持ち。自尊心が高まると、子供たちは自分を大切にすることができ、物事に積極的に取り組んでいくことができるようになる。としている。(東京都教職員研修センター「自尊心と自己肯定感の研究」(平成20~24年度)) 心理学の領域では、自尊心を「自己評価の感情」とする考え方に基づいてとらえている。(遠藤,1992、ジェームズ,1890)

主な問題点

学習意欲 ×	興味関心 ×	主体性 ×
× 問題解決能力		

(資料：日本の子供たちの自己肯定感が低い現状について)

●我が国と諸外国の若者の意識に関する調査(平成25年度) 平成26年6月 内閣府

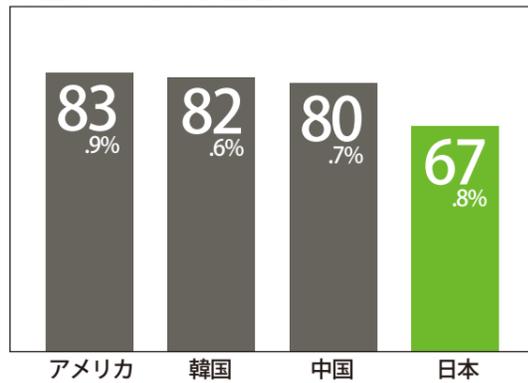
対象：日本、韓国、アメリカ、イギリス、ドイツ、フランス、スウェーデンの満13～29歳の男女
2013年11～12月実施。調査方法：インターネット調査(日本人1,175人)

●高校生の生活と意識に関する調査報告書(平成27年度) 国立青少年教育振興機構

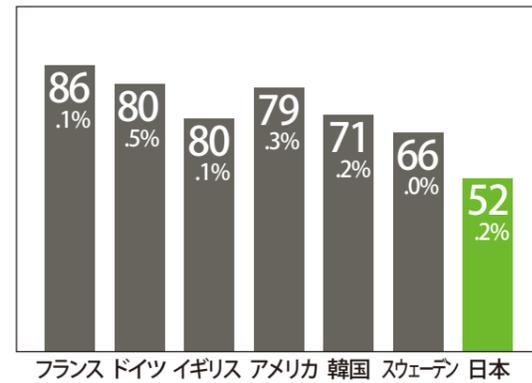
対象：日本、アメリカ、中国、韓国の高校生

グラフの数値は、「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」と回答した割合を示している。

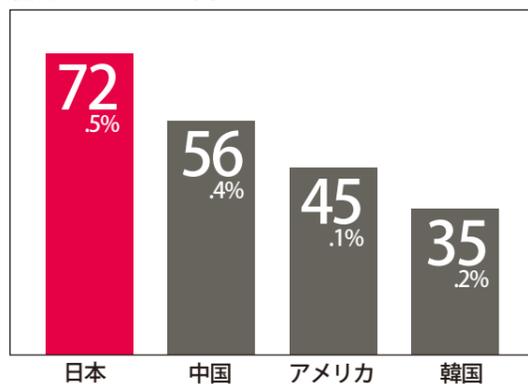
希望はいつか叶うと思う



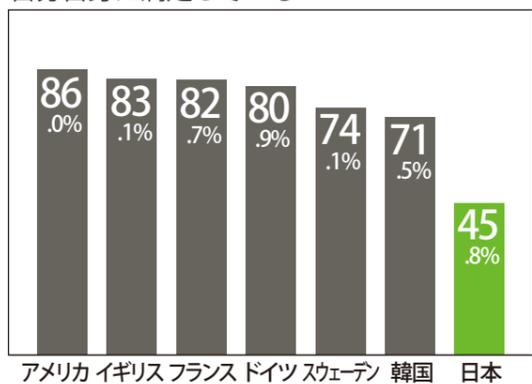
うまくいくかわからないことに意欲的に取り組む



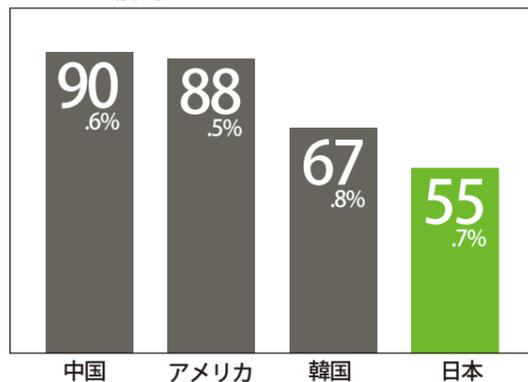
自分はダメな人間だと思う



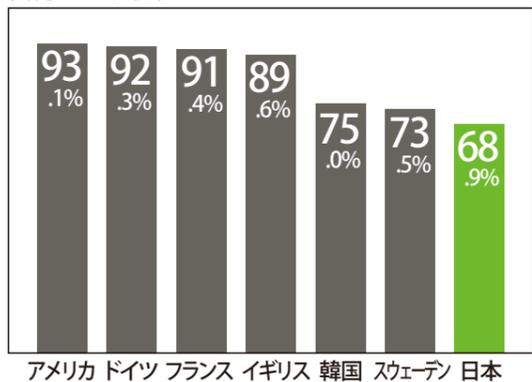
自分自身に満足している



人並みの能力がある



自分には長所がある

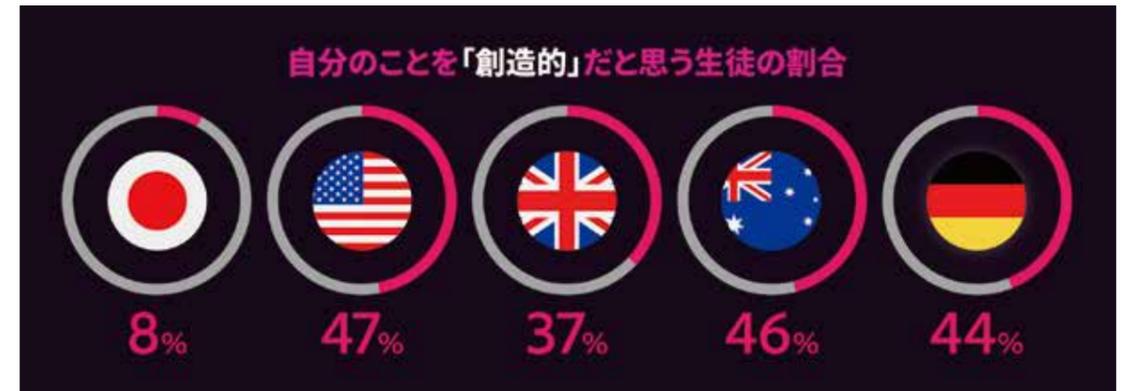


(参考：アドビシステムズの調査より)

「Gen Z in the Classroom: Creating the Future(教室でのZ世代：未来を作る)」

アドビシステムズにより、日本の500人のZ世代の生徒(12～18歳)とZ世代を教える200人の教師を対象として、2017年5月26日～6月1日にオンラインで実施された調査です。

調査によると、12歳から18歳までの日本のZ世代は自分たちを「創造的」とは捉えておらず、自らを「創造的」と回答した生徒はわずか8%でした。この割合はグローバルの同世代(平均44%)に比べて著しく低い結果となりました。同様に、Z世代の生徒を「創造的」と回答した日本の教師は2%に留まり、グローバル平均の27%を大きく下回る結果となりました。



また、日本のZ世代はグローバルの同世代に比べ、「将来何かを作る仕事をしている」と考える割合が低く(日本:43%、グローバル:平均78%)、「創造性が求められる仕事は一握り」(日本:69%、グローバル:平均24%)であると捉えています。「創造的であること」は特別なこと、限られた人のことを指すと考えている可能性が高いことが分かりました。グローバルでは「創造性が求められる仕事や職業はたくさんある」と回答した生徒は76%(日本:31%)となっています。

●創造性の重要性について

日本の教師もグローバルの教師と同様に、創造的になることはZ世代が将来成功する上で欠かせないことと考えており、(日本:86%、グローバル:平均89%)、授業/カリキュラムでは創造性をより重視すべき(日本:73%、グローバル:平均71%)と認識しています。

●将来について

他国では「ワクワクした気持ち」「自信のある気持ち」が上位にランクインしているのに対し、日本は「不安な気持ち(53%)」「緊張した気持ち(36%)」を上位に挙げており、将来について不安感を抱いています。また、日本の生徒、教師共に、Z世代は社会に出る準備が十分ではない(生徒:84%、教師:69%)と感じていることが分かりました。

学習指導要領では、「子供たちに、情報化やグローバル化など急激な社会的変化の中でも、未来の創り手となるために必要な資質や能力を確実に備えることのできる学校教育を実現する」という方針が打ち出されています。生徒の生きる力、新しい価値を創造する力を育むことのできる学校教育を実現していくことが不可欠です。

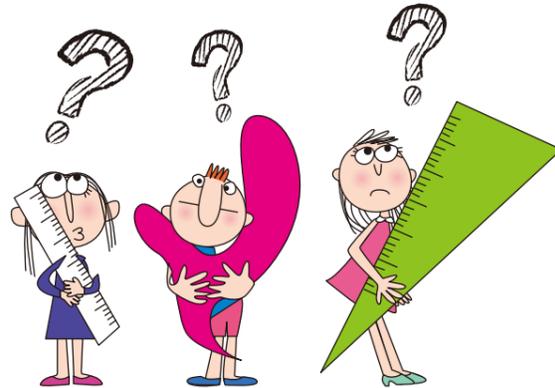
3. 自己肯定感の重要性

自己肯定感が低いとどうなるのでしょうか？

たとえば、挑戦の芽を摘んでしまいます。冒険をやめ、萎縮した日常や閉塞感漂う状況を招くことにもなりかねません。特に、学歴偏重の画一的価値観（一本のものさし）が良しとされた社会は崩壊し、何が起るかわからない不確定な社会では、前に進めなくなってしまうことでしょう。

確かに日本人は、謙遜さを美徳とする文化を持っています。しかし、自己肯定から生まれる謙虚さと自己否定から生まれる謙虚さは、相反するものです。

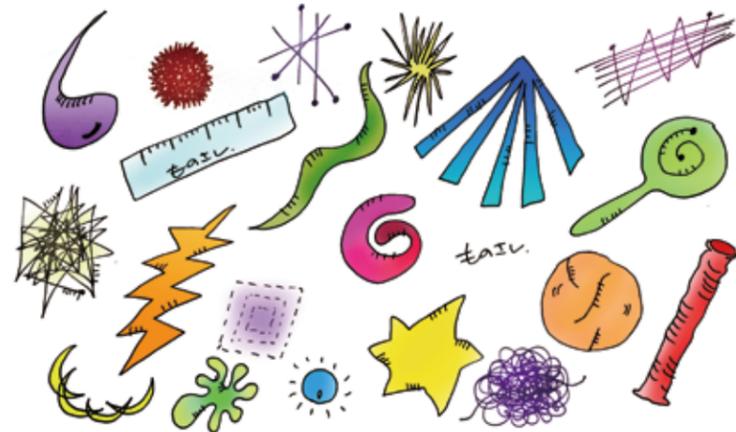
また、日本人の自己肯定感の特徴として、他者評価との高い相関関係が有識者の分析によって報告されています。つまり、他者評価が自己評価に大きな影響を与えているのです。他者の「まなざし」（梶田,1987）が肯定的なものか、否定的なものかに加え、容姿への劣等感、学習や仕事へのコンプレックスなど、誰かと比べることで、自己否定や自信喪失、行動まで左右されてしまう傾向が強いと言えます。



では、どのような状況であれ、自分の良い面を確固たるものとして認識していたら？（=自己肯定）

良い面悪い面全部ひっくるめて受け入れ、自分はこれで良い(good enough) (Rosenberg,1965)と感ずることができれば、希望を失ったり、自分をあきらめたり、萎縮することはなくなるはず。自分の生き方や考え方、存在に対する意義や実感を自分の中で明確にすること、つまり自分のアイデンティティを自分で持つことができれば、未来に向かって前向きに、可能性を信じてがんばれます。人は本能的に成長欲があるからです。

現実の自己に基づいた自己概念をつくるのが大切であるとする研究もあり、自分のアイデンティティを持つことは、未来へ向かうためのエンジンとなります。



世界75億人、75億本の違う価値観を測るものさし。どのものさしもかけがえのない魅力を持っています。

75億本のものさし

4. 哲学的思考の必要性

哲学というと、難解なイメージがあります。常に眉間にしわを寄せ、答えのない答えを探して日々悶々とするような、そんな果てしない苦悩とともに生きる感じです。

しかし、フランスでは幼稚園からこの哲学を教育現場に取り入れています。哲学的な「正解のない問題」について、自分たちの頭で考え、話し合いをすることで、(既存の価値観にとらわれることなく)「自分の考えを持つ」という教育を実践しているのです。(ex. 滑り台の順番どうする?)

また、グーグルをはじめとするアメリカのIT企業では、禅の教えである瞑想(メディテーション)を企業研修として組み入れ、自分の内部奥深くへの探求や周辺環境にも洞察を巡らせています。(参考：*Google Teaches Employees To 'Search Inside Yourself' グーグル社開発)

いずれも自分とは何かを明らかにすること(自己認識力&自己管理能力)に重点が置かれています。

では、なぜ自分を明らかにすることが必要なのでしょうか？
その理由は、大きく2つあります。

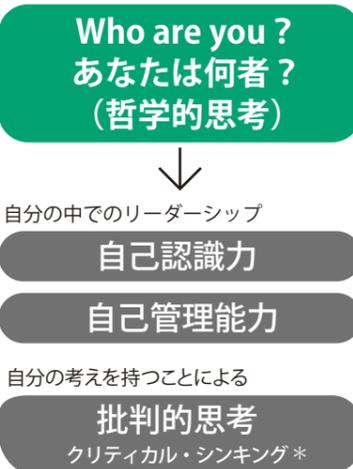
1つめは、自分を知らなければ、自分のやりたい事も進むべき道もわからないということです。自分に嘘をついたり、ごまかすことなく生きていこうとするなら、自分を知ること以外に方法はありません。なぜそれをやりたいのか、なぜそれを望むのか、なぜその道に進むのか、道はクリアになり、あとは歩いていけばいいだけになります。(参考：ニーチェ 偶像の黄昏より)

また、予想のつかない問題に直面しても、自分の軸をよりどころとして解決方法を探れます。特に、多様化した正解のない社会においてはなおさらです。日本の学校教育は「1+1=2」のように唯一絶対の正解があることが大前提とでなっています。正解が1つではなく、2つも3つもあるような勉強をほとんどしていないのが現状で、想定外の問題の前では、本来の力を発揮できなくなってしまいます。自分を知る事は当事者意識を育み、**問題解決能力**へとつながります。

2つめは、自分を知って初めて、他者を知る事ができるという点です。深い洞察により、多様な他者の考えにも思考を巡らせることが可能となり、チームワークに貢献できます。

同時に、真の**謙虚**さが自然と身につく、人間関係を良好にします。ビジネスの場においては、クオリティアップへ直結します。

既にグローバル社会は日常になっています。世界に目を向け、自らが主体的に答えを考え、ときには互いに意見を戦わせることが求められる社会です。そのときに不可欠なものは、正解のない問題について考える「**哲学的思考**」ではないでしょうか。くりてそのためにも、現実の自己に基づいた自己概念を持つことは大切であり、自分のアイデンティティを知ることは、未来へ向かうための強力なエンジンとなります。



*SIY(Search Inside Yourself)は、Google社が、最新の脳科学に基づいて開発したリーダーシップ・パフォーマンス向上のプログラムです。もともと、多忙なGoogleのマネージャー・エンジニアのパフォーマンスをさらに高めるために開発されました。心の知能指数(エモーショナルインテリジェンス)における「5つの要素」(自己認識・自己制御・モチベーション・共感・コミュニケーション)に着目した「心と思考力」を科学的アプローチで強化していく手法です。

*クリティカル・シンキングとは、批判的思考と直訳できますが、物事を批判的に捉える思考という意味ではありません。「目の前にある事象や情報を鵜呑みにせず、まずは「それは本当に正しいのか」と疑問を持ち、じっくり考察した上で結論を出すこと」を言います。【出典】Weblio 英和辞典・和英辞典「critical」その目的は、その時点での「最適解」を導き出す事です。「世界経済フォーラム(WEF)」の2016年の年次総会(通称：ダボス会議)では、「2020年に必要なビジネススキル」のランキングで2位となりました。

5. 自己開示の必要性

日本人は、他者からの評価が自己肯定感を左右しやすいという特徴があります。そして、評価を得るためには自分のことを少しでも多く相手に知ってもらわなければなりません。「自分はどのような人間なのか」、「どんなことを大事にしているのか」、あるいは「どんなことが好きで嫌いなのか」など、自分についての情報を話したり、見せたり、伝えることが必要になります。自己開示は、自己肯定感を高める鍵を握るとても大切な行為と言っていいでしょう。

では、自己開示とは？

簡単に言えば「ありのままの自分自身のことを相手に伝えること」です。自分についての情報を伝えることで、相手は自分を一人の個性ある人間として認識します。また、自己について考える機会を与え、アイデンティティの確立に役立つと考えられています。さらに、「心理的居場所感の形成にも繋がる」という示唆もあります。

でも、なかなか自分について話すことは、恥ずかしい気持ちやどう受け止められるかわからない不安な気持ちになり、自尊心が傷つけられるのではないかという恐怖など、マイナスイメージも先行してしまいがちです。量的質的にどの程度開示するか、バランスをとる難しさもあるでしょう。

【自己開示による効果】

自己開示の機能は、自分自身に対して様々な効果をもたらす**個人的機能**と、自分と相手との関係について様々な効果をもたらす**対人的機能**の2つがあります。

●個人的機能

①癒される（感情浄化）

これまで言えなかった（隠してきた）自分を解放することで、すっきりとした気持ちになれます。

②自分の意見や考え方をまとめやすくなる（自己明確化＝自分軸）

自分の中の「なんとなく」をアウトプットすることで、「明確な」意見へと変わります。

自分の中の考えがまとまっていくので、自信を持って相手に伝えていくことができるようになります。話下手な人についても「何を話したらいいのかわからない」という悩みから解放されることでしょう。

③メタ認知（※1）ができるようになる（社会的妥当化）

自分の意見や考えは主観的ですが、開示することで相手からの客観的な意見や考え方を知ることになります。新しい視点が得られたり、社会的な妥当性がわかったりします。

●対人的機能

①人間関係が上手くいく

その人の情報が多ければ多いほど、話がはずみ、深まり、つながりが発展しやすくなります。

また、「自分自身のことを明かす」ことによって、相手もまた心を開いて「相手自身のことを明かしてくれよう」となります（返報性）、自己開示の交換が繰り返し進み、豊かな人間関係が育まれます。

②相手から情報を聞き出すのが上手くなる

この「返報性」を使うと、さまざまな相手の状況をさりげなく聞き出すことができます。

③重要な仕事や役割を任せやすくなる（任せやすくなる）

役割や仕事を任せるなら、何も情報がないよく知らない相手より、信頼できる相手の方がいいのは当然です。自己開示によって「この人ならこの仕事（役割）を任せられる」という信頼関係を築くことが可能になります。学校や仲間、職場等での立ち位置はより重要なものになってきます。

●親密感の調整機能

どんな2人の間にも、その2人に固有の距離感や、親密さのレベルといったものがあります。

自己開示によって、関係を発展させることはできますが、あまりにも自己開示しすぎると、距離感や親密さのレベルが均衡を失ってしまい、逆に関係性が壊れてしまうことにもなりかねません。また、あまり親しくない相手に内面的すぎる自己開示をすると、人間関係が崩れてしまう可能性もあります。

自己開示のタイミングや量、内容等を調整し、適切な距離感を確保することが大切です。

この適切な量や内容の自己開示を、「じっとみて。」絵本制作では実現しています。その最大の理由は、植物に自分を投影した自己開示であるということです。メタファー（※2）（P16参照）による表現は直接的ではなく、内面的すぎる内容も客観的な立ち位置で伝えることができます。また、最後の発表では、量的質的に調整でき、心理的幸福感が感じられるような自己開示が可能となります。

アリストテレス・プロジェクト（2012, 米ゲーグル）より
何が職場の生産性を高めるか？についての報告

（答）

自己開示による心理的安全性

自己開示によって、この場所では、「自分の弱みも話していいのだ」という安心や安全な場所であるという認識が生産性を高めることがわかりました。

本来の自分でいられる場所であるかどうかポイントですね！

※1）メタ認知とは、「自分の認知活動を客観的にとらえる、つまり、自らの認知（考える・感じる・記憶する・判断するなど）を認知すること」です。自分自身を超越した場所から客観的に見ることに加えて、自分自身をコントロールでき、冷静な判断や行動ができる能力までを含めて、メタ認知能力と呼ばれています。

（アメリカの心理学者ジョン・H・フラベル氏が定義した心理学用語）

※2）メタファーとは、比喩のひとつである「隠喩」の英語表現。直接的な例えに使われる助動詞「～のようだ」やその活用形「～のような」を用わず、直接的に表現します。

ex. 彼女のほっぺはリンゴだ。今、私の心は土砂降りです。あなたは太陽だ。など



第二章 みらい育とは？



1. みらい育って何？

みらい育とは、「かけがえのない自分」を感じることで、「今を頑張りたい気持ち」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。

大切なことは「自己肯定」と「他者肯定」、そして「多様性」の受容と共有です。

肯定から始まる幸福で持続発展的な社会の実現が、みらい育のゴールです。

ビジョン

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な社会を目指します。

ミッション・使命

1. 社会的問題である自己否定や自信のなさから生まれる未来への閉塞感・不安感などをワークショップを通じて解消していきます。
2. ESD(持続発展教育)の視点に立ち、子供たちはもちろん、全人類の未来に希望を見いだせるよう、教育事業として実行し続けます。

※ESD=Education for Sustainable Development - Unesco
※SDGs=Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)



2. 生まれた理由

自己肯定感を持つことは、生きる力を発揮する足場となります。明るい未来を照らし出す原動力となります。

しかし、日本の子どもたちや若者はあまりに低い。統計にこそ出ていませんが、あらゆる世代で低いのではないかとわがざるを得ない現実もあります。「少しでも改善できないものだろうか。」みらい育は、こんな想いがきっかけになりました。

では、この想いを現実化するためにはどうしたらいいか？

それには、自分自身をじっとみつめること以外ないと考えました。自分とは何者かを知らなければ、肯定も否定もできないからです。仮にできたとしても上辺だけのものになってしまうでしょう。自己肯定感とは、良い所も悪い所もあるがままの自分を受け入れることです。自分を知った上ではじめて可能になる感情なのです。

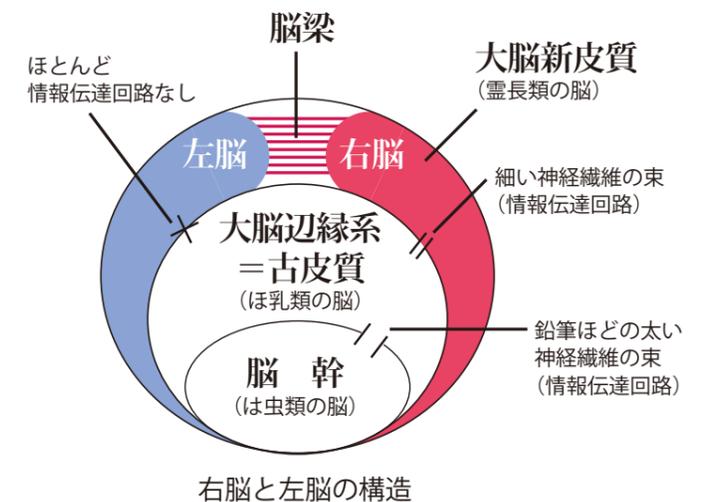
ただ、自己肯定感とは、感情・感覚であり、理論で理解していくものではありません。大脳生理学的に言えば、新皮質での理解だけでなく、右脳からのみ伝達される大脳辺縁系へ、さらに脳幹（本能）へと刻み込み、忘れ得ぬ体験をしていくことで高められていきます。

解決へのキーワード、それは**右脳へのアプローチ**です。そして、シュタイナーの言う「原始的な欲求であり、心のつぶやきである絵による表現（馬場結子,2013）」が鍵を握る手法ではないかと考えました。

こうして、**自己の内面をじっと見つめ、一冊の絵本を作成していく体験型学習**に辿り着きました。みらい育の誕生です。

作品は、手に取ってみることができるため、存在意義の確認材料になります。そして、確認することで、自分はまさにここに生きていること、誰とも違うユニークな一人の人間であること、本能としての存在意義を見いだせます。

自分の内面にフォーカスした自分の絵本を作ること、まさに自己肯定感を育む最適な手法ではないかと考えます。



右脳は、潜在意識脳で脳の深層意識に通じる回路を持っています。左脳には、深層意識につながる回路はなく、脳の表層意識にとどまり、人間の深い潜在意識とはつながりません。

七田式右脳開発法ホームページ「右脳開発とは？」より引用
http://www.shichida.co.jp/office/c1-1_gaiyo.php?p=3

3. 未来育の3つの特徴+おまけ

1 自分を知る。

目を閉じて、自分をじっとみつめることで、当事者意識を育みます。
(自己肯定)



今ここにいる自分、今を頑張るのは自分、未来を切り開くのも自分であるという気づきから、当事者意識を確認します。
すると、自然とがんばりたくなる力が湧いてきます。それは、未来へ進む持続発展的な「未来力」になります。

2 他者を知る。

他者をじっとみてあげたり、他者にじっとみてもらうことで、互いの肯定感を促します。(他者肯定)



「君、いいね!」「あなた、すごいよ!」など、お互いに肯定する気持ちを伝えたり、伝えられることで、互いに肯定感が広がります。
見えなかった心の風景を共有することで、一步深い関係性の構築にもつながります。

3 多様性を知る。

さまざまな価値観・世界観に触れることで、自分の世界が広がります。
(多様性の共有)



自分をじっとみて、他者をじっとみて、他者にじっとみてもらう。この3つの「じっとみて」の行為から、自分の世界だけではない、他者の世界観に触れることができます。自分と似ているものへの親近感や、自分とまったく違う考え方や価値観を知る驚きなど、多様性の真の理解へつながります。



おまけ (自分は何者? という哲学的な問いへの解答)

絵本作家の誕生です。
自分の内面をみつめた、世界で一冊の哲学的な絵本が生まれます。
誰もみんな、自分の作品を持つことになります。

第三章 絵本「じっとみて。」とは?



1. 「じっとみて。」という絵本について

未来育では、自分の内面をじっとみて、心象風景をイメージとしてとらえ、1冊の絵本を完成させるワークを行います。

「タネ」、「芽」、「太陽(栄養)」、「花」、「未来のタネ」の5段階に分けた植物の成長が絵本のストーリーです。

この5つのモチーフは、絵を描くためのメタファーとなります。「もし自分がタネだったら?」と自分自身をタネに投影することで、イメージを容易に引き出すことが可能となります。また、過去、現在、未来の自分を全方位から俯瞰し、成長というポジティブなステップで自分を見つめるため、自然と深い洞察と自己肯定感を体験することができます。

色鉛筆を用いて描画していくので、心情に応じた濃淡のバランスなど微妙な心理を表現できます。カタチはもちろん、色の選択など、すべて自分で判断していきます。(=体験型プログラム)

	<p>タネの意味するもの</p> <p>本質</p> <p>存在の原点</p>	<p>→ ?</p> <p>タネは自分という存在の象徴です。 すべての原点であり、自分という人間のはじまりです。 (問)もし自分をたねにたとえるなら、どんなたねになるだろう? 性格や特徴など自分の本質について考えてみてください。 目を閉じてゆっくりと自分自身にアクセスしてみましょう。</p>
	<p>芽の意味するもの</p> <p>生命力</p> <p>好奇心</p>	<p>→ ?</p> <p>芽は生命力の象徴です。 (問)自分の描いたたねから、どんな芽が出るのだろうか? 自分という閉じた世界から、社会へ飛び出していくシーンです。 大きく広がる世界へ向かって自分がどんなふう伸びていくかイメージします。</p>
	<p>栄養の定義、意味するもの</p> <p>感謝</p> <p>サポート</p>	<p>→ ?</p> <p>栄養は感謝の象徴です。 (問)自分の芽が大きく育つために必要な栄養は何だろう? 自分が日々がんばる意欲の根源は何か、辛く苦しい状況であっても、これがあれば大丈夫、ありがたいと思えるものを探ります。 目を閉じてゆっくりと自分自身にアクセスしてみましょう。</p>
	<p>花の定義、意味するもの</p> <p>夢・憧れ・理想</p> <p>目標・ゴール</p>	<p>→ ?</p> <p>花はしあわせの象徴です。 (問)芽は大きく育って、いよいよ花が咲きます。 あなたにとって、真のしあわせとはなにか?じっくりと人生最高の時をイメージしてみましょう。目を閉じてゆっくりと自分自身にアクセスしてみましょう。</p>
	<p>未来のタネの意味するもの</p> <p>意思表示</p> <p>コミットメント</p>	<p>→ ?</p> <p>みらいのタネは次の世代への贈り物です。 (問)花は実になり、新しいたねが生まれます。 ひとつの時代を築き上げたあなたは、未来に向けて自分は何を残し、何を伝えたいですか? 次の世代に送りたいみらいのタネをイメージをしてみましょう。 目を閉じてゆっくりと自分自身にアクセスしてみましょう。</p>

2. メタファー・メソッドについて

メタファーとは、隠喩、暗喩のことで、比喩の一つです。

絵本では、自分自身を「種→芽→太陽（栄養）→花→新しい未来の種」にたとえて、絵と文章で表現するスタイルをとっています。

この5つのメタファーは、自分自身を全力でみつめるための「触媒」となります。過去の記憶や現在の状況、未来の夢など、より深い領域まで思考を促進させてくれます。

心理学では、木は「**投影の留め金**」とし、自分の内面をみつめ、最もイメージを引き出しやすい象徴として位置づけられています。それは、身近で誰もがイメージできるものであること、そこには人それぞれの固有の体験が絡まっていること、人生の象徴であったり、文化や風土などが反映されやすい特徴を持っていることなどが理由として挙げられます。

絵本制作では、植物（木）が留め金となります。様々な思考をメタファーに託して、自分の心が豊かにイメージ化されていきます。「**成長**」という視点に立ち、プラスの方向へ向かうストーリー展開も重要な要素となります。

また、メタファーは自分のことなのに、直接的な自分ではないという安心につながります。心のバリアーは消え、生身の自分を「**安全な場所**」に保護した上で思考できる方法であることも大きな特徴です。土足で踏み入れられた感じが一切ありません。

さらに、「**俯瞰する立場**」に立てることも醍醐味です。言葉にならないモヤモヤしたイメージや感情、一瞬のひらめきやかすかな喜びなど、心の風景が実によく見えてきます。

今まで気づかなかった自分の本質やうすうすわかっていただけどクリアになった価値観など自分の描いた絵や文を介して、自己理解は進みます。思うままの思考と想像で、絵を描くという創造活動を単純に楽しむこともできます。

(マインドフルネスの手法：自分の思考を客観的に観る。ex. ガンジス川)

以上、メタファー・メソッドは、より深い思考を助け、促し、自己肯定をスムーズに行う手法です。

(※) 心理学者 pepper(1942) が提唱したルート・メタファー・メソッド (The root metaphor method) によると、人間は自分の世界観を構成するために身近な事物や現象を比喩として使う傾向があると言っています。比喩を使うことで自分の内面の深い場所に存在する自己の世界観を表に出しやすくなるということです。また、ドイツの哲学者ニーチェ (Friedrich Wilhelm Nietzsche) は、『真理と虚偽』第1部において、「真理とは何か」という問いにもまた、それはメタファーであると答えています。(清水紀子,1997)

さらに、ユングは著書「哲学の木」の中で、「木はいわば人間の変容した姿である」ことを示唆し、木を「**投影の留め金**」とし、無意識の解釈を可能にするものとして位置づけしています。

メタファーが真理のキーワードであるなら、これを通じて、真実の自己をより深く認識できるということです。これはメタファーを介して自己の内面に迫っていく方法が、真実への近道であることを示唆しています。また、普遍的なメタファー (植物の一生、etc.) であればあるほど、多くの人同士で共感・共有されやすくなり、第三者の的確な支援を受けることが可能となります。

(※) 比喩について

文学的な表現において、心象 (image) を利用して、説明、記述をわかりやすくし、強調や誇張の効果をあげるために、類似した例や形容で表現すること。直喩 (simile)、隠喩 (metaphor)、換喩 (metonymy)、提喩 (synecdoche)、奇想 (conceit) などに分けられます。

3. 使用方法

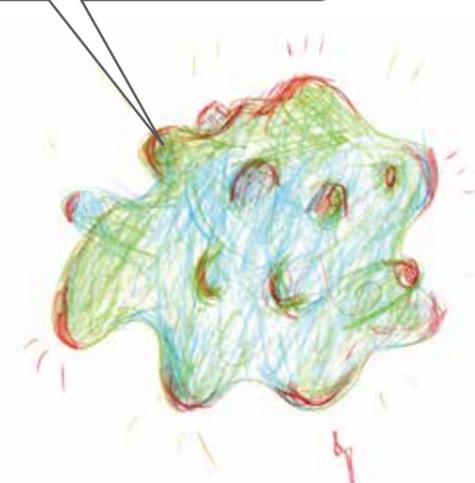
メタファー・メソッドを用いて、自分の内面をじっとみて、見つけたイメージ (自分自身) を即興的に絵で表現します。同時に、特徴や補足したいことを文章にして記述します。また、各ページを描き終えるたびに、他者と交換し、感想を書き合います。

ワークの手順と解説 (1グループ3~6人程度)

①描く Art

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ます。絵の上手下手は関係ありません。思考することが大切です。全力で思考し、見つかったら即興で描きます。



たね、はっけん!
We found a seed!
씨, 발견!
啊! 发现了一颗种子。

②説明 Logic

物語による自己開示

絵の特長を文章で説明します。なぜこのような種を描いたのか、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。

自分からみた「たね」のとくちょう
Characteristic of your seed.

- ふっふふと、もう芽を出した。
- 虫はたくさんいる。
- 赤い土は、根をうかからせる。
- いとしいは、うごめく木。

他の人からみた「たね」の感想
Characteristic of your seed seen from others.

- 動物がまじりまじりたねをみて、
- 土をかくる「たね」はなごう。
- 中でかくる子、土がはいる。中身の
- トコが、かきまわす。かきまわす!
- 中身を見せろ!! (目=11247)

③感想交換 Communication

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。

④発表 Presentation

全体場で、自分の絵本を紹介し、誰ひと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となり、各個人の魅力が引き出された1冊となります。自分自身にとっては、自己再確認、自己発見、そして希望や自信となり、第三者には、同じ思考への共感、異質な思考に対しては新しい世界観を知り、視野を広げるチャンスとなります。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。

グループ内の一人ひとりが、絵と物語による自己開示を通じて交流することで、一歩深い関係性が構築されます。

4. 目標と期待できる力

(総合目標)

自己肯定感・他者肯定感・多様な価値観を体験し、今をがんばりたくなる力を育む。(=みらい力)

その1：自分を知る (自己肯定)

自分の心をじっと見つめ、自分について考える。

誰の真似でもない「自分の魅力」「自分の価値」を自分の力で確認・発見し、自尊感情・自己肯定感を高める。

●期待できる力

【思考力】：自分の内面を「過去」「現在」「未来」など全方位から思考する。

【創造力】：誰の真似でもない、自分にしかわからない自分だけの心にわき上がったイメージを掴む。

【判断力】：自分の魅力とは何かを自分で発見し、これだ!と判断する。

【表現力】：カタチや色、サイズなどどのような絵を描くか、自由に主体的に表現する。



その2：他者を知る (他者肯定)

自分の描いた絵や文章を他者にじっとみてもらい、

「君、いいね!」「あなた、すごいよ!」の気持ちを受け取ることで、自己肯定感を高める。

同時に、他者をじっとみてあげることで、「君、いいね!」を伝え、

双方の肯定感を感じ合う。

●期待できる力

【コミュニケーション力】：自己開示した(された)絵や文章を共有し、交流する。



その3：多様性を知る (多様性の受容と共有)

自分をじっとみて、他者をじっとみて、他者にじっとみてもらう。

この3つの「じっとみて」の行為を通じて自分の世界だけではない、

他者の多様な世界観に触れ、感じ、認め合う。

自己の視野や世界観を広げる機会となる。



その4：別の観点から

最後に、完成した自分の作品をみんなの前で発表する行為は、自分の内面を見せて (SHOW) そして、語る (TELL) という show and tell の手法と同じであるため、【コミュニケーション力】に加え、【プレゼンテーションの能力】を育てる効果が期待できる。自分のことを自分の言葉で話すことで、ディベートの基本を育む。

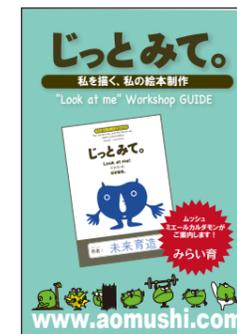
以上の期待できる力は、主要能力 (キーコンピテンシー) であり、自己実現の基盤となり、未来を創る原動力となってきます。

第四章 ワークショップの進め方 (大人編)

用意するもの



絵本「じっとみて。」



手引書(ガイドブック)



色鉛筆



消しゴム



アンケート用紙



みらい育ティーチャー用 ナビゲーションブック

ナビゲーションの基本が詰まったティーチャー専用の絵本です。ワークショップには欠かせない「鬼に金棒」の一冊となります。対象に応じて、必要な文章を選択し、お使いください。また、ティーチャーのオリジナリティを出すコメントも適宜付加してください。魅力的なナビゲーションにアレンジできます。また英語でのナビゲーションもありますので必要に応じてお使いいただけます。



1. みなさん、こんにちは!

本日ファシリテーターを務めさせていただきます<○○○○>と申します。よろしく申し上げます。

本日はみなさんと一緒に、グループワークにて、一人ひとりのオリジナル絵本を制作します。

タイトルは、「じっとみて。」

タネからはじまる植物の成長ものがたりです。

全部で5シーンあり、それぞれのシーンに自分自身を投影し、絵と文章で表現していきます。

自分についてじっくり考え、自由に表現してください。

まず最初に。

表紙に、作者であるあなたのお名前を記入してください。

絵本作りは初めて、という方も多いかと思いますが、どこか懐かしかったり、

ご自身のいろんな変化を楽しんでいただける時間になるかと思えます。

約2時間(90分~150分)のワークショップになりますが、最後までどうぞよろしくお願いいたします。

5. 芽 (第2シーン)

2つめの質問です。

あなたのタネは、どんな芽を出すと思いますか？

(定義) **芽は生命力の象徴です。**

芽は、自分という閉じた世界から、社会へ飛び出していくパワーであり、好奇心です。

大きく広がる世界へ向かって、

自分がどんなふう伸びていくかイメージします。

目を閉じてゆっくりと自分自身にアクセスしてみましょう。

自分の芽を発見したら、従来の形にとらわれず、自由にそのイメージを描いてください。

◎描き終わったら、右のページに、文章で芽の特徴を説明、紹介してみましょう。

◎絵本を交換して、お互いに描いた芽の感想を書き合うことで、積極的に交流しましょう。

6. 栄養 (第3シーン) ※視点が変わります。

芽は栄養をたくさんもらってどんどん大きくなっていきます。

3つめの質問です。

**あなたの芽がすくすく成長するために必要な栄養は何でしょう？
あなたにとって、不可欠な栄養をイメージしてみましょう。**

(定義) **栄養は感謝の象徴です。**

栄養は、暑い日も寒い日も、山も谷もある人生にパワーをもたらしてくれます。

自分が日々がんばれる意欲の根源は何か？

辛く苦しい状況であっても、これがあれば頑張れると思えるものを探ります。

目を閉じてゆっくりと自分自身にアクセスしてみましょう。

自分の栄養を発見したら、従来の形にとらわれず、自由にそのイメージを描いてください。

◎描き終わったら、右のページに、文章で栄養の特徴を説明、紹介してみましょう。

◎絵本を交換して、お互いに描いた芽の感想を書き合うことで、積極的に交流しましょう。

7. 花 (第4シーン)

4つめの質問です。

芽は大きく育って、いよいよ花が咲く時がやって来ました。

(定義) **花は幸せの象徴です。**

あなたにとって幸せとは何か？それはどんな状態なのか？

夢や理想を探ります。

目を閉じてゆっくりと自分自身にアクセスしてみましょう。

自分の花を発見したら、従来の形にとらわれず、

自由にそのイメージを描いてください。

◎描き終わったら、右のページに、文章で花の特徴を説明、紹介してみましょう。

◎絵本を交換して、お互いに花の感想を書き合うことで、積極的に交流しましょう。

8. 未来のタネ (第5シーン)

いよいよ最後の質問です。

花は実になり、新しいタネが生まれます。

(定義) **未来のタネは次の世代への贈り物です。**

ひとつの時代を成し得たあなたは、

未来に向けて何を残し、何を伝えたいですか？

次の世代に伝えたい、みらいのタネをイメージをしてみましょう。

目を閉じてゆっくりと自分自身にアクセスしてみましょう。

◎描き終わったら、右のページに、文章で新しいタネの特徴を説明、紹介してみましょう。

◎絵本を交換して、お互いに新しいタネの感想を書き合うことで、積極的に交流しましょう。

時間のある方は、プロフィールの欄を記入したり、

ムッシュミエールカルダモンを好きな色で塗ったりしましょう。

9. 作者のあとがき

例1) あなたの「じっとみて。」が完成しました。

この「じっとみて。」というタイトルですが、たった今、サブタイトルとなりました。

そのかわりとなる、メインタイトルを自分で考えてつけてみましょう。

タネから振り返ってみて、あなたの絵本にふさわしい良いタイトルを自由に決めてみましょう。

例2)

「〇〇さんのために捧げる」という著者が今想いを馳せる人を想像し、書いてみましょう。

誰か特別な人でもいいですし、未来の自分へなど自由に書いてください。

10. 発表タイム

それぞれのチーム内で発表しあいましょう。その後で、全員の前で発表してみましょう。(希望者)

全ページでも、好きな1シーンでも、状況に応じて発表スタイルを選びましょう。

11. アンケート記入

12. 作品の撮影

もし、可能であれば、みなさまの渾身の力作を撮影させてください。

わたしたちにとっても大切な財産となりますので、ご協力よろしくお願ひします。

13. クロージング

自分の絵本を作成してみて、いかがでしたか？

なかなか自分についてじっくり考えることもないし、どう考えていいかわからない場合が多いと思いますが、

全力で自分を考える機会になりましたか？

絵は論理の限界を超える力を持っています。個性やアイデンティティ、また未来へのコミットメントなど、言葉で言えないような想いも交錯したのではないのでしょうか？

こうして一冊の絵本として自分を可視化し、俯瞰してみることは、自分を知る良い方法です。

今後難しい問題に出会ったとしても自分事として主体的にとらえ、行動していく自分軸が見つかるかもしれません。

人は常に成長します。今日描いたイメージはどんどん進化し、変わっていきます。

時々自分をじっとみて、自分を大切にあげてくださいね。

今日はありがとうございました。

ワークショップの進め方（子ども編）

1. みなさん、こんにちは！

私の名前は〇〇〇〇です。
お父様、お母様方、本日はどうぞよろしくお願いいたします。
今日は、みなさんが作者になる世界に1冊の絵本を作ります。
みなさんの絵本、ちゃんとお手元にありますか？
最初に、絵本の表紙に作者となるみなさんのお名前を書きましょう。
絵本を作ったことがある人はいるかな？
初めて！という人が多いと思うけど、心配しないでね！
先生と一緒に最後まで楽しみましょう！

2. 残像体験でリラックス

まずはぴーんと背筋を伸ばして深呼吸をしましょう。3回続けますね。
次にちょっと不思議な体験をします。
絵本を開いてください。（表紙&裏表紙を表に開いて机の上におきます。）
先生が「はじめ」と言ったら、表紙のムッシュミエールカルダモンの鼻にあるホクロをじっと見つめてください。
20秒数えるので、目をそらさずにみつめてね。
「おわり～」と言ったら裏表紙の白いムッシュミエールカルダモンくんのホクロを大急ぎで見てね。
では、始めます。「はじめ～」⇒20秒⇒「おわり～」
白いページに何か浮かんで見えただけかな？もう一度やってみましょう！
実は青い色をじっと見てから白いページを見ると、同じ形をした黄色っぽいオレンジ色の子が浮かんで見えます。
見えなくても大丈夫。おうちに帰ってから、また挑戦してみてくださいね。

3. 絵本の作り方の説明

絵本の作り方を説明するので聞いてください。
4Pを開いてみましょう。絵を描くのはちょっと待っていてね。
絵本はまだ真っ白ですね。
①ここにみんなの心に浮かんだ絵を描きます。
②描き終わったら、これはこんな絵だよ！と絵の紹介をします。
③次に、絵を交換して、他の人が描いた絵の感想を書きます。
絵は形も色も大きさもみんなみんな自由です。

それから、2つ大事な約束があります。

- ・自分のことをじっとみつめてみよう。全力をふりしぼって、考えようね。
- ・絵は上手でなくても大丈夫。好きなように描いてね。
なにかわからないことがあったら、聞いてね！

4. タネ（第1シーン）

いよいよ物語がはじまります。
さあ、タネに変身して冒険の旅に出かけよう。

しっかりと目を閉じます。最初の質問です。

もし、ぼく、わたしがタネだったら、どんなタネだと思いますか？

タネのカタチはみんな違います。
大きなタネかな？ 小さなタネかな？ 元気いっぱいタネかな？ 優しいタネかな？
自分のタネを発見したら、目を開けて描いてみましょう！
タネの形をしていなくても大丈夫。色も、形も、大きさもぜんぶ自由です！



5. 芽（第2シーン）

6ページを開けてください。
なんて書いてありますか？一緒に読んでみましょう。（生まれてきたよ！）
次は芽に変身します。では、みなさん、しっかりと目を閉じます。
2つめの質問です。

**ついにぼく、わたしのタネから芽が出てきました。
さて、それはどんな芽でしょうか？
どんな風に伸びていくのでしょうか？**

まっすぐ？ くるくる？ 細い？ 太い？ どちらの方にどんな風に飛び出すかな？
芽のカタチをしていなくても大丈夫です。
自分の芽が見つかったら、目を開けて自由に描いてみましょう！

6. 栄養（第3シーン）

8ページを開けてください。
次は栄養のものがたりです。下の文字をみんなで読んでみましょう（あつい日も。さむい日も。）
みなさん、しっかりと目を閉じてください。

ぼく、わたしの芽は大好きな栄養をたくさんもらってどんどん大きくなっていきます。
3つめの質問です。

**暑い日も、寒い日も、嬉しい時も、悲しい時も
これがあったら何もいらぬ！と思えるくらい
大切なもの、大好きなものは何ですか？**

家族？ 友達？ 先生？ それともご飯？ お菓子？ ゲームかな？
大切なもの、大好きなものが見つかったら、目を開けて自由に描いてみましょう！
色もカタチも全部自由です。

7. 花（第4シーン）

10Pを開けてください。
いよいよお花のものがたりです。
みなさん、しっかりと目を閉じてください。
いよいよお花が咲く時がやってきました。
みなさんはたくさんの栄養をもらって、今とっても幸せな気分です。
4つめの質問です。

**あなたはどんな花を咲かせたいですか？どんな花に変身したいですか？
一番嬉しい、最高の自分を描いてみましょう。**

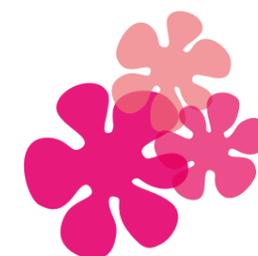
自分のお花が見つかったら、目を開けて描きましょう。
お花のカタチは自由です。
お花のカタチをしていなくても大丈夫です。



2 生まれてきたよ！
Wow! It sprouted!



3 あつい日も。さむい日も。
On sunny days. On cold days.



4 やさしい気持ち。だいじょうぶ。
What a sweet feeling!
It's OK. You are OK.

8. 未来のタネ (第5シーン)

12Pを開けてください。
最後はみらいのタネのものがたりです。
みなさん、しっかりと目を閉じてください。
最後の質問です。



5 きみのそばへ。今すぐ。
I'm flying to you. Right now!

お花はやがて新しいタネを作ります。
あなたはどんなタネを作りたいですか？
どんなタネを生み出したいですか？
未来へつないでいく新しいタネを描いてみましょう。

最初と同じカタチかな？ それとも全然違うカタチかな？
未来のタネが見つかったら、自由に描いてみましょう！

◎描き終わったら、右のページに、文章でみらいのタネの特徴を説明、紹介します。
◎絵本を交換して、お互いの絵本に感想を書き合きましょう。

9. 絵本完成

最後のページ 14Pを開いてください。お名前、お誕生日、好きな色と好きな言葉があったら書きましょう。
そして、好きな色でムッシュミエールカルダモンくんを塗ってあげてね。
作者のあとがきには、自分のタイトルを考えて書きましょう。
「じっとみて。」から自分のつけた新しいタイトルに変わります。

さあ！みんなの絵本の完成です！
絵本の作者のみんなから、お友達に「こんな絵本が出来たよ！」と紹介してみましょう。

10. アンケートと撮影

11. クロージング

みなさん、今日は楽しかったですか？
自分が作者になった絵本ができあがりましたね。今日から絵本作家です。
わたしの絵本、ぼくの絵本は、たからものになりますね。
おうちに帰ったら、おうちのの人に読んであげましょう。
そして、また作ってみたいと思ったら、ママやパパに相談してみましょう。

ママやパパへ。
みなさん、今日は本当におつかれさまでした。
今日の心の風景が1冊の絵本になりました。
外見はカメラで撮影して写真に残しますが、この絵本は、内面を映し出した「心のアルバム」となります。
自分自身はもちろん、ご家族にとっても、新しいたからものができたのではないのでしょうか。
ぜひ、おうちに帰ってからも、時々絵本を開いて、今日のことを思い出しながら、素敵な時間をお楽しみください。
また、小さいお子様がいらっしゃるご家庭では、夜寝る前の読み聞かせなどに活用されると良いでしょう。
親子の絆がよりいっそう素敵に育まれることだと思います。
今日はどうもありがとうございました。

ナビゲーションのための投影画像について

授業などで使用できるナビゲーション用画像 (powerpoint&keynote) を用意しています。
プロジェクターがない場合、プリントアウトすることで手元ナビゲーションとして利用できます。
参加者に難聴の方がいる場合は、必ずご活用ください。

1 Building My Best Vision
Willの「花」を描く。
自分と向き合い、他者と交流しながら
自分の絵本を作るワークショップ
みらい育ティーチャーズ

2 ウィミングアップ① リラックス
カラーブリージング (深呼吸)
好きな色を思い浮かべて、その色を思い切り思い込めたり吐き出したりします。
すって はいて

3 【絵本作成】ストーリーは全5シーン
「じっとみて。」を一人一冊作成します。
①タネ→②芽→③栄養→④花→⑤未来のタネ
5つのモチーフに自己投影します。

4 なぜ絵本作成なのか？
3つの理由
①絵を描く
イメージーションを引き出します。
②ストーリーを編む
過去から未来まで自分自身を想像できます。
③植物に投影する
植物は人生のメタファーです。イメージを引き出す助けになります。

5 絵を描く2つの観点
上手下手のアート 一部の人
アーティスト・画家
クリエイターなど
思考するアート 誰もがみんな
気持ちに上手下手はない！

6 思いのカタチ
たとえば、円。
同じ円でも、思考の違いが
円の持つ意味をそれぞれにあわせています。
アートシンキングのカタチであり
上手下手の特から解放されます。

7 【制作手順】3つのステップ
イメージを練る
絵本の題名や主人公の
絵を描く。絵本の構
想を描いて下さい。
②絵本の特徴を説明する
イメージの描写や、エビ
ソードも取り入れて下さい。
③感想を書きあう
絵本を交換し、メンバー内
で互いに感想を書きあ
うして下さい。

8 2つのお願い
①金力で自分について考えましょう。
心の中をじっとみて、
ゆっくりと自分自身にアクセスしましょう。過去から未来まで、
思考は広がります。
②絵を上手に描こうと思わないでください。
絵の上手下手は関係ありません。
心に浮かんだイメージを上手に描けないかも？
という心配もありません。
考えることが一番大切なワークショップです。

9 第①シーン：タネ (所要時間15分)
＜事前の質問です＞
もしあなたをタネにたとえたとしたら、
どんなタネだと思いますか？
タネはすべての始まりです。
種々な思いが芽生えたりはまった身元の証です。
ゆっくりと目を閉じ、自分自身にアクセスし、
イメージーションから自然にイメージを引き出しましょう。
【質問】
お話を聞いて、文章で特徴を説明してください。
イメージする際にどのようなイメージが浮かびましたか？
あなたが描いた身の絵本を書き出してきましょう。

10 第②シーン：芽 (15分)
あなたのタネから芽が出てきました。
新しい世界に向かってどんな風に伸びていきたく
思っていますか？イメージしていきましょう。
＜3つ目の質問です＞
あなたのタネからどんな芽が、
どんな風に出るとお思いますか？
芽は社会へ対峙する心。開くのを待ちます。
ゆっくりと目を閉じ、自然にイメージを引き出しましょう。
【質問】
文章で芽の成長を説明してください。
その芽がどんなイメージで描いてみましょう。

11 第③シーン：栄養 (15分)
あなたの芽は、たくさんの栄養を吸収しながら育ちます。
しひし、根の伸びはゆっくりではありません。
根に落ちたり、葉の緑の成長が根に届いたり、
葉の緑の成長が根に届いたり、手間は根に届くこともありません。
＜3つ目の質問です＞
どんな時も、あなたを支えてくれる
必要不可欠な栄養は何ですか？
ゆっくりと目を閉じ、
養分の成長、パワの源となるあなたのエネルギーを
イメージしていきましょう。

12 第④シーン：花 (15分)
ついにあなたの花が咲き誇る時がやって来ます。
あなたの花は咲き誇り、とても美しい花の状態で。
＜4つ目の質問です＞
人生において、あなたはどんな花を
咲かせたいですか？
花は植物のシンボルです。
夢であり、目標やゴールでもあります。
ゆっくりと目を閉じ、
あなたが咲かせたい花のイメージをイメージしていきましょう。

13 第⑤シーン：未来のタネ (15分)
花は実になり、やがて新しいタネが生まれます。
＜最後の質問です＞
未来に向けてあなたは、
どんなタネを残したいですか？
未来のタネは次の世代への贈り物です。
あなたの伝えたい未来のタネをイメージしていきましょう。
【質問】
未来のタネに何を残したいか？どんなイメージのタネか？
あなたが描いた未来のタネの絵本を書き出してきましょう。

14 発表
一番好きなシーンを1つを選んで
そのシーンをもっと詳しく説明します。
なぜそのシーンが好きなのか、理由をつけて発表することで
思いがより明確になります。

15 最後に
自分を知ることは、
ソクラテスの精神から一番大切なこととされている。
なぜなら、自分はどうしたいのか、どう行動すべきか、何を達成すべきかを
明らかにすれば、未来の道がクリアになるからです。希望も湧いてきます。
実際に自分を知って見ることが大事です。
だから自分を知ることは、人生の第一歩になります。
他の人からもらった感想は、あなたの成長へのエネルギーです。
これから、どんなことが起こるかと
私とエールがあればきっと大丈夫です。
今日は自分自身を描く絵本が完成しました。
ぜひ、描いた本を手に持って、歩いて行ってください。

第五章 絵の見方と色の基本的知識

1. アートについて

アートというと、どうしても特別な才能を持つ人が、誰も真似できないようなユニークで素晴らしい作品を創造するというイメージがあります。特別な人のための特別な行為であり、一般人とはかけはなれた感覚です。「美しい」「きれい」「素晴らしい」という表面的な捉え方ばかりに目が奪われてしまい、多くの人たちがアートを自分とは遠いところに置いてしまっているのです。

しかし、アートを定義した時、2つの側面が考えられます。ひとつはこの特別な人のためのアート。そしてもう一つは「思考するアート」です。みらい育では、後者の「思考することがアートである」立場をとっています。(現代アートの視点)

「絵は下手だから嫌いだ！」と多くの人たちが言います。でも、絵を「考えること」という立場で見れば、上手とか下手という観点は崩れてきます。なぜなら「あなたの気持ちは下手ですわ」という考え方は成立しないからです。気持ちに上手下手はありません。対象に似ている完璧なアートがほしければ、写真を撮ればすむ話です。

それぞれの人がそれぞれの思考をアート(絵とストーリー)で表現すれば、必ず反応が生じます。コミュニケーションが生まれます。みらい育では、思考を表現することをアートと定義し、各シーンで描かれたものを上手下手で判断せず、その思いを理解していくことに焦点を合わせています。

2. 絵の見方

受講者の絵に対して、ティーチャーがひとつの感想や見解を示すことは、とても重要です。なぜなら、受講者が自分の絵を自分だけで評価すると、どうしても絵に対する既存の判断基準が優先され、上手下手に惑わされることになるからです。すると、多くの場合、過小評価になる傾向があります。

みらい育では、描画の技術はまったく関係ありません。大切なのは、絵の持つ意味であり、絵の言わんとすることです。ティーチャーの声かけは、**受講者の意識を「見た目」にとらわれている視点を「本質を見つめる方向」へ変えていく**(※)大切なきっかけとなります。ティーチャーや他者からの感想が大きな意味を持つ理由はここにあります。

しかし、絵に対して感想を書いたり評価をしていく行為は、不安を伴います。理由は、絵の解釈がパイオニア的な心理学的評価方法であり、ルールなどなく、誰もわからないほど個人的であり、変数的であるからです。絵は常に世界でたったひとつだけの存在で常に新しいのです。

※解釈することで、尺度の視点を変えます。見た目の上手下手(美的創造性)という主観的意見に惑わされなくなり、絵に現れている自律的な心のリアリティを理解するようになります。

では、どうすれば絵が「語るもの」を「見る」ことができるのか、その秘訣は意外なことに、「**わからないという不安**」です。この不安こそ、絵を見るとき最大の武器であり、一番うまくやれる感情なのです。なぜなら、自分は知らない、知識にたよれないということを自分が一番よく知ってるため、**自分の持つセンサーを最大限に稼働させ、真剣に絵と向き合うから**です。知っているのは絵であり、それ以外の何ものでもありません。不安こそ鋭いセンサーであり、真剣さへのモチベーションです。どの絵に対してもこのモチベーションを低下させることなく、次ページに示す基本的な知識に従って鑑賞や見解を示していくのが良いでしょう。

(最重要ポイント)

第一印象として受けた感じ

この絵からどんな感じが伝わってくるかを自分の持つ感性を総動員して捉えていきましょう。

素直な感性で絵を迎え入れましょう。

そこから受けた印象を、言葉にしていきます。たとえば、

- ・きれい。(いろんな感情があふれている。)
- ・楽しそう。踊りだしそう。(苦しそう。悲しそう。静かでおちついた感じ。)
- ・うれしい。悲しい。
- ・幸せそう。窮屈な感じ。など、即興的な印象を大切にします。

また本人に、絵についての説明を聞くのもいいでしょう。

- ・これは何を表しているの？
- ・これは誰ですか？など

ティーチャーは日々、本物の絵画に触れる機会を増やし、絵の持つ意味を考えたり、作家への思いを馳せたりすることで、絵への興味関心を高めていくことをお勧めします。

3. 基本的な知識

以下、絵の味方に関する基本的なポイントを紹介します。

ただ、あくまでも一般論であり、絶対ではありません。

絵は常に自由で、変数的であり、想定外です。

人それぞれの感覚や価値観は多様で、

知識の枠にあてはめないことが大切です。

絵本「じっとみて。」で描かれる絵は

未来に向かうストーリーであるという動きの中で見ていくことが重要となります。

(1) 絵の中心には何があるか？

中心に描かれているものは、核心となります。

最も気になるもの、重要なものを示唆する機会が多いので、何が中心に描かれているかに注目すると良いでしょう。

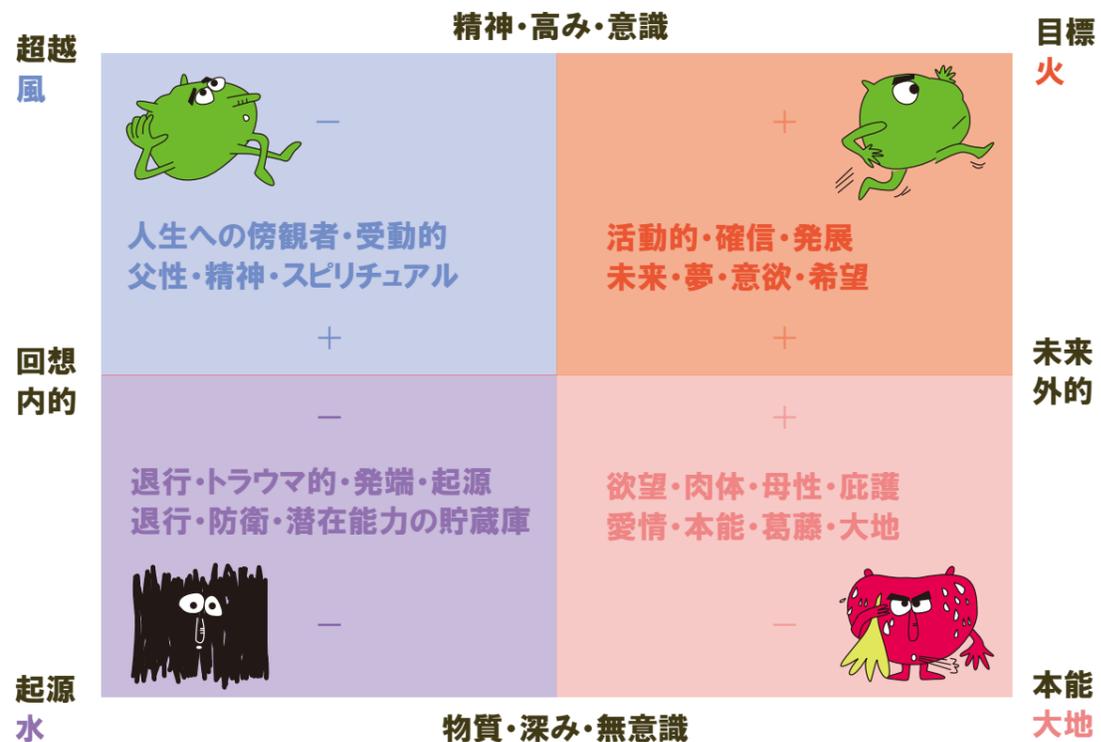


(2) 紙面の領域を分割して解釈する方法 (位置と動きの方向)

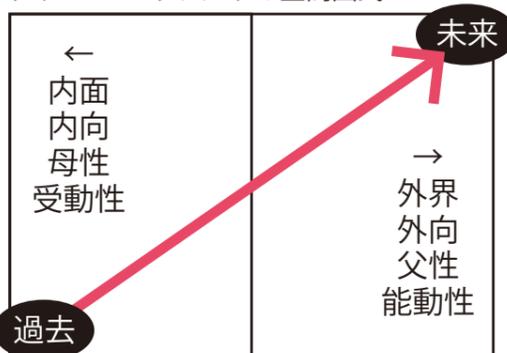
○四象限アセスメント理論

描かれた場所や動きの方向によって意味付けを行う解釈方法があります。あくまでも解釈のためのひとつの知識にすぎませんが、知識として身につけておくと便利です。

●画面空間の象徴(四象限アセスメント理論)



グリューン・ヴァルトの空間図式



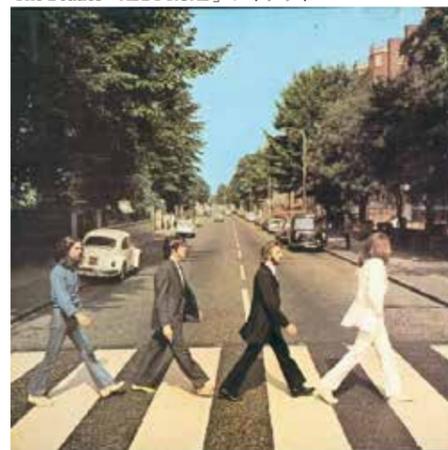
※スイスの心理学者、カール・コッホが提唱したバウムテストは、上記の空間図式より体系化されたものです。バウムテストとは、ただ「1本の実のなる木」を被験者に描いてもらい、その絵に投影された心理状態を読み取るという心理テストです。

描かれた物やイメージの動き方には意味があります。始点、終点、方向や勢い、スピードなどを見ていくことで動きの持つ意味を考えることができます。

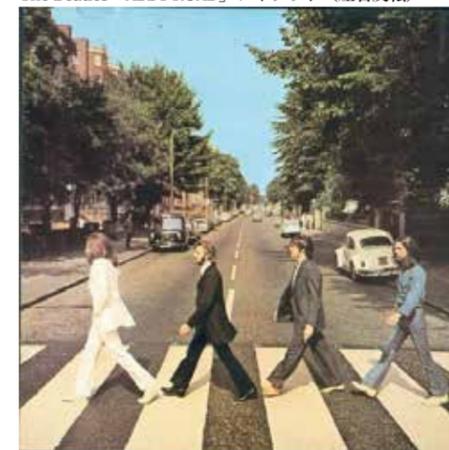


上記は箱庭療法による数多くの事例から統計的に得られた解釈です。しかし、真逆の感覚を示す画家(カンディンスキー)もあり、絶対的な判断にはなりません。

The Beatles 「ABBY ROAD」ジャケット



The Beatles 「ABBY ROAD」ジャケット (左右反転)



左のオリジナルは、“明日”へ向かって？ 右の反転は、“昨日 (yesterday)”へ向かって？あくまでも断定はできません。本人に説明してもらうのが一番良いでしょう。

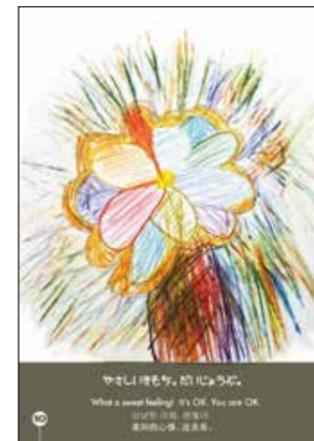
(3) 大きさ

紙面に対して、大きく描かれているものは、そこへの思いの強さや自信、あるいはとても気にしていることなど、意識の優先順位の最も高いものが表現される傾向にあります。

反対に小さく描かれているものは、意識レベルが低かったり、小さくしたいという思い(抑制)や遠ざけたい気持ち(逃避)、防御や消去したい気持ちだったりする場合があります。

また、紙面いっぱい描かれているか、空白が多いかなど、空間の使い方も個の持つエネルギーの度合いとして解釈できます。ただし、決して断定してはいけません。

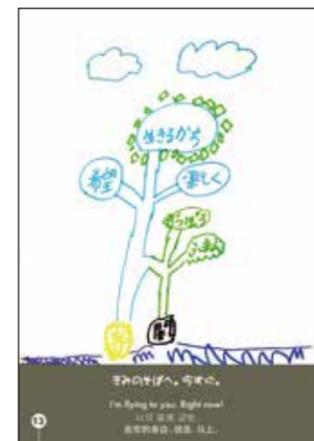
右は、小学5年生男児の作品(花のシーン)です。太い茎、大きな花が、画面いっぱいに描かれ、ほとぼるエネルギーが感じられます。



(4) 絵の中の言葉

絵の中に言葉が書かれている場合、自分の言いたい事やメッセージが絵だけでは伝わらないのではないかと不安を持っていることがあります。誤解を恐れる気持ち、信頼にまつわるさまざまな問題が隠されている場合もあります。

右は、小学5年生男児の作品(未来のタネのシーン)です。彼は全シーンに文字を入れた絵を描きました。伝えたい思いを絵にするより文字の方が正確に伝わるといった心理が働いたのではないかと考えられます。左脳による論理的な思考が優位になっていく成長期の心の子ではないのでしょうか。また、特にこの時期から、右脳優位のビジュアルとして認識体験を重ねる重要性も示唆しています。

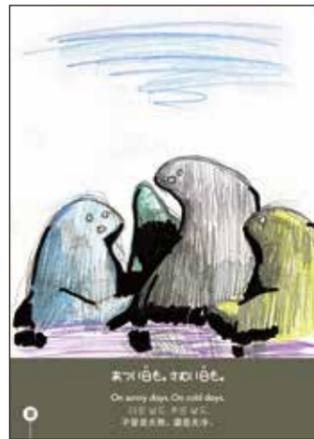


(5) 陰影づけ

絵に陰影がつけられている場合、つけられない絵に比べて、時間と手間をかけているということになります。そのものへの固執や不安を反映している場合があります。

右は、大学2年生男子の作品（栄養のシーン）です。彼は、少ない友人と深く交流するタイプで、ひきこもり気味ですが、ちょうど絵を描いた時は、大学のサークルでゲーム制作というチームでのプロジェクトに関わりはじめた頃でした。仲間が栄養であるという想いが強く感じていることが、陰影から伺える作品です。

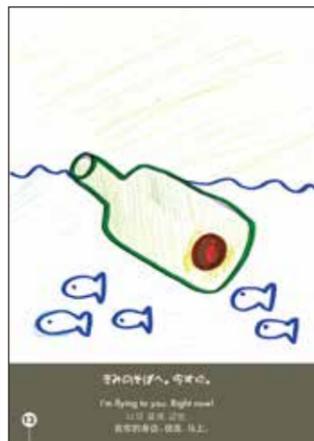
この場合、ストーリー展開から考慮し、不安ではなく期待、喜びを表現しているのではないかと考えられます。



(6) カプセル化など

絵を線で囲い、カプセルのように閉じ込めてしまい、周囲に明確な境界線を作る場合があります。他から切り離して、描かれたものを保護したい思い、何かに追い込まれ姿を隠したい気持ちなど、なにかその人を囲い込まなければならないことが起こっているかを探る手がかりになる場合があります。

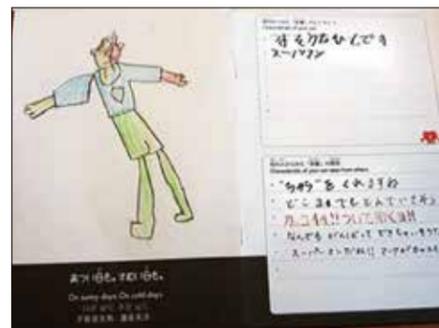
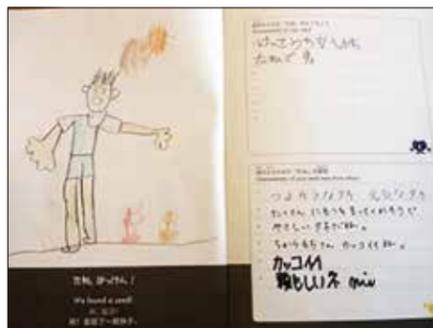
右は、大学生女子の作品（未来のタネのシーン）です。外界から隔離されたビンの中に自分のタネを入れて、カプセル化しています。彼女は明るく健康で友人も多く、好奇心旺盛なタイプですが、遠い未来を想像した時、大勢ではなく、一人である時間の大切さや孤独の必要性が重要であることを示唆しているように思えます。



(7) なにか奇妙なところはあるか？ なにか欠けているところはあるか？

イメージ画ではなく、実在する具象物が絵が描かれた時、本来のバランスとは違っていたり、あるべきものが欠けていたりする場合があります。

左右の大きさ、かたち等、バランスが大きく異なっていたら、そこには何か個人的な心情が隠されている可能性があります。とても気になる場合は、描いた本人に説明してもらうと良いでしょう。下の作品は小学校1年生男子のタネと栄養シーンです。



色鉛筆を使う3つの理由

- ・より細やかな描写ができる。
- ・消すことができる。
- ・陰影をつけることができる。



参考: 絵が語る秘密 ユング派分析家による絵画療法の手引き/グレッグ・M. ファース 著, 老松 克博, 角野 善宏 訳 日本評論社

(8) 色の意味するもの

色はとても重要な声です。しかし、その意味することは、さまざまな理論があります。代表的なものには、「リュッシャー・カラー・テスト」(1969)、シャイエとハイスの「色彩とパーソナリティー」(1964)など挙げられますが、いずれの理論も色が感情や気分、あるいは関係のトーンなどを象徴しているという点で一致しています。色は、絵の解釈の補助手段としてとても有効ですが、決めつけるのではなく、あくまでも客観的な態度が重要です。

※リュッシャー・カラー・テストとは？

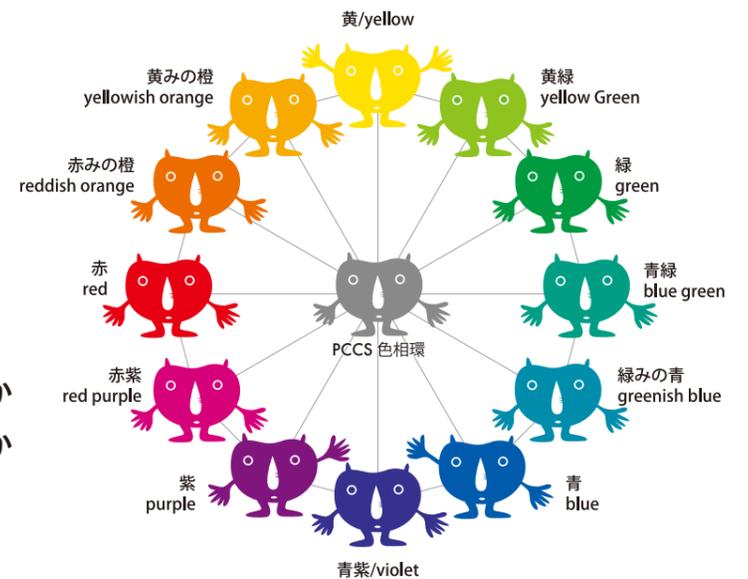
1947年スイスの心理学者マックス・リュッシャー博士によって発表されたカラーテスト。基本となる8色の色を「好き・嫌い」で選んでいくだけで、自分でも気づかなかった「欲求や執着、拒否」の心のバランスをみていく自己統制心理学です。

では次に、それぞれの色の持つ意味を探っていきましょう。

3. 色の意味

色の解釈で大切な5つのポイントは、

- ①どのように使われているか
- ②画面のどこに使われているか
- ③どれくらいの量で使われているか
- ④どのような対象に使われているか
- ⑤どれくらい強く見えるか



が挙げられます。

その点を考慮しながら色の持つ意味を解釈していくと良いでしょう。ただ、個性はもちろん、文化や宗教によっても同じ色でも意味が異なってきます。常に変数的であることを心がけることも大切です。あくまでも色はイメージの補助であり、語られるべき対象を増幅してくれるものとして、とらえておくのが良いでしょう。

色の意味を考える時、自然の世界に立ち返って考えていくととても理解しやすくなるでしょう。

色は「良い」「悪い」の両方の意味があります。
その時々の状態を考慮した上で、色の意味を考えると良いでしょう。

Red



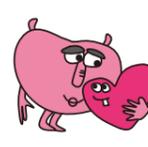
長所
前向きで、情熱的で、元気いっぱい。好奇心旺盛でリーダー的存在を意味します。

短所
怒りやイライラなどフラストレーションを表す色でもあります。塗り方が荒っぽかったり、黒と同時に使われたりすると愛情の不満や強い自己主張を表すこともあります。

対応
言動に注意し、サインを読み取ってあげましょう。

情熱、エネルギー、自己アピール、前進、生命力、挑戦、欲求不満、怒り、苛立ち、頑固、焦り

Pink:



長所
幸せな時に表れる色。人に対しても優しい気持ちが生えています。

短所
甘い気持ちが強くと、時にわがままなサインとなります。誰かから与えられたり、大好きだと思われたり欲求の場合もあります。

対応
あるがままに肯定的に受け止めてあげましょう。

ロマンティック、幸福、自己愛、甘え、現実への消極性、忍耐力の低下

Orange



長所
表現力の豊かさが魅力。楽天的、陽気で社交的な特徴を持っています。

短所
人より目立ちたい、認められたい欲求が強い傾向にあります。

対応
欲求が満たされずに不満を感じる時もオレンジを選ぶ場合があります。しっかりと耳をおせかけ、わかまます快楽的

活気、健康、庶民的、コミュニケーション、自己愛、甘え、現実への消極性、忍耐力の低下

Yellow



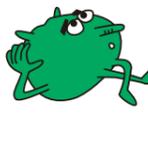
長所
楽しくウキウキした気分。明るく元気で、冒険心いっぱいです。

短所
「こっちを見て！」という自己アピールの色でもあり、目立ちたい心理を表しています。個の意思が強すぎて、周囲との不調和を生み出す場合も。

対応
あなたが大好きという特別な意思表示と優しい愛情で包み込んであげましょう。

希望、知恵、意思、楽天的、にぎやか、デリケート、移り気、未熟、警戒、幼稚、エゴイスト、批判

Green



長所
穏やかで平和主義。コツコツ取り組む粘り強い傾向があります。正直で、周囲との調和を大切にします。

短所
やたら緑を塗る場合、体が疲れている可能性があります。休みたいサインの場合も。

対応
のんびりとリラックスタイムを作りましょう。

平和、平等、調和、安らぎ、安全、自然、新鮮、思い込み、こだわり、自己主張の弱さ

Light Blue



長所
感受性が豊かで繊細。おとなしく、落ち着いた雰囲気、空想好きなどがあります。

短所
用心深くなり過ぎて、弱気で一歩踏み出せずにいるかもしれません。

対応
気のサポート、優しく背中を押してあげるものよいでしょう。また、落ち着きたい時やさわやかな気分になりたい時にこの色を近いてみましょう。

感受性豊か、落ち着き、空想のエネルギー、思いやり、ナイーブ、弱気、過敏、お人好し

Blue:



長所
平和や円満を望み、優しさのエネルギーに満ち溢れています。物静かで集中力抜群。

短所
すぐに行動するより考えるタイプ。物事に対して用心深く、臆病になりがちです。

対応
自立心を表す色でもあります。行動を促すエールを贈りましょう。気持ちがめいっている時、眠い時にも表れます。

集中力、根気、自立心、公平、信頼、誠実、冷静、安んず、爽やか、おろこさん、抑圧、保守的、萎縮、失望

Purple



長所
直感力があり、他人とは違う方法で追求する、個性のエネルギーに満ち溢れています。

短所
プライドの高さが、失敗への恐れや不安となり、臆病にさせ、動くに動けない状況を作る場合があります。

対応
そっと寄り添い、原因を探して、優しく包み込んであげましょう。癒しには薄葉が効果的です。

直感力、高級、伝統、神秘、個性的、理想、プライド、高貴、不安、孤独、ストレス、嫉妬、臆病な一面

Brown



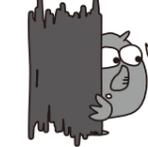
長所
気分は安定していて、あたたかみがあり、物事を堅実かつ実質的に捉えます。保守的ですが、しっかりものなので、周りから頼りにされます。

短所
大人っぽい言動で、やや頑固な傾向があります。疲れた時に選ぶ色にもなります。

対応
なにか特別なこだわりがあるかもしれないので、しっかり話を聞いてあげましょう。

安定、堅実、スタミナ、リラックス、継続力、質実剛健、現実とのギャップ⇒欲求不満、不器用

Grey:



長所
口数が少なく、物静か。上品でおしゃれな印象を与え、調和を大切にします。

短所
周囲との接触が少なくなると、不安や孤独感が気分が沈み、活力がなくなり、灰色を選ぶ場合もあります。

対応
しっかりとコミュニケーションを取って、不安感を取り除いてあげましょう。

知恵、調和、慎重、ニュートラル、上品、都会的、控え目、慎重、無気力、曖昧、憂鬱、警戒、優柔不断

White:



長所
素朴、素直、正直で、純真でありたい、夢や憧れのエネルギーに満ち溢れています。

短所
失敗を恐れて自信を無くしている時、気分を変えたい時にも表れる色です。自分の感情や個性をなかなか表に出さない傾向があります。

対応
いいね！自分！を感じるチャンスを作ってあげるのもいいですね。

素直、純粋、正直、正義感、高い理想、浄化、リスタート、自己表現⇒抑える、空虚、神経質

Black:



長所
芸術的、音楽的センスが高く、独創的でこだわりのエネルギーに溢れています。強いものにあがれ、リーダーシップをとる傾向にあります。

短所
恐怖、不安を感じたり、抑圧された感情を发泄できない状態であるかもしれません。

対応
気分之余裕を持たせて、頑張り過ぎないように注意してあげましょう。

芸術性、独創性、威厳、神秘、品格、再構築、威圧的⇒孤独感、拒絶、我慢、反抗、批判

Rainbow



長所
豊かな感情の持ち主。多様な世界観を表し、社交性やコミュニケーションが活発な時です。

短所
浮き足立った感覚で、コントロールを弱める可能性も。

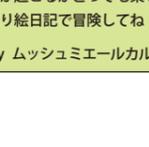
対応
好奇心の方向を寛容に見守ることが大切です。

好奇心、多様性、自由、夢、希望、解放、誘惑

ゴールド：
成功、特別、存在感、自信、意欲、価値の強調、生命エネルギー、ゴージャス

シルバー：
上品、スタイリッシュ、シャープ、リラックス、都会的

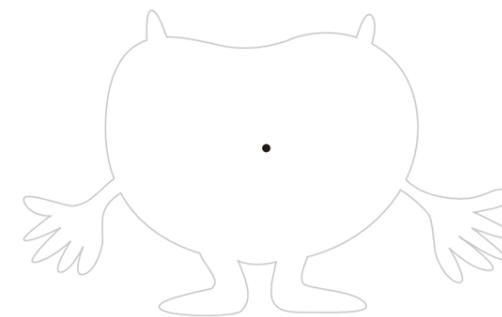
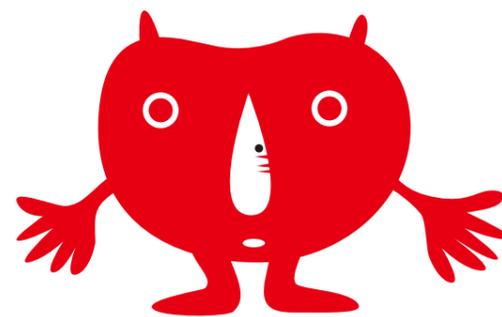
黄緑は、冒険の色。
ワクワク、ドキドキ、何が起こるかとも楽しみ。ぬり絵日記で冒険してね！
by ムッシュミエールカルダモン



補色残像体験

明るい光の下で、リラックス＆集中体験！

左の赤い顔のホクロを20秒間集中して見た後、右の白い顔のホクロを集中して見ると、青緑色の光の像が見えてきます。これを補色残像現象といいます。
見続けた色と補色関係(反対)の光の色が見えてくる脳のメカニズムのひとつです。集中力を鍛えるメンタルトレーニングとして活用されています。



ホクロを20秒間
じっとみて。

20秒後

ホクロをいつまでも
じっとみて。

ワークショップでは、ウォーミングアップとして補色残像体験を取り入れています。体験するためには、20秒もの間、モチーフをじっと見つめなければなりません。この何も考えず、ただじっと見つめるだけの行為が、集中力を高めると同時に、リラックス効果をもたらします。脳波実験など科学的にも実証されており、ココ一番勝負がモノを言うスポーツ選手の間ではメンタルトレーニングのひとつとして活用されています。
実は、この現象を発見したのは、かの有名は文豪ゲーテです。彼の著書『色彩論』の中では発見した時の状況が次のように書き記されています。

「52 夕方ある酒場に入っていくと、雪のなような白い顔で、黒い髪容姿のすぐれた娘が深紅の胴衣を着て私の方に向けて部屋の中へ入ってきた。そのとき、私は少し離れているこの娘を薄明かりの中でじっとで見つめた。彼女が歩み去ったとき、私の向かい側の白い壁の上に、明るい光輝に囲まれた黒い顔と美しい青緑色の明瞭な輪郭の衣服を見た」

白い顔→黒い顔、深紅の胴衣が青緑の胴衣の補色残像を生じさせています。
ちなみに冒頭の52という数字は、『色彩論』は全巻に渡って番号がつけられた短文でなりたっており、その番号をそのまま引用しています。

第六章 評価と事例

1. 二つの評価の観点

評価は二つの観点から行う必要があります。

一つは、制作の過程において「自己肯定感を認知できたかどうか」という観点。

もう一つは、「どのように自己肯定感を獲得していったか」のプロセスの検証です。

前者は、アンケートを用いて、評価を行うことができます。現在おこなっているアンケートは4件法と自由記述によるものですが、年中・年長や小学1年生、知的障がい等、言語による自己判定が難しい場合、観察を通しての評価を重視します。

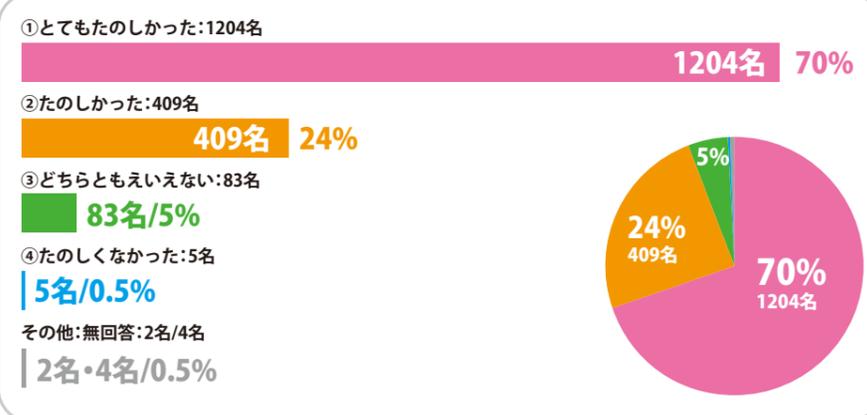
(1) アンケートによる評価

4件法による評価は、数値化することができるので全体的な満足度を簡単に把握できます。

小学生から87歳まで、1707名のアンケート結果より(2018.4.2現在)企業研修除く

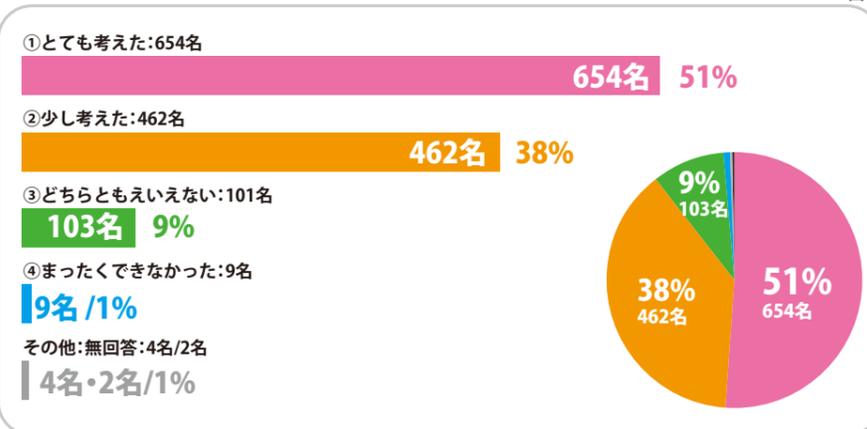
絵本制作は
楽しかったですか？

感想
95%



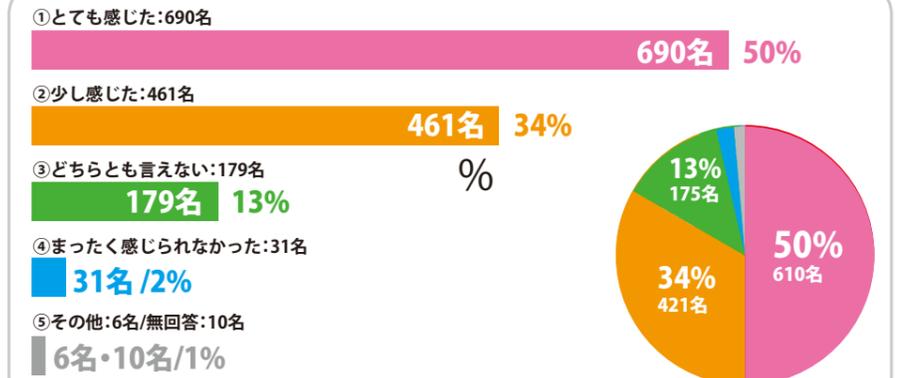
自分自身について
じっくりと考えることは
できましたか？

内観度
90%



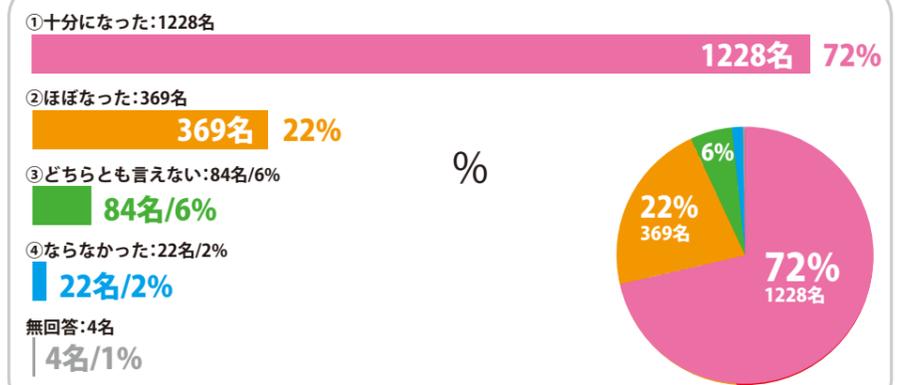
制作を通じて、
「いいな！自分」は、
感じられましたか？

自己肯定
84%



様々な価値観を
受け入れる
機会となりましたか？

多様性
94%



上記に加え、継続性（また「じっとみて。」の絵本を作りたいですか？）に対しては 98%の参加者から「またつくりたい」という結果を得られました。

感想例（記述式）

・絵本を描いているのに、なぜか自分の今までの人生やこれからの人生を見つめているようで不思議な気持ちになった。自分の絵本を見られるのは恥ずかしい気もするが、描いていくうちに自分紹介をしているイメージになり、反対にこれを使って自分を紹介してみたいも思った。今回のワークを通し、自分を見つめ直す貴重な機会になった。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。同じワークをもし5年前、10年前、5年後、10年後にやったらどうなるのだろうと気になった。色んな人に紹介したいワークだった。(大学生)

- ・「ギャー」となって「ワハハ」となってたのしかったです。(小4)
- ・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)
- ・自分はこんなに考えられるのだと思いました。(小3)
- ・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。(小5)
- ・いやなことが吹き飛んだ気がします！(小5)、など



(2) プロセスの検証

次に、後者の観点である「どのように自己肯定感を獲得していったか」については、シングルケースデザインとして、制作過程での観察を通じて評価します。また、考察に関しては、子どもの置かれた個別の文脈を考えることも重要となります。なぜ、このような表現となったのか、そこには、生活環境や親子、学校での関わり等、さまざまな要因が含まれています。

「どのように自己肯定感を獲得していったか」の事例
小4年男児の場合

親子で体験するワークショップにて参加。母親と一緒に体験した。児童は、絵を描くことを最初は頑として拒否し、色鉛筆を持つこともしなかった。その結果、白紙のページ（タネのシーン）が誕生した。しかし、コミュニケーションとして感想を書き合う時間に、「どうめいのたね、いいね！」など、肯定メッセージを受け取ったことにより、次のページ（芽のシーン）から描くことができた。さらに、2ページ目を描いたことにより、描く行為への抵抗が消え、最初のページに戻って、描くことができた。

以下、各ページである。

(たね、はっけん！)

芽のページが終わったあと、誰の目にも見えない点線の種を描いた。コメントはなし。

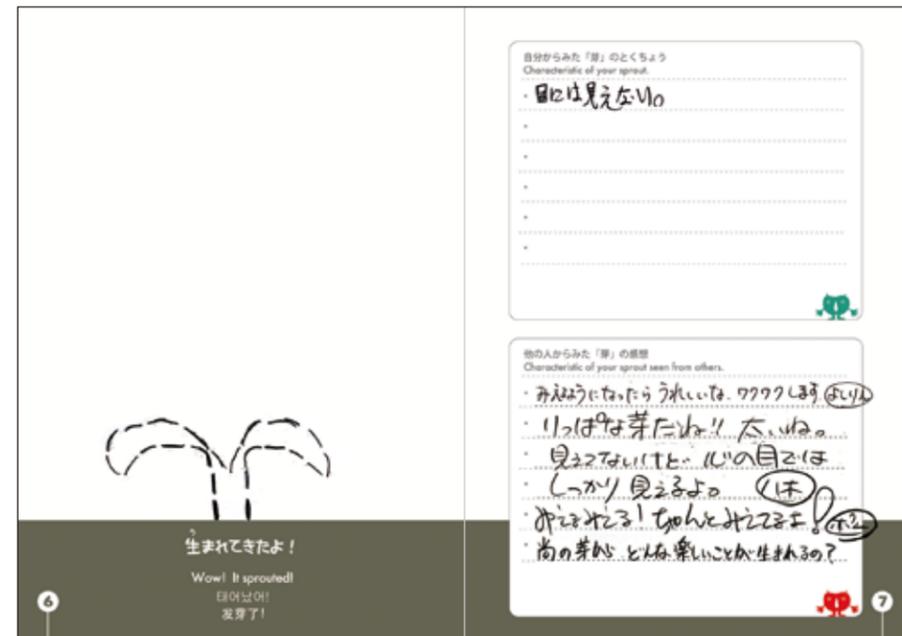


ワークに取り組む前は、鉛筆を持つことも拒否し、じっと座ったまま不動の態度を見せていたが、ワークが進んでいく中で、自ら手を動かし、自己肯定のプロセスを体験できたことが伺える。

母親もパートに出ているだけでなく、店の事務や雑務も兼務しており大変忙しく、児童は日常的に一人自宅にてゲームをすることが多い。そこで、このようなワークを何度も重ねて体験していくことで、ゲームから離れて自己を振り返る時間を確保していきたいものである。自己肯定感を味わう回数を増やすことで、「自己評価・自己受容」を高めていきたいと考える。

(生まれてきたよ！)

他者の目には見えない芽を点線で描いた。黒一色のみ使用。



(あつい日も、さむい日も)

ここでも、まだ点線で黒一色。自己肯定感が出てきていないが思考は進んでいる。



(やさしいもち。だいじょうぶ。)
 花の部分が実線になった。自分の最高の状態が力強くイメージされ、目に見えるカタチとなって表現できた。



(きみのそばへ。今すぐ。)
 完全に実線に変化した。
 真ん中にある数字の「2」は点線であるが、この「2」の持つ意味は、父は職人で店を持っており、休みなく遅くまで仕事をしている。その店の2代目になるという意味表示であった。
 児童は、自分が跡継ぎになるという肯定的な感情を表現することができた。



第七章 ティーチャーの心得・スタンス



- わたしたち、みらい育ティーチャーは、
- ・年齢、性別、人種、職業などの偏見を持ちません。
 - ・相手に敬意の気持ちを持って接します。
 - ・自らの言動に責任を持ちます。
 - ・他者に対して、謙虚さと感謝の気持ちを忘れません。
 - ・相手の立場に立ち、しっかりと耳を傾けます。



いつも笑顔で
 背筋を伸ばして
 全肯定！！

立ち位置

- ・圧迫感を与えないで、ゆったりとリラックスした雰囲気をつくる。
- ・自分中心ではなく、その場の状態を把握し、一人一人の自由を尊重する。
- ・表情や態度などの変化を感じ取りながら、必要に応じて言葉を投げかける。
- ・どんなことが起きても、焦らない。ありのままを受け入れる余裕を持つ。
- ・時間がたりなくなっても急かさない。プラスの言葉で誘導する。

話し方・聞き方

- ・断定した言い方はしない。
- ・評価はしない。言葉でも、態度でも、視線でも。(相手が評価と感じる言動は慎む)
- ・質問に対しては、あなたならどう思いますか？と問いかけ、自分で答えを見つけるよう導く。
- ・ゆっくり話す。のろいと感じるくらい。
- ・低めの声で話す。(グラウンディング 地に足をつけることで、自然と声が低くなる)
- ・間をとる。思考の邪魔をしない。
- ・相手の言葉にしっかり耳を傾け、途中で遮ることなく、最後まで聞く。

第八章 まとめ

日常生活の中で、自分の内面をみつめ、自己認識、自己確認することは、とても大切です。しかし、仕事や人間関係のトラブル、また、他者からの否定的な「まなざし」を感じたり、想定外の問題が起こると、人は惑い、苦しみ、悩み、自分軸を忘れてしまいます。自分を否定的にとらえてしまったり、本来悩まなくても良い問題に翻弄されてしまうこともあるでしょう。

でも、何がおころうと、自分軸がしっかりしていれば、大丈夫です。自らしっかり状況を把握し、思考し、自分らしく行動すれば、たいていの問題は問題ではなくなり、大切なことだけに集中できるようになります。

特にティーチャー自身の自己確認は重要です。定期的に自分の内面をみつめて、今の自分、未来へ向かう心構えなど、イメージとして描き出してみましょう。もし、絵を描くことがやはり苦手だと感じているなら、日常的にさまざまなアートを鑑賞するといいでしょう。「この絵のテーマはなんだろう?」「何がいいのかな?」など、思考を巡らせるだけでもアートを身近にすることができます。決して無理することなく、「いいね!自分。」に出会う体験を繰り返していくことは、ティーチャーの使命です。

最後に。

みらい育ティーチャーズは、自分はもちろん、一人でも多くの人が、「いいね!自分。」の気持ちを持てるよう、ワークショップを通じて社会に貢献していきます。

時に一緒に肩を組み、常に自由に思いのまま、未来へ羽ばたいていきましょう!

★アンケート

本日はありがとうございました。アンケートへのごきょうりょくをおねがいします。

I あてはまるところに○をつけてください。

1. えほんづくりはたのしかったですか?

①とてもたのしかった ②たのしかった ③ふつう ④たのしくなかった

2. じぶんについて、しっかりとかがえられましたか?

①はい、しっかりと ②はい、すこし ③どちらともいえない ④まったくかがえられなかった

3. 「いいな!じぶん」「すごいな!じぶん」というところを見つけたり、かんじたりしましたか?

①たくさん ②すこし ③どちらともいえない ④まったくなかった

4. おともだちの「いいな!」「すごいな!」というところを見つけたり、かんじたりしましたか?

①たくさん ②すこし ③どちらともいえない ④まったくなかった

5. また「じっとみて。」のえほんをつくりたいですか?

①はい、とても ②はい、すこし ③どちらともいえない ④つくりたくない

II どんなことでもでもいいので、えほんをつくったかんそうをたくさんかいてね。

なまえ

さい

男子

女子

ごきょうりょくありがとうございました。  **みらい育**® www.aomushi.com

(ご記入いただきました個人情報は、適切な取り扱い、管理、保護をいたします)

★アンケート

本日は、「じっとみて。」ワークショップへのご参加ありがとうございました。
今後に向けてアンケートへのご協力をお願いいたします。



I 当てはまるところに○をつけてください。

- 絵本制作の率直な感想をお聞かせください。
①とても楽しかった ②楽しかった ③ふつう ④楽しなかった
- 自分自身について、じっくりと考えることはできましたか？
①とても ②少し ③どちらともいえない ④まったく考えられなかった
- 制作を通じて、自己肯定感（いいな、自分！）は感じられましたか？
①とても ②少し ③どちらともいえない ④まったく感じられなかった
- 様々な価値観を受け入れる機会となりましたか？
①とても ②少し ③どちらともいえない ④ならなかった
- また「じっとみて。」の絵本を作成してみたいですか？
①はい、とても ②はい、すこし ③どちらともいえない ④作りたくない

II ご意見、ご感想、ご要望などをご記入ください。

※上記内容を無記名で、ホームページや論文などに掲載させていただいてもよろしいですか？可 不可

お名前（任意）：男 女 年齢 歳

ご協力ありがとうございました。  **miraiiku** www.aomushi.com

（ご記入いただきました個人情報は、適切な取り扱い、管理、保護をいたします）

みらい育ティーチャーズ養成講座

教科書  TEXTBOOK

2015年11月3日 初版発行
2018年11月3日 第2版発行
2019年5月15日 第3版発行
2021年6月12日 第4版発行

著者 みらい育ティーチャーズ
発行者 八木知美
発行所 株式会社あおむし みらい育事業部
URL <http://www.aomushi.com>
mail info@aomushi.com

本書および本書の附属物の内容を許可なく複写、複製（コピー）、引用することは著作権法上で例外を除き禁じられています。