

10年後の未来日記

○目標となる資質

自尊感情・自己効力感、思いや考えの表現力

○指導のねらい

自分や周囲の将来の姿をイメージし、具体的な文章で表現することによって、今後の自分自身の可能性を含めた肯定的な自己理解を促し、自尊感情・自己効力感を醸成する

○準備するもの

ワークシート×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、キャリア教育

○留意点など

自分にとって理想的な未来を楽しく描かせるように留意する

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 10年後の理想的な社会の様子を自由に想像し、発表する	<ul style="list-style-type: none"> 理想的な未来像を想像させる 街の様子や科学技術の進歩など、できるだけ具体的なイメージを膨らませる
10年後の自分を見つめよう		
展開 40分	<p>2 ワークシートの書き方を理解し、10年後の理想的な自分の姿に思いを巡らせる</p> <p>3 条件に従って、ワークシートに未来日記を書く</p>	<ul style="list-style-type: none"> ワークシートを配布し、条件①～⑤について具体的に説明する 理想的な自分の姿をしっかりとイメージさせるように工夫する 静かで落ち着いた雰囲気をつくる 文章がうまくなくても、内容が非現実的でも構わないので、ポジティブな思いで自由に書かせる 他の人が読んだ時に悲しくなってしまうようなことは書かないように十分に留意させる
まとめ 5分	4 ワークシートを回収し、本時の学習を振り返り、感想を発表する	<ul style="list-style-type: none"> 10年後の未来を想像してみてどんな感じがしたかを発表させ共有する 未来への希望、現在の自分への肯定感を膨らませるようにまとめる

参考

○本授業のねらいと年代設定について

本授業は10年後の理想の自分の様子を具体的にイメージ・表現させることで肯定的な自己理解を促すことをねらいとしており、キャリア教育の基礎的・汎用的能力の「自己理解・自己管理能力」や「キャリアプランニング能力」の育成にも応用が可能である。

また、ポジティブな自己イメージを膨らませてから本授業を実施することで、肯定的な自己理解がより深まると思われるので、授業プラン「私は私が好きです。なぜなら…」を事前に実施することを推奨する。

○「10年後の理想的な社会の様子を自由に…」について

導入は、10年後の様子をポジティブにイメージさせることをねらいとしている。よって、非現実的な発言も肯定的に捉え、未来を自由に想像することが楽しいと思える雰囲気づくりを心掛ける。ただし、悲観的な未来像にならないように「みんなにとって理想的でとても楽しい未来を想像してみよう」と前置きするなどの配慮をするようにする。

○「ワークシートの書き方を理解し、10年後の…」について

具体的に書きやすいように①～⑤の条件を設けている。まず「10年後の未来の自分がある日の夜に日記を書いている」という状況であることを説明する。③については、「その人にとっても楽しい未来になっている」ことを説明し、その人を悲しませるような内容を書かせないように十分に留意する。⑤については、10年前の自分、つまり「現在の自分が元気になるようなメッセージを送るように」と説明する。

説明後、書く内容を考える時間をとるようにする。友達と自由に会話させながらイメージを膨らませたり、逆に静かな雰囲気の中で個々にじっくり考えさせたり、あるいは順番にどちらの時間もとるようにしたりと、クラスの状況に合わせて適宜設定するとよい。

○「条件に従って、ワークシートに…」について

自分の空想にじっくり浸れるように静かで落ち着いた雰囲気をつくる。冒頭の月日や曜日・天気については自由に設定させる。導入時に出し合った10年後の様子とは全く関係なく、自分の思う10年後の様子で書けばいいことを伝える。文章の長さや上手さではなく、未来の自分になりきって、思いを自分の言葉で表現することが大切であると伝える。どうしても文章が書けないという生徒には、短い言葉で箇条書きしたり、絵で表現したりするなどの提案をして支援をする。なお、幸せの形は個々によって違って当然であるので、他者の描いた未来像を批判しないよう十分に留意する。

○「ワークシートを回収し、本時の学習を…」について

自分の将来像への自信を感じさせるとともに、今の自分の存在と頑張りは十分に価値のあるものなのだ実感できるようにまとめ、自尊感情・自己効力感の醸成に繋げる。回収したワークシートは、口頭や掲示、学級通信などでの紹介も可能だが、その場合、個々の生徒に必ず許諾を得るようにする。未来の自分からのメッセージという意味を込めて個別に封筒に入れたり、次のステージへの足がかりに活用できるように取って修了時や卒業時に返却したりするなど、ワークシートの返却の仕方にも工夫をするとよい。