Learning effects of this work

“自分史”ワークに取り組むことで、こんな効果があります。

この取り組みで、どんなことができるようになるのか、どんな力が身につくのか、代表的なものをご紹介します。

1 進路を考える足がかりが自然にできる

自分史をつづりながら、自分がどのように産まれ、育ってきたのか、何を経験してきたのかを丁寧に見ていくことで、自分と向き合う豊かな時間を得ます。それによって、自然に進路を意識することができるようになります。

2 自分自身を客観的に捉え、好きなこと、得意なことがわかるようになる

ひとりだけで考えるのでなく、チームメイトと自由にコミュニケーションすることで、たくさんの気づきがあります。
ガイドラインにそって、自分史としてストーリーをつくり上げることで、自分の特長も客観視できるようになります。

3 今の自分や周囲を肯定し、先のことが前向きに考えられるようになる

自分のことを語る上で、チームメイトに共感や承認をもらう機会を度々設けています。嫌なことを無理に語る必要はなく、自発的に伝えたいことを伝えるうちに、チームメイトや両親、先生、そのほか周りの多くの人たちに助けられていることに気づき、感動する心、他を思いやる力を得て、豊かな人間性が育まれます。その土台は、将来に対する前向きな姿勢を支えるものになります。

4 コミュニケーション力、表現力、情報活用力が身につく

チームで意見交換をしながら取り組みを進めるうちに、コミュニケーション力や協調性、情報モラルなどが身につきます。自分のストーリーが相手に伝わるように工夫することで、思考力、判断力、表現力、情報活用力が磨かれていきます。

5 発表の力、聞く力を育てることができる

チームで助け合いながら進めてきた後は、お互いの発表を見守る姿勢が飛躍的に高まります。発表をする側も、仲間に見守られながらよりよい発表をすることができ、自信につながります。

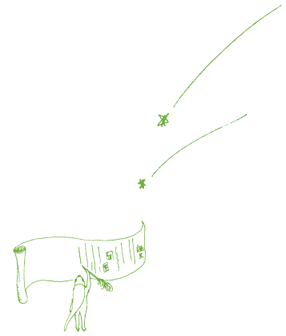
6 卒業文集として活用できる

自分自身を大切に記録し、将来への足掛かりとするため、学年末の文集や卒業文集としてこのワークを活用できます。内容と共に、仲間と一緒にがんばったプロセスも生徒たちを支えます。

TWICE PLAN

お問い合わせ

株式会社トゥワイス・リサーチ・インスティテュート
〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町1-11-804
Tel 03-6861-3553／Fax 03-6861-3554
Mail info@twiceresearch.jp
URL http://twiceresearch.jp



TWICE PLAN LIFE 02

“自分史”ワーク

「世界にひとつだけの自分物語」
——自分自身の人生の軌跡をつづる“自分史”制作

自分自身を題材に、過去から未来につながる自分史づくりに取り組むワークです。

年表作成やリサーチ、周囲への取材と考察、自己対話をもとに、過去から未来につながる自分史を制作します。

【身につく力】
自己表現力、文章作成力、
進路意識の向上、コミュニケーション力、
チームワーク力、論理的思考力、
情報収集・活用力、情報モラル、
プレゼンテーション力

“自分史”ワーク

自分だけの物語で自分の力を知る

この世でたったひとりの自分の人生の主役、「自分」が題材のワーク。両親や親戚、先生、友だちからたくさんのヒントを得て、過去のストーリーを、そして、自分の想像力をフルに発揮して、未来のストーリーを作成。
2つの物語が、今まで知らなかった自分を描き出していきます。仲間たちからの共感も大きな力になります。

1

チームづくり、みんなと話す

みんなで、過去探訪からはじめる

3〜5人のチームを結成し、リーダーを決めて、チーム名や意気込みを考えます。そして、写真を使ったアイスブレイクで、ひとりずつ写真に写っている場所やもの、人、そのときにあったできごとなどを話します。

2

年表づくり、取材準備

自分ストーリーを見つけ出していく

年代にそって「自分年表」をつくっていきます。社会であったできごとなども調べて書きます。それをもとに、自分の過去を知っている周りの人たちへの取材準備をします。

3

取材まとめ、“過去編”作成

まずは、世界にひとつだけの“過去編”が誕生

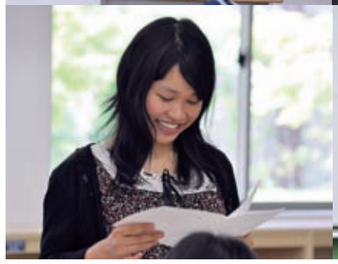
取材で聞いたエピソードを整理し、ナビゲーションにしたがって、「生まれてから今まで」の自分史“過去編”を作成します。

4

未来年表づくり、“未来編”作成

続いて、未来へと大きく舵を切る

未来を展望するワークをもとに、未来年表を書きます。できごとの裏付けになりそうな背景を調べてリアリティを加えます。形式にそって、自分史“未来編”を作成します。



5

仕上げ、発表

それぞれの「自分物語」発表へ

チームメイトに聞いてもらい、推敲して仕上げます。完成したらチーム内で発表します。さらにクラス、学年で発表会をするのもよいでしょう。全員の投票で、“自分史グランプリ”を決めます。

6

振り返り、まとめ

自分でも知らなかった自分との出会いを振り返る

これまでのワークを振り返って、チームでディスカッションします。
最後はひとりひとりレポートを書いて終了です。

ワークの流れ

12のステップにそって進行します。チームをつくり、みんなと話して準備を進め、取材・構成・執筆をし、発表。最後に活動を振り返ります。取り組み時間数は学校の状況に合わせて柔軟に設定することが可能です。
（※1ステップの目安は最少45分です）

“自分史”ワーク

1. 最初の準備
2. 過去年表づくり
3. 材料をまとめる
4. “過去編”執筆
5. 次の準備
6. 未来年表づくり
7. 材料をまとめる
8. “未来編”執筆
9. 見直しをしよう
10. ブラッシュアップ
11. 発表
12. 振り返り

※上記内容は変更になる場合があります。

グループワークのちから

“自分史”という個人制作でも、孤独に作業をするのではなくチームを組んで取り組みます。仲間たちとのやり取りから気づくことがたくさんあり、自然に学習体験が促進されます。チームからクラス、学年へと徐々に発展させることで力がより高まっていきます。