



これから、自分の将来について  
社会に出てからどんなことをしていくかを考えていきますが、  
まず、今までの自分について考えてみましょう。

小さい時から今まで、あなたにはいろんなことがあったでしょう。  
うれしいこと、悲しいこと、ほめられたこと、病気をしたこと……など  
思い出すことがあるでしょう。

まず、大まかに自分の過去から現在までを振り返ってみましょう。

また、あなたはこれまでにどんなことをしてきましたか？  
思い出のある出来事や、熱中したこと、  
知り合った人や友達などを思い出してみましょう。  
自分のこれまでを振り返ることから、今の自分の姿がハッキリとしてきます。

自分探しのあとは、将来に向かっての夢をふくらませましょう。

自分にとって大切なものが何か、  
自分にとって大切な価値とは何かを考えてみましょう。  
自分はこれまでどんなことを大切に思ってきたか。  
また、これから生きていくため大切だと思うことはなんだろうかを考えます。  
自分がどんなことに価値を見出しているかがわかると、  
自分の将来を見つけやすくなります。

最後に、大人になったら、何をしたいか、何になりたいかを考えてみましょう。  
あなたの将来の夢は、何ですか？  
友達と将来の夢について、話し合ってみましょう。

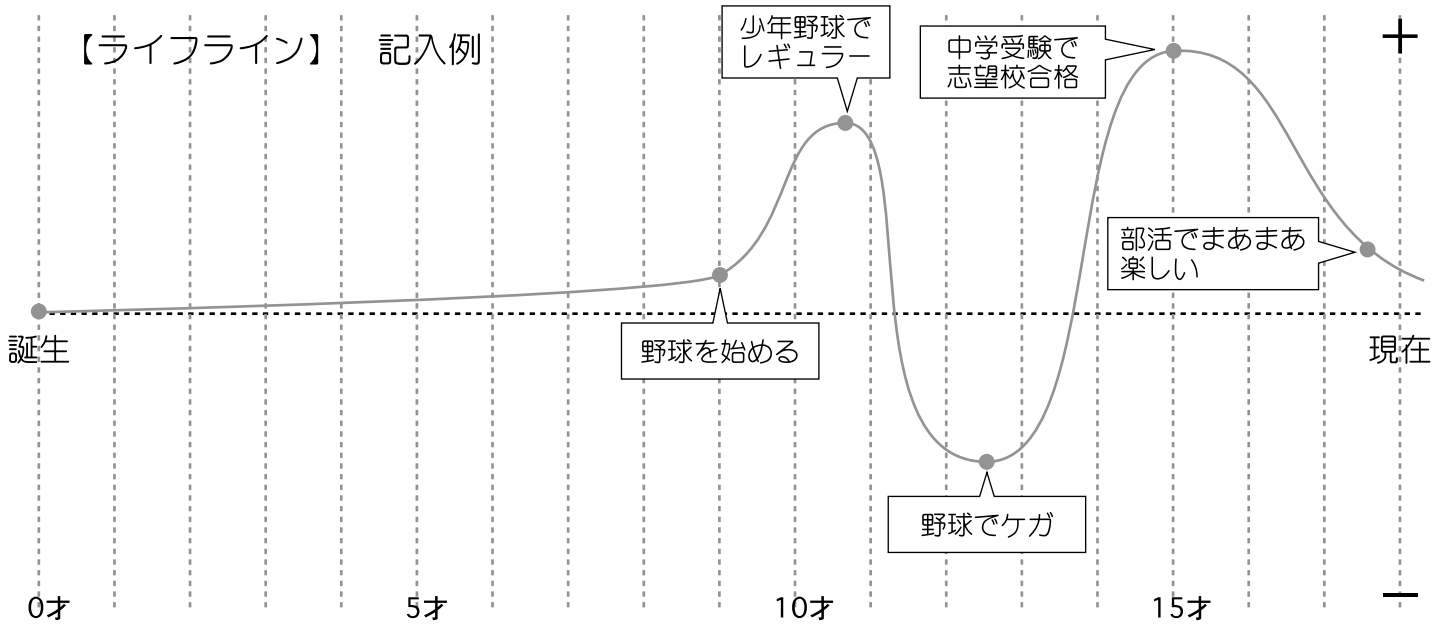




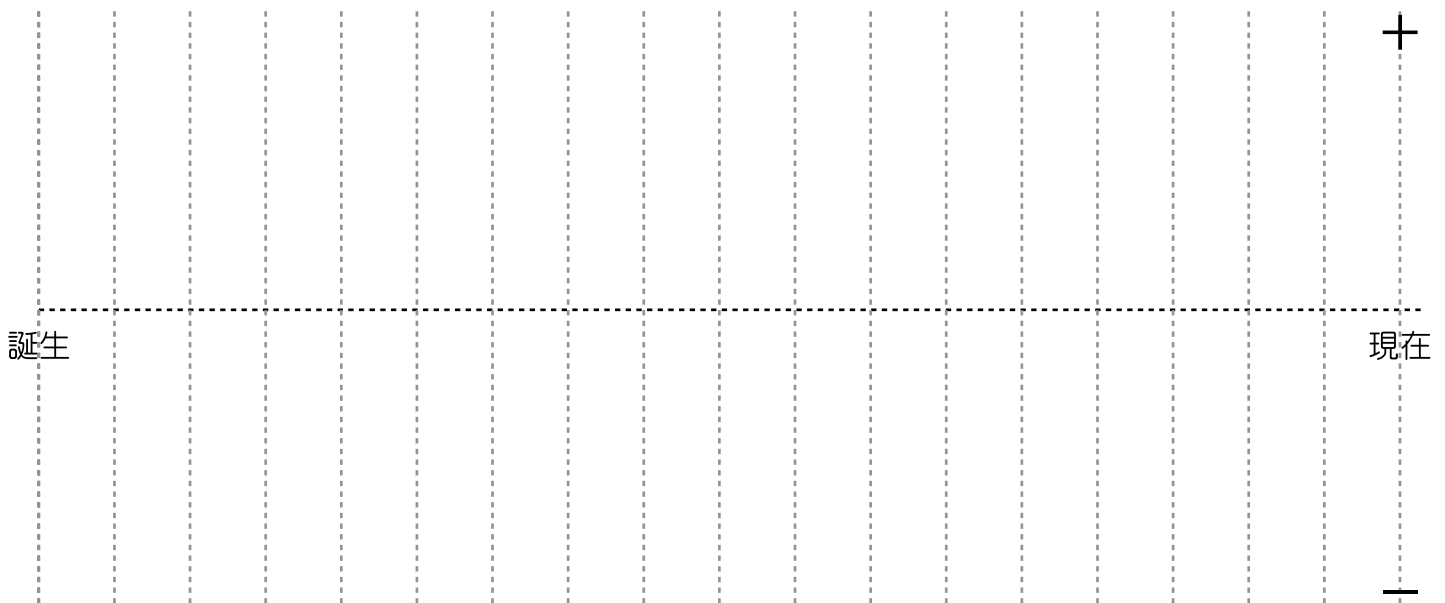
■自分の過去から現在までを、ざっと振り返ってみましょう。

まず、生まれてきてから現在までの人生を一本の線で引いてみてください。

これをライフラインと言います。楽しく感じたことはプラス方向に、悲しかったり、つらかった思いはマイナス方向に線を引いてつなげてください。山と谷ができれば、その山と谷はどんな時だったかを記入します。



ここで一旦映像教材が止まります。先生の指示に従って、下に記入してください。



どんな線を引きましたか？

マイナスばかり？もっとプラスに考えてみることは出来ませんか？

あなたの気持ちの持ち方や、違う見方をしてみると、マイナスもプラスになるものです。



■まず下の12項目をよく読んで答えてください。それから、あなたが自分にとって大切だと思うことを3つだけ選んでみましょう。そして、その3つの中で重要だと思う順番をつけてください。

【価値観シート】

<b>A</b>	理想追求	理想を求める	自分にとって大切な理想を目指して、自分の信念を実現する。	まったくそう 思わない	そう 思わない	そう思う	強くそう 思う	1	2	3	4 (点)
<b>B</b>	指導	人々を指導する	他の人たちをまとめて、リーダーとなって目標達成に向かって努力する。	まったくそう 思わない	そう 思わない	そう思う	強くそう 思う	1	2	3	4 (点)
<b>C</b>	専門	専門分野を追求する	何か専門の分野で専門家になる。自分の技術や知識を高めようとする。	まったくそう 思わない	そう 思わない	そう思う	強くそう 思う	1	2	3	4 (点)
<b>D</b>	名声	多くの人に知られ、高い評判を得る	人によく知られ有名になる。または高い社会的な地位を得る。	まったくそう 思わない	そう 思わない	そう思う	強くそう 思う	1	2	3	4 (点)
<b>E</b>	奉仕	他の人たちの役に立つ	人に奉仕をする。いろいろな活動をして、他の人に満足を与える。	まったくそう 思わない	そう 思わない	そう思う	強くそう 思う	1	2	3	4 (点)
<b>F</b>	愛情	愛情や友情を大切に にする	家族や友人、仲間などとの関係を愛情豊かなものにし、連帯感をつくる。	まったくそう 思わない	そう 思わない	そう思う	強くそう 思う	1	2	3	4 (点)
<b>G</b>	自己実現	自分の実力を最大 限発揮する	自分の人格や能力などを高め、あるべき自分を実現してゆく。	まったくそう 思わない	そう 思わない	そう思う	強くそう 思う	1	2	3	4 (点)
<b>H</b>	富	金持ちになる	たくさんの収入を得る。財産を築きあげる。	まったくそう 思わない	そう 思わない	そう思う	強くそう 思う	1	2	3	4 (点)
<b>I</b>	楽しむ	人生を楽しむ	人生を精一杯喜びあい、楽しい自分の人生を送る。	まったくそう 思わない	そう 思わない	そう思う	強くそう 思う	1	2	3	4 (点)
<b>J</b>	創造	新しいものやコト をつくりだす	今までに誰も考えたことのないことを考え出したり、つくりだす。	まったくそう 思わない	そう 思わない	そう思う	強くそう 思う	1	2	3	4 (点)
<b>K</b>	安定	安全で、安定して いる	仕事や生活が安全で、安定して、不安がない。	まったくそう 思わない	そう 思わない	そう思う	強くそう 思う	1	2	3	4 (点)
<b>L</b>	競争	他の人と競い合い、 勝つ	自分の実力を高めて、他人との競争に勝ち抜く。	まったくそう 思わない	そう 思わない	そう思う	強くそう 思う	1	2	3	4 (点)

■自分にとって大切なベスト3 ※大切なものを順に3つ、1位の記入例 A:理想追求 欄から記入して下さい。

1位

2位

3位

ここで一旦映像教材が止まります。  
自分の価値観について、先生の指示に従って、発表して下さい。



■ 下の図には様々な大人のタイプが示されています。  
あなたは次のどのタイプに共感を覚えますか。以下から3つ選び、上から順位を付けてください。

1 理想の自分実現タイプ

どこまでも自分の理想を追いかけたい。信念を曲げない生き方をしたい！



例)  
理想を追いかける若き政治家

2 人を導くリーダータイプ

「やっていこうぜ」と道を開き、常にリーダーシップを発揮するのだ！



例)  
みんなを引っ張るカリスマ社長

3 こだわりの職人タイプ

自分のワザにこだわりたい。専門的な知識や技術を身に付けたい！



例)  
この道一筋こだわりの料理人

4 輝く自分をアピールタイプ

有名になりたい。自分の考えを広めたい。社会的な注目を集めたい！



例)  
みんなに大人気素敵なアイドル

5 誰かのお役立ち人間タイプ

自分の思いやりの心で、困った人の役に立ち、笑顔が見たい！



例)  
「ありがとう」が幸せホームヘルパー

6 優しいあったか人間タイプ

自分の家族や仲間が大切。身近な人たちを大切にしていきたい！



例)  
家族が大好きお母さん