

あのときの私へ…

解決志向の
キーワード

リソース/セルフコンプリメント/逆タイムマシン・クエスチョン

主な目的：自己理解や自己受容につながる新たな示唆や発見を得る

活用場面：特別活動・道徳・進路学習

★このワークシートのねらいは…

10年後の、それなりにうまくやれている未来の自分から、今の自分にメッセージを送る設定になっています。「今の自分」がどんな状況かは人それぞれですが、誰にでもありがちなちょっとピンチの場面を4つ挙げ、そんなときにはどうしたらいいのか、自分で自分に助言を書いてみるワークシートです。

今現在ピンチであるときにも使えますが、何もない状況のときに考えておくのもいいと思います。あらかじめ用意されたピンチの場面なので、自分がピンチであることを自覚したくないときにも、「もしそんなことがあったら」という仮定の話で考えることができます。

「自分のことは自分がいちばんわかっている」と思う子どもにとっては、他人から助言されるよりも、自分で自分に助言するほうが腑に落ちやすいことがあります。

★実施方法とアレンジのポイント

ピンチの場面については、必要に応じてアレンジしてみてください。

★留意点&困ったときの対応のヒント

うまくやれている未来の自分が想像できない

多くの子どもは、「かなり先の未来の自分なら、それなりにうまくやれているに違いない!」と感じているものですが、なかには「未来の自分なんて、どうなっているかわからない」と言う子どももいるかもしれません。もし、「10年後の自分」ではなく、「高校生になった自分」「20歳になった自分」など、本人にわかりやすいタイミングがあるのならば、本人と相談しながら時期を設定してみるといいと思います。

「何年経っても自分は変わらない」「どうせダメな大人になっている」などと感じていて、どうしても「未来の自分から助言する」という設定が難しい場合もあるかもしれません。そんなときは、「尊敬する人」「推し」「友達」など、信頼している人からのメッセージとするのがおすすめです。場合によっては「ご先祖さま」など、なんとなく自分を見守ってくれていると思えるものをイメージしてもらってもいいでしょう。

うまくやれている自分が想像できないということは、今現在も何かしら苦戦していることが推測されます。こまやかな見守りとかかわりを続けていきましょう。

あのときの私へ…

年 組 番

名前 _____



10年後の私は、いろいろなことを乗り越えながら成長し、それなりに楽しく、充実した毎日を過ごしています。

その10年後の私が、過去のちょっとつらい状態の自分・ちょっと困っている自分に声をかけるとしたら、どんなことを言ってあげるでしょうか。

友達とギクシャクしている私へ

やらなければいけないことがたくさんあるのに、
何だか疲れていて、やる気が出ない私へ



思うように成果が出せず、
つい他人と比べてしまい、モヤモヤしている私へ

目標が定まらず、迷ってばかりの私へ

未来の自分からの言葉を聞いた今の自分はどんなふうに思うでしょうか？

