

## ポイントや手順

- ・「未来の自分」作成シートは【小津中生用（質問項目を入れて書きやすくしたもの）】を配布しています。まずは、こちらを記入していただければと思いますが、大谷選手が書いていたのと同じようなシートをアップしていますので、教科等の学習面以外のことを書きたい人は、「【発展版】『未来の自分』作成シート」を使用して下さい。
- ・【作成例】はあくまで、書き方のイメージをつかむためのものです。参考程度にとどめ、自分の考えを書くようにして下さい。マス埋めることに意味はありません。言葉たらずであっても自分と向き合い「書く」ことが大切です。
- ・シートの記入にあたっては、まずは自分としっかり向き合ってほしいと思います。本人の許可なく、他の友達に見せたりはしないので、自分の思うことをそのまま書いて下さい。
- ・手順は以下のとおりです。
  - ①まずは、9×9マスのいちばん中心に「自分が実現したいこと」を書きます。未来の自分を明確に設定することが大切ですので、現在の自分の状況や能力には一切こだわる必要はありません。
  - ②その「自分が実現したいこと」の周りに、基本的には「A」から順に、「必要なこと」を考えて書いていきます。
    - ※Aは実現したいことのイメージを、少し具体的に説明する言葉を書きます。
    - B～Fには実現のために必要な力（学習）や心がまえ（どんな人になりたいか）などを記入します。
    - Gには、目標が実現した時点にたどり着く、その途中にはどのような姿になっているか、目標から逆算して書きます。現在の状況からイメージせずに、未来の姿から逆算してイメージすることがポイントです。
    - Hには、目標達成をもっとも、じゃますると考えられるものを記入します。
  - ③②で書いた「実現に必要なこと」についての8マスの内容を、外側の網掛けのマスに転記していきます。
  - ④転記した「実現に必要なこと」の周囲の8マスに、基本的にはそのための「具体的な行動（学習方法等）」を書きます。
    - Aの周囲には自分がAを実現した時の状態をイメージして、具体的な姿を書きます。
    - Gは少し特殊ですが、上から順に（つまり未来から逆算して）実現に至るステップで、「どのような姿に到達しているか」を書いていきます。
    - Hの周囲には「じゃまするもの」に負けないための具体的な行動を書いていきます。

最後に、・自分が本当にやりたいこと・そのために必要なことがハッキリすれば、家でも一步一步始められることがあると思います。

『ヨーイ、ドン「ドン！」は自分で言って、走り出す！』

シートを使って、より明確な目標に向けて、具体的な行動を積み重ねてほしいと思います。