

人生すごろく『金の糸』ワークショップ

日本キャリア開発協会は、キャリアカウンセリングを通じて、人々の心の成長を手助けし、社会がよりよい方向へ向かうことを目指して活動しております。

皆さんは、キャリアカウンセリングをご存知でしょうか。キャリアカウンセリングとは、人が自分の経験を語ることで、自分の生きる上での原動力となる在りたい自分が見えてくる。その在りたい自分を自覚して、周囲や社会に対して自分らしく働きかけながら生きることを目的とした、対話による自己成長のしくみです。

本日まで体験いただく人生すごろく『金の糸』は、活動を通じて得られた考え方をもとに開発された、自己成長のためのツールです。

『金の糸』のネーミングについて

ある人は、「人生には意味がある」と言い、またある人は「人生に元々意味はない」と言います。ならば人生に元々意味があるかないかではなく、意味を見出そうという意図的働きかけが重要なのかも知れません。

人は生まれてから今までいろいろな経験をしています。覚えていることもあるでしょうし、忘れてしまったこともあるでしょう。でも振り返ってみて、何らかの印象とともに生き生きとよみがえる経験、それらは、その人に何かしらの影響を与えたものではないでしょうか。その印象を一つ一つ語る中から、それらの経験を繋ぐ“つながり”が見えてきます。

その“つながり”が“自分らしさ”です。そうして見えてきた自分らしさとは、自分にとってなにより大切に、大事にしたい、価値のあるものです。“つながり”を「糸」にたとえるなら経験を振り返ることで見えてくる“自分らしさのつながり”は何より価値ある『金の糸』と言えるのではないのでしょうか。

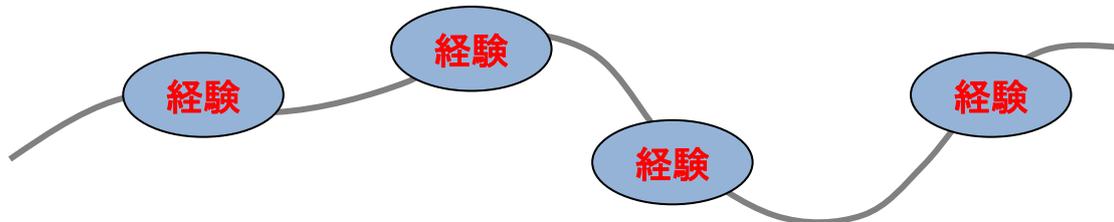
この過去を振り返ることで見えてくる自分自身は、過去だけではなく、これからの人生をどのようにしていきたいか、人生を創造して行く将来の方向性もそこには含まれています。「人生すごろく『金の糸』」は、上記のような考えの下に命名しました。

プログラム

| | | |
|--------------|---|-------------|
| 1 | オリエンテーション ◇ ファシリテーター自己紹介 ◇ ワークショップの目的 ◇ 『金の糸』とは ◇ エクササイズ ◇ ルールと手順 | 30分 |
| 2 | 「金の糸」ゲーム体験 | 40分 |
| 3 | 休憩 | 10分 |
| 4 | 感想共有 | 10分 |
| 5 | 「金の糸」ゲーム続き | 40分 |
| 6 | 私の「金の糸」 ◇ メモの共有 ◇ 「金の糸」シート記入 ◇ グループ内共有 | 40分 |
| 7 | 全体共有・まとめ | 10分 |
| TOTAL | | 180分 |

レジュメ

■ 『金の糸』とは



- ▽ 生きるエネルギーとなる、在りたい自分につながるもの
- ▽ 自分自身や周囲に対する捉え方や反応の軸となる
- ▽ 目標やあるべき姿(外)ではなく、自分がもともと持っている(内)もの

**『金の糸』を自覚すると、自己効力感が生まれ、
前に進むためのエネルギーがわいてくる**

■ 『金の糸』に気付くためのポイント

【経験】を語る

- 出来事…………… 何があったのか
- 出来事について…
 - ・その時どう思ったか、感じたか考えたか
 - ・どう(行動)したのか

■ 大切な約束

- 1) 自己理解を深めるためのゲームです。テーマについては差支えない範囲で話しましょう。
- 2) この部屋で聞いた内容については、「守秘義務」を守りましょう。
- 3) 人が話しているときは「うなずき」「あいづち」等の反応を返して、話しやすくしましょう。
- 4) 相手や自分のことを一方的に判断したり、決めつけないようにしましょう。
- 5) グループの時間を独占しないようにしましょう。

■共有するポイント

<メモした内容>

- 何度も繰り返される言葉や表現
- 強い調子で、あるいは生き生きと話しをしている時の出来事
- 特有の言葉や表現、あるいは印象に残る言葉や表現

<追加で共有するポイント>

- ○○さんの話を聴いて感じられた、自分との違い

■メモする視点

- 何度も繰り返される言葉や表現
- 強い調子で、あるいは生き生きと話しをしている時の出来事
- 特有の言葉や表現、あるいは印象に残る言葉や表現

※次ページをゲーム中のメモ用紙(終了後に回収します)として使用してください。

※こちらのページは終了後に回収します

<メモ欄>