

【金の糸ピアトレーニング】

金の糸ピアトレーニングでは、キャリア構成理論をベースに、自身のキャリアテーマ（金の糸）を明確にする演習を通して、CDAとして相談者の自己理解支援・自己探索支援を習得します。また、皆さんご自身も人生すごろく『金の糸』のゲームを通じて、「自分らしさ」を言葉にすることにトライして自己理解・自己探索につなげていただきたいと思います。



就職活動において学生からよくある相談の一つは、「自分のことがわからない」というものです。人生すごろく「金の糸」は、学生でも取り組みやすいよう、ゲーム形式で楽しく自己理解を支援するツールです。社会人のキャリア研修でも活用されています。

金の糸 商標登録第 5683318 号

『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。

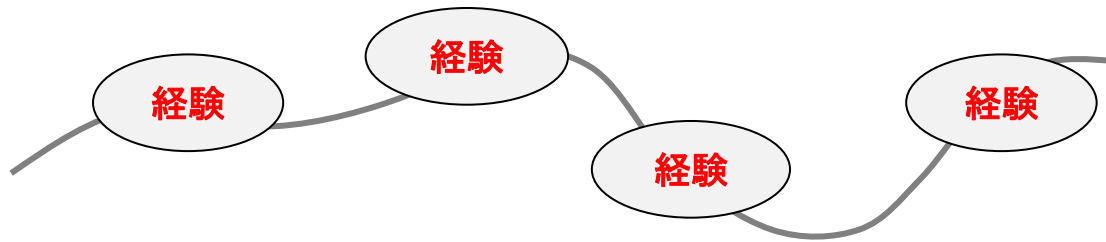
■プログラム

1	オリエンテーション（全体） ✧ PF 自己紹介 ✧ プログラムの目的
2	インストラクション（グループ） ✧ 金の糸とは ✧ エクササイズ ✧ ルールと手順
3	「金の糸」ゲーム体験①
4	感想共有
5	「金の糸」ゲーム体験②
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
7	全体振り返り
TOTAL 180分（休憩を含む）	

■信頼できる場にするためのグループルール

- ① 一人ひとりの話を尊重し、注意を払ってきちんと聴く。
- ② クラスの中で得た個人の情報はクラスの外に持出さない。
- ③ 相手の意見を一方的に判断したり、決め付けたりしない。
- ④ また、自分自身のことも決め付けない。
- ⑤ 素直に意見（フィードバック）を言い合う。
- ⑥ どれくらい自己開示するかは自分で決める。
- ⑦ 傍観者にならないで、できるだけグループに参加する。
- ⑧ グループの時間を独占しない。

■ 『金の糸』はありたい自分につながるもの



- ・ 生きるエネルギーとなる、あ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

■すごろくゲームのゴール

- ・自分らしさを一言で表し、それを表す具体的なエピソードを語れるようになること
- ・グループメンバーのその人らしさを紹介できるようになること

ゲームのルール



☆ブルーマスに止まったら・・・

ブルーマスカードを一枚引いて、書かれているテーマについて話します。どうしても話したくないテーマの場合は、再度カードを引いてください。



☆ハートのマスに止まったら・・・

メンバーが発言したら、グループ全員で拍手をしましょう。



☆「？」マスに止まったら・・・

コマに書かれているテーマについて答え、その上で次に話す人が5種類のアンサーボードの中から1つ選び、質問します。

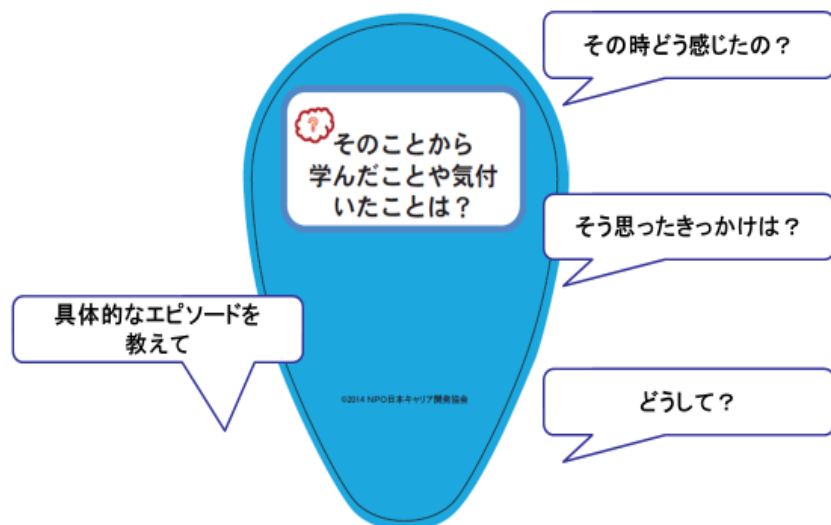


☆ストップマスに止まったら・・・

- ・絶対に止まります。
- ・「その時代の将来の夢」について話してください。
- ・各年代を全体的に振り返り、「振り返りシート」に記入しましょう。



に止まったら、アンサーボードで質問



<小学校時代>

■語るテーマ

①	  
②	  
③	  

■振り返り

自分の特徴（思い出したこと、感じたことを何でも書きだしてみよう）

今の自分につながっていることはある？あるとしたらどういうところ？

小学校時代の将来の夢は？

<中学校時代>

■語るテーマ

①	  
②	  
③	  

■振り返り

自分の特徴（思い出したこと、感じたことを何でも書きだしてみよう）

今の自分につながっていることはある？あるとしたらどういうところ？

中学校時代の将来の夢は？

<高校時代>

■語るテーマ

①	  
②	  
③	  

■振り返り

自分の特徴（思い出したこと、感じたことを何でも書きだしてみよう）

今の自分につながっていることはある？あるとしたらどういうところ？

高校時代の将来の夢は？

<大学時代>

■語るテーマ

①	  
②	  
③	  

■振り返り

自分の特徴（思い出したこと、感じたことを何でも書きだしてみよう）

今の自分につながっていることはある？あるとしたらどういうところ？

大学時代の将来の夢は？

■振り返りシート

私の「金の糸」

「金の糸」を表す言葉
それはどういうこと？具体的なイメージを書いてください
上記を踏まえて「金の糸」を表すエピソードを記入してください

「金の糸」を表す言葉
それはどういうこと？具体的なイメージを書いてください
上記を踏まえて「金の糸」を表すエピソードを記入してください

■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

※ オブザーブメモは個人情報となります。終了後は責任を持って破棄して下さい

■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

<自分についてメモ>

＜オブザーブメモ＞

このオブザーブメモは回収します。（オンラインでは終了後に各自廃棄してください。）

©日本キャリア開発協会