**【金の糸ピアトレーニング≪オンライン版**≫**】**

このプログラムでは、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としてクライエントの自己理解支援・自己探索支援を習得します。



就職活動において学生が相談したいことNo.1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で、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～小学校編（休憩含む）** |
| **４** | **感想共有** |
| **５** | **「金の糸」ゲーム体験～中学校編（休憩含む）** |
| **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** |

**■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。

レジュメ

* **『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、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**

**■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

****

****

**＜小学校時代＞**

**■語るテーマ**

|  |  |
| --- | --- |
| **①** |  |
| **②** |  |
| **③** |  |

|  |
| --- |
| 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？ |

**■振り返り**

**＜中学校時代＞**

**■語るテーマ**

|  |  |
| --- | --- |
| **①** |  |
| **②** |  |
| **③** |  |

|  |
| --- |
| 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？ |

**■振り返り**

**■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** |

＜オブザーブメモ＞

**■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

**■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＞

・〇〇さんの話を聴いて感じられた、自分との違い

＜オブザーブメモ＞