「わたし」と社会のつながり発見シート

～ 好き・得意・気づき から始める、自分らしい社会参画の第一歩 ～

名前	日付

【STEP01】わたしの「好き」リスト

何をしていると夢中になれますか？
（時間を忘れて取り組んでしまうこと・止められてもやりたいと思うこと）

誰とのどんなかかわりの時間が好きですか？
（家族？友達？仕事仲間？/話をしている時？同じ目標を目指している時？それとも...）

【STEP02】「わたし」が持つ「困りごと」に気づく力

不満やモヤモヤすることを言葉にしてみましょう
（具体的なシチュエーション：誰が・誰と・いつ・どんな時・何をしていて・どこで...）

誰が抱える（口にする）どんな問題に共感できますか？
（例：温暖化や環境問題・子育て世代の貧困・高齢者の孤独・地域社会の衰退）

条件が整えばどんな挑戦をしてどんな未来を創造したいですか？
（例：学校現場でいじめがない未来
/お金がなくてやりたいことを諦めることがない未来）

【STEP03】社会とのつながりをイメージ

あなたが今、情熱を持って「やりたい」と思っていることは？
（〇〇な理想を実現したい・〇〇な問題を解決したい）

「やりたいこと」を実現する上で「今すぐできること」は？
（100%確実に実践できることは何ですか？小さいことでもOKですよ！）

「やりたいこと」を実現する上で「今すぐできること」は？
（100%確実に実践できることは何ですか？小さいことでもOKですよ！）

ワークシートに記入して実行する上でのヒント

- 私たちは「社会」「人とのつながり」の中で生きています。
- 社会生活で触れる情報に無意識的に影響を受けることがあります。
- 過去の他者との関係性の中で「制限」を受けることがあります。
- 私たちの可能性は「無限大」です。
- 「やりたい」と思ったことは成長し成果が出ます
- 「やらされていること」はモチベーションが低下して当然です。
- 複雑な社会では「思うようにいかないこと」がたくさん起こります。
- 常にリスクに備える意識を持つことは大事です。
- 挑戦をするときは「やりたいこと」にフォーカスしてください。
- 「今すぐできること」からやってみてください。
- 行動すると必ず「結果」が出るので振り返って改善しましょう！
- 改善するときの指針は「やりたいこと」を実現した先の未来です。
- ゴール（壮大な夢）を設定して自分の役割を見つめ直しましょう。
- ゴールと無関係なことに時間を費やす暇はありますか？
- 自分に正直になってOKです！
- やりたいことを、できることから始めて、育てていきましょう。
- 行動のプロセスを楽しみ、出会う人とのご縁を大切にしてください。

あなたを奮い立たせる言葉を書いてみましょう！

大丈夫！あなたは無限の可能性を持っている！
夢を描き行動してみよう！
成長と成果・出会いとご縁が待っていますよ！