

◆◆◆◆◆「自分を見つけるワークシート」集◆◆◆◆◆

◆◆◆このワークシート集は…

社会の変化につれて、教育の形は、教師が一方向的に教え込む形から、生徒の主体的な学びを促し、生徒の持っている力を引き出す形へと、大きく変化しつつあります。そこで力を発揮するのが、コーチングです。

しかし、教師のすべてがコーチングを一から学ぶには、時間的にも無理があります。そこでこのワークシート集は、シートに沿ってコーチ役が質問し、それに主体となる人(生徒)が答えることによって、目標達成に向けての生徒の気づきや行動を自然に引き出すことができるよう、デザインされています。是非ご活用ください。(全6枚)

◆◆◆コーチングの説明

コーチングとは、コーチ(手助けをする人)とクライアント(コーチングを受ける主体)とのやりとりの中で、クライアントが成長し、変化するように、コーチが質問を繰り返していくというものです。教育の場で、生徒の主体的な学びを引き出すには、コーチングの考え方や手法は非常に適しています。コーチングを受ける側は、質問に答えながら、自分の中にあるさまざまなことに目を向けるようになります。

教師の側が、「生徒たちは何も知識がなく、自分では何もできない存在である」と思っているのでは、ティーチングからコーチングへの転換は望めません。コーチングでは、人はそれぞれに個性を持った存在で、皆、自分の中に答えを持っている、という考え方をします。また、人は誰でも、成長しようという気持ちを持っている、というような信念を背景にしています。

また、カウンセリングが相手の過去に注目して、問題の原因(どうしてこうなったのだろう)を探るのに対して、コーチングは相手の未来に注目して、目的や可能性(どうなりたいのだろう、何ができるだろう)を探るものである、という説明をすることもできます。

この考え方のもとでは、教師は生徒を教え導く指導者ではなく、生徒の成長や目的達成を手助けする伴走者という位置づけになります。学校で教師の行うコーチングは、対話を通じて、「生徒の自己認識を深める」ことにより「生徒の主体性を育て」「生徒の自発的な行動を促す」ことをめざすコミュニケーションの手法なのです。

◆◆◆このワークシート集の使い方

まず必要なのは、これまでの上からの関係での「指示」「命令」から、対等な関係での「傾聴」「承認」へと教師側の意識の転換をすることです。その他の数々のコーチングスキルについては、ここでは示しきれませんが、このワークシート集を使用することで、誰でもコーチング的なアプローチができ、効果があがるように設計されています。

使い方は主に二通りあります。生徒の状況にあわせた使い方をすることができます。

1. 教師と生徒との面談形式 さらにその中でも、生徒が予め記入して持参し、それについてのやりとりをする方法と、用紙をはさんでその場で教師が質問し、生徒の答えをメモしながらやりとりをするという二つの方法がある。
2. ピアコーチング形式(ピア=仲間という意味) 二人の生徒が相互にコーチ役とクライアント役を行い、コーチ役が相手の答えをメモする。一方が終了してから、役割を交代してまた行う。終了後にシートを交換し、自分の答えた内容の書かれたシートを持ち帰る。時間は、それぞれ10～20分程度。

「自分を見つけるワークシート」

No.1～6の解説

※1～6のすべてを用いなくても、状況や段階に応じたものを用いることができます。

No.1

Q.1では、まず自分の好きなことや過ごし方から、自分自身の行動を振り返り、どんなことが得意なのか、どんなことに興味があるのかを改めて整理します。Q.2では、今までの成功体験などをもとに、どんなことにやりがいや達成感をもつことができるのかを考えます。Q.3は、Q.1とQ.2をもとに、自分の好きなことや今までの経験の共通点や自分の強みを考える機会とします。

No.2

学習から生活全体へと発想を拡げ、自己認識を深める目的で作られています。Q.1は、日常の制約にとらわれないで考えることが大切です。まずは自分がどんなことを望んでいるのかを掘り下げます。Q.2とQ.3も同様ですが、自分がさまざまな能力をつけることで、当然できることも増えていくということを実感することの効果も考えています。

No.3

自分には無理、できない、という発想から離れ、自分を信じてチャレンジする発想を養おうとするものです。Q.1では、そのまま自分自身の理想像が見えてくる問いです。Q.2では自分の良い点、優れている点に目を向けるきっかけを作ります。Q.3では将来の仕事を自分で考えてみる機会とします。

No.4

No.3のシートと同様の意図をもちつつ、それに加えて学習に関するモチベーションを喚起するためのシートです。これは特にコーチング的な要素の濃いシートです。Q.1は、自分の行く先に自分にとってよい未来があることを想像して実感することを促す質問です。Q.2は、それを実行に移すにあたり障害となっていることの確認です。Q.3では実際の行動を起こす意識を導き出します。

No.5

近い将来のことを想像して、それを現在の考え方や行動に結びつけるためのシートです。Q.1は、自由に大学生生活を想像し、Q.2では特に学習・研究に関して想像します。Q.3は、未来のありたい自分像を始点に現在の行動を決める、いわゆる「バックキャスト」の手法を用いた質問です。

No.6

多くの高校生が、普段あまり考える機会をもたず「決められない」と思ったまま過ごしてしまいがちです。Q.1では、「わからない」「決めていない」の答えでも十分で、将来の職業を考え始めるきっかけづくりであるという位置づけです。Q.2は、Q.1とあわせて、自分の将来について考える材料の不足が自覚できるよう設定された質問です。Q.3は、進学や就職という分岐点が迫る以前に、普段から将来について考え、答えではなく準備の方法に気持ちを向ける意図があります。

自分を見つけるワークシート No. 1

クラス

No.

氏名

Q1. あなたの「好きなもの」「好きなこと」「好きな過ごし方」を、できるだけたくさん思い出してください。

Q2. 今までに、「うまくいった」「達成できた」「うれしかった」経験を、できるだけたくさん思い出してください。

Q3. 上の二つの問いに答えてみて、どんなことを感じましたか。どんな気持ちですか？

自分を見つけるワークシート No. 2

クラス

No.

氏名

Q1. いま、普段の生活でしていないことで、こんなことがしてみたいと思うことを、できるだけたくさん挙げてください。

Q2. あなたは今後どんな力をつけたいですか。できるだけたくさん挙げてください。

Q3. 上の2で答えたような力がついたら、どんなことをしたいですか。できるだけたくさん挙げてください。

自分を見つけるワークシート No. 3

クラス

No.

氏名

Q1. あなたが人からほめられるとしたら、どんなことばでほめられると嬉しいですか。できるだけたくさん考えて挙げてください。

Q2. できるだけ多くのことばを使って、自分をほめてみてください。

Q3. 自分の希望がすべて叶い、活躍できるとしたら、将来どんな仕事をしたいと思いますか。

自分を見つけるワークシート No. 4

クラス

No.

氏名

Q1. もしも学校での学習内容が飛躍的にわかるようになったら、どんなことが起きるでしょうか。どんな気持ちになるでしょうか。

Q2. 今の生活のどのような点を見直せば、1のように学習内容がわかるようになるのでしょうか。

Q3. 1のような変化を起こすための第一歩として、今のあなたに確実にできることを挙げてみてください。

自分を見つけるワークシート No. 5

クラス

No.

氏名

Q1. あなたが「大学生になったらこんなことをやりたい」と思うことを、できるだけたくさん挙げてください。

Q2. あなたが大学で「学んでみたいこと」「興味のある分野」「研究したいテーマ」など、自由に挙げてみてください。

Q3. 1と2に関連して、あなたが高校生のうちにやっておきたいと思うこと・やっておいたほうがよいと思うことを挙げてください。

自分を見つけるワークシート No. 6

クラス

No.

氏名

Q1. あなたがいま興味のある仕事の分野や職業を挙げてみてください。また各々の答えに関して、そう答えたのはなぜですか。

Q2. あなたがいま、仕事の分野や職業に関して知りたいこと・知っておいたほうがよいと思うことはどのようなことですか。

Q3. 仕事の分野や職業に関して今よりも幅広い知識を得るためには、何ができますか。どうすればよいですか。
