**「楽しみながら夢が見つかる夢探検マップ」講座解説・進行表　　　　　　　　　　　20140614ver**

目的　：『夢発見、夢を形に』

ゲームを通して、自分の中にある夢を発見する。また、夢を持ち、発信する楽しさを知る。人と人が応援し合う素晴らしさを知る。

準備物：名簿、ワーク用紙（好きなことリスト、夢たんけんマップ、夢まとめシート）、色紙、スタッフ資料（全体進行表）、筆記用具（マジック）、

ホワイトボード用マジック、BGM、カメラ（デジカメ、iPhone）、名札、名札シート

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 所要時間 | 内容 | キーワード | 解説 | 準備物・備考 |
| 5分 | あいさつ、自己紹介  夢ワークの趣旨説明  「いいね！」「拍手」「笑顔」の練習   1. 後に続いて「いいね！」をみんなでいってもらう 2. 拍手の練習（耳に手を当てるともりあがります） 3. 笑顔の練習（隣の人と見せあうと自然に笑います） | 「いいね」  「拍手」  「笑顔」 | ワークショップの掴みです。セミナーを成功させるには何よりも重要なポイントなので、とにかく元気に明るく笑顔で行いましょう。特に「いいね！」と「拍手」は、ワーク一つ一つの質を上げることにも役立ちます。「どんなことを言っても間違いではない。誰にも否定されない。むしろ応援してくれるんだ！」とみんなが思うような、承認の空間を創り出していきましょう。 | ホワイトボード |
| 20分 | 好きなことゲーム   1. 「すきなこと」   ⅰ好きなこと書き（2分）  ⅱ個人集計（１分）  ⅲ1位の人発表（2分）   1. 「ほしいもの」（同じ流れで5分） 2. 「やってみたいこと」（5分） 3. 振り返り（チーム人数×1分） | 「とにかく書き  続けること」  「ペンを止めない  こと」  「○○があると  思って」 | 頭の中の情報を【見える化】していくワークです。【見える化】とは、普段分かったつもりでいる自分のことをあえて文字に起こしていくことで、「自分のことは意外に知らない」と気づいたり、反対に、「私ってこんなことが好きだったんだ！」と新たな自分の価値観を見つけ出すことができます。  また、他の人の発表を聞くことで、そういう発想もあるのか！と発想の枠を取り払う効果もあります。 | ワークシート  ペン  ホワイトボード |
| 30分 | 夢探検マップ   1. まずは一人でブランチに書かれたテーマにそって、   ワードを増やしていく。（10分）  ※好きなことリストを参考にしてOK！  実際に質問をしながら、ホワイトボードに  書いて見せるとわかりやすい  *残り20分でインタビュー形式に移行*   1. ペアをつくる 2. 交換して気になる（質問してみたい）ところに   ハートマークをつける   1. AさんとBさんを決める 2. AからBにインタビュー   ※Aはチェックを付けた相手の探検マップを見ながら  質問、Bは答えながら自身の探検マップに  書き足していく   1. 交代（⑤の反対） 2. 共通するものや、入り口は違っても同じものに   つながるもの等をペンで色分け   1. 振り返り（チーム人数×1分） | 「丸をたくさん  増やすことが  ポイントです」  「気になるなぁ。  もっときいて  みたいなぁ。」 | 探検マップとは、自分自身を探検していくマップのこと。ブランチに書かれたテーマにそって自分の頭の中にある情報を引き出し記入し、それをさらに拡げ、深めていきます。  ポイントとなるのは、【５W1H】。「いつ」「だれが」「どこで」「なにを」「なぜ」「どのように」を使って自分に質問をして、キーワードを増やしていくよう促してください。インタビューワークは、【５W1H】の質問をペアの相手にしていきます。  ポイントは、気になるな～というところにハートマークをつけることです。自分の探検マップを最後に見た時に、ハートマークがついているところが、自分に興味をもってくれたところ。つまり、自分に魅力を感じてくれたところです。  また、人からの質問を受けながら記入することで、自分の探検マップが100%拡大します。人の力を借りることの価値も感じるワークです。 | ワークシート  ペン  カラーペン  ホワイトボード |
| 10分 | 夢まとめワーク   1. 夢まとめシートを使って、夢・叶えたいことを抽出 2. 「何でそう思ったのか」「それが叶ったときの気持ち」をまとめる |  | 好きなことゲームや、夢探検マップで見つけた共通するものなどをヒントに、夢やかなえたいことに焦点を合わせていくワークです。探検マップを元に「夢・叶えたいこと」を抽出。そしてその「何でそう思ったのか？」「それが叶ったときの気持ち」を書いてイメージをする。これを、3つもしくはそれ以上書いて整理をします。  夢やかなえたいことは一つではないけれど、理由や気持ちを書き出して言ったとき、一番わくわくするものが見えてくる。 | ワークシート  ペン |
| 25分 | 夢の色紙作成   1. 色紙に自分の夢、日付、名前を記入。文字でも絵でも何でもOK。 2. それぞれ色紙を持って、「私（ぼく）の夢は   ○○です。平成　　年　　月　　日、山田太郎」  →拍手の流れで発表  全員が発表したら終了 |  | これまでのワークを通じて引き出された夢を色紙に、成果物としてまとめます。色紙にまとめる利点は、  ①自分の夢を書き発表することで、常に意識するようになること  ②他の人の夢を見聞きることで、お互いに夢を意識した関係性をつくりあげることができること  特に②は、「この人はこんな夢を持っているんだ。だとしたら、自分はこの人にこんなことをしてあげよう。」というように、応援し合う関係性をつくることにつながります。夢は心の中で考えているだけでなく、声や文字で発信することが大切なのです。 | 色紙  ペン  カラーペン  マイク  ビデオ |
| 5分 | 本日のまとめ  「いいね！」「拍手」「笑顔」の練習  ↓  好きなことゲーム  ↓  夢探検マップ  ↓  夢まとめワーク  ↓  夢の色紙  の順番でセミナーを行ってきたことを、まとめを兼ねて  振り返る。それぞれのワークの振り返りで出ていた意見を、  あらためていうのもGOOD | 「夢はかわっても  いいんだよ」 | 最後に全体の総まとめを行います。この時点で、参加者は「おわった～」という感じになっておりますが、いったん引き締めてフィードバックを行います。これは、セミナーを「ただ楽しかった」ということだけで終わらせるのではなく、セミナー自体に意味を持たせるための大切な時間です。丁寧に、かつコンパクトに行いましょう。  また、ここで一番大切なのは「夢はかわってもいいんだよ」という言葉です。夢を一度掲げるとそれを必ず叶えなければならないとプレッシャーを感じて、消極的な夢を掲げてしまう人がいます。もちろん、叶えるぞ！という意気込みは必要ですが、心に余裕をもたせてあげるようにします。  さらに、人間は毎日新しい価値観を吸収しています。新しい価値観によって、新しいものに興味がわくのは当たり前。新たな夢も快く応援するという心構えを持ちましょう。 |  |
| 5分 | 全体記念撮影 | 「いえーい」 |  |  |
|  | 撤収 |  |  |  |