

ライフデザインワークショップの進め方

ライフデザインワークショップの進め方の例を紹介するので、参考にしてください。



準備するもの

- ・ライフデザインワークシート
- ・ライフデザイン参考資料集
- ・人生年表(A3)
- ・人生年表シール(A5)



←奈良県こども・女性課のホームページからダウンロードできます。



進め方の例(約50分) ポイント

①動画の視聴(10分)

ライフデザイン動画を視聴して必要な情報を得たり、将来の自分についてイメージしてもらいます。



←動画は上記のQRコードから視聴できます。

②未来を考える 個人ワーク(10分)

ライフデザインワークシートを利用して、将来の自分の人生設計を考えます。合間に参考資料集を活用したり、先生など大人から、今までどのようなライフステージを歩んできたかを話すと、よりリアルな情報が伝わります。

③グループの中で発表 (5分)

- ◆言いたくないことは言わなくて良い。
 - ◆人のライフデザインを否定しない。
 - ◆聞く人はインタビュアーになったつもりで！
- というルールをあらかじめ共有したうえで発表します。

④人生年表作成 個人ワーク(15分)

②で記入したライフデザインワークシートを基に、人生年表と人生年表シールを使って、自らのライフデザインを人生年表に表現していきます。あらかじめ大人が作った人生年表の例を見せながら、書き方のイメージを持ったうえで作業をしてもらうと効果的です。

⑤人生年表を基に 目標を立てる(5分)

人生年表を作成してみて感じたことや、これからの目標を考えます。

⑥グループの中で発表 (5分)

- ◆言いたくないことは言わなくて良い。
 - ◆人のライフデザインを否定しない。
 - ◆聞く人はインタビュアーになったつもりで！
- というルールをあらかじめ共有したうえで発表します。

⑦まとめ

先生など大人から、今回の講評、まとめを話します。