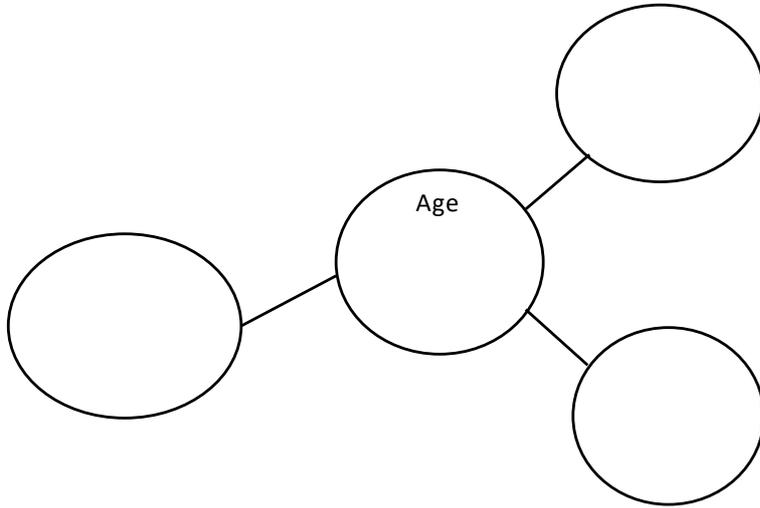


Name: _____

Delivering future



1. What does your future look like?



2. Spell out a letter to your future self.

Brain Storming & インタビュー集：

- どんなことをしている？
- 一番近くにいたい人は誰？
- どんなところで暮らしたい？

- 何が欲しい？
- 熱中していることは何？
- 心がときめく瞬間は？
- どんなことが癒しになってる？
- 好きなことは何？
- 休日はどんなことしたい？

- どんなことに悩んでいますか？
- 最近涙を流したのはいつですか？
- 一番悔しかった・辛かったのはいつですか？

概要

〇〇歳の自分を想像し、その将来の自分へ手紙を綴るワークショップ。

自分の将来を想像してマインドマップを作成し、その後その想像した自分になりきってインタビューを受ける。それを経て将来の自分に宛てて手紙を書く。

※少人数グループで行うことを推奨。

流れ

自分の将来（具体的な年齢を設定する）を想像し、ワークシート上半分に書かれているマインドマップを自分で拡大し作成する。（必要であれば裏のヒント集を参考にする）

作成したマインドマップを他のグループメンバーと共有することなく、その想像した自分になりきって他のグループメンバーからインタビューを受ける。（必要であれば裏のヒント集を参考にする）

インタビューをグループの人数分行う。

作成したマインドマップとインタビューを経て、改めて最初に設定した年齢の将来の自分宛に手紙を書く。

狙い

- ・自分の未来・なりたい自分について考える
- ・自分のことを客観的に捉える力を養う