

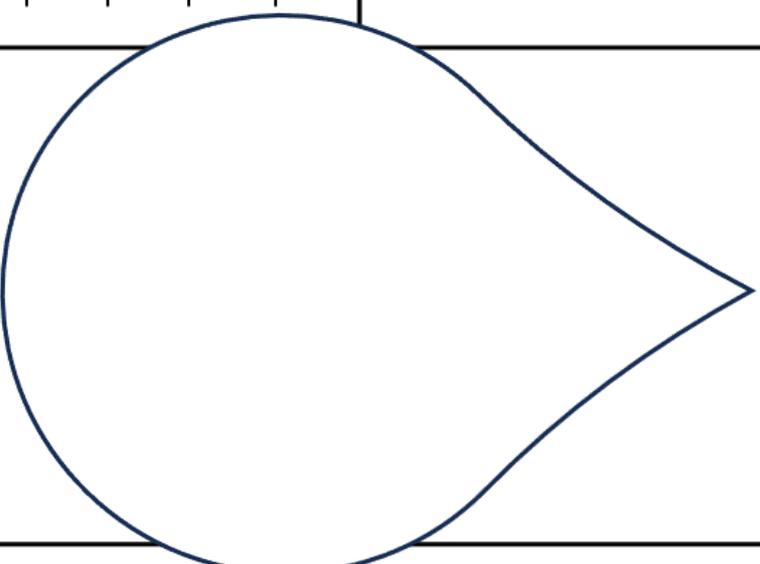
# My Observation Diary



Let's draw your observation diary!

Past (種)		Now (ふたば)	

What words do  
you pour as  
nutrition?



Future (お花)	

## お花見のしおり

もし、メッセージを伝えるときに迷ったら、  
参考に見てみてね。

- ・ お花（未来）に対する感想
- ・ 種→ふたば→お花の成長に対する感想
- ・ 自分との共通点/違う点
- ・ 自分だったらどんな栄養（言葉）をあげるだろう？

MEMO

--

## 概要

自分の人生を植物に見立てて、自分の成長日記を書くワークショップ。

自分の過去を植物の種で表し、自分の現在をふたばで表し、そこから自分が成長するにはどのような栄養を必要としているのかを考え、自分の未来を花で表す。

※少人数グループで行うことを推奨。

## 流れ

自分の過去を振り返り、ワークシートの【Past（種）】の部分に、自分の過去を植物の種で表し絵を描く。またその説明を下に書く。

自分の現在を改めて見返し、ワークシートの【Now（ふたば）】の部分に、自分の現在をふたばで表し絵を描く。またその説明を下に書く。

自分の現在から成長するためには何が必要かを考え、しずくの中に書く。

自分のなりたい将来を考え、ワークシートの【Future（お花）】の部分に、自分の現在をお花で表し絵を描く。またその説明を下に書く。

少人数グループで作品を発表し、それぞれお花見のしおりを参考に思ったことを共有し合い、下のMemo欄にもらった言葉を書く。

## 狙い

- ・自分の過去について考える
- ・自分に今について考える
- ・自分の未来・なりたい自分について考える
- ・他参加者のことを知るきっかけにする/他参加者にも目をむける