

STEP 4

「あなたが解決したい課題」について、グループ内で共有し意見をもらおう

P.10でまとめた「あなたが解決したい身近な社会課題」について、周りの人に話をしてみましょう。
そして、周りの人から「共感した点」や「こんな視点もあるのでは?」など、フィードバックをもらいましょう。

■ フィードバックの視点

話す側の意識	聴く(フィードバックする)側の意識
・誰でもわかるような言葉で話す	・「理解した」「共感した」という気持ちを言葉や態度に表す
・どうしてそう思ったのか、あなたの体験談や感じしたことなどを交えて話す	・テーマに関して「こんなWill-Need-Canもあるのでは?」と考えながら聞く
・フィードバックも前向きに受け止める	※特に、話し手が気づいていない「得意なこと、できそうなこと(Can)」を伝えられると良い

周りの人からのフィードバックを受けて、共感してもらったことや新たに得られた視点は…



あなただからこそ、できることがある

今、様々な社会課題に直面することで社会の価値観が変わり、
本気で「社会を変えよう」「社会を良くしよう」と多くの人がチャレンジするようになり、
世の中を動かしつつあります。

このワークブックを通して、あなたは自分の価値観や、大切にしたい想いに向き合ってきました。
あなた自身の経験やそこから生まれた価値観は、あなたしか持っていない財産です。
「あなただからこそ、できること」が必ずあるのです。

あなたの大切にしたい想いが、誰かと同じ想いと重なる。
そんな「共感」をこれからも生み出して、
あなたにとっても、みんなにとっても、幸せな未来を描いていきましょう。

これまでの気づきや振り返り、これからあなたにできそうなことを記入しましょう

高校生向け

想いを力タチにする WORKBOOK

— 「共感」からはじめる社会への一歩 —

高等学校

年 組 番

名前

想いを力タチにする WORKBOOK

—「共感」からはじめる社会への一歩—

今の社会は未来を予測することがとても難しい時代になってきました。

さらに、AIなどが発達し、情報の正確性や倫理観にも不安が増えてきています。

こうした中でも、私たちが関わり合いながら暮らしているのがこの社会です。

人ととの気持ちの関係があってこそ、この社会は成り立っているのです。

どんなに便利になって情報があったとしても、どんなにAIで分析や予測ができたとしても、

コンピューターやAIは感情を生み出したり、理解したりすることはできません。

だからこそ、あなた自身がどんな気持ちなのか、

そこにどんな価値観を持っているのかということが大切になります。

自分の価値観を知るために、自分の想いに向き合うことが必要です。

さあ、次のページから自分の想いに向き合っていきましょう!

CONTENTS

- P.02 「共感」からはじめよう
- P.03 「自分の想い」に向き合おう
- P.05 「価値観」を見つけよう
- P.07 Will-Need-Canから、社会課題を考えよう
- P.09 あなたの身の回りにある社会課題を見つけよう
- P.11 あなただからこそ、できることがある

WORKSHOP 「あなたが解決したい、身近な課題について考えよう」

P.9あなたが見つけた「違和感(身近な社会課題)」の中から、一番感情が動く(またはどうにかしたい、大切だと思う)ものを1つ選び、Will-Need-Canの視点で考えましょう。(全部でSTEP4まであります)

STEP 1

P.9で記入した「違和感(身近な社会課題)」のうち、何について考えますか?



私が考えるのは

についてです。

私が思う理想の状態は…

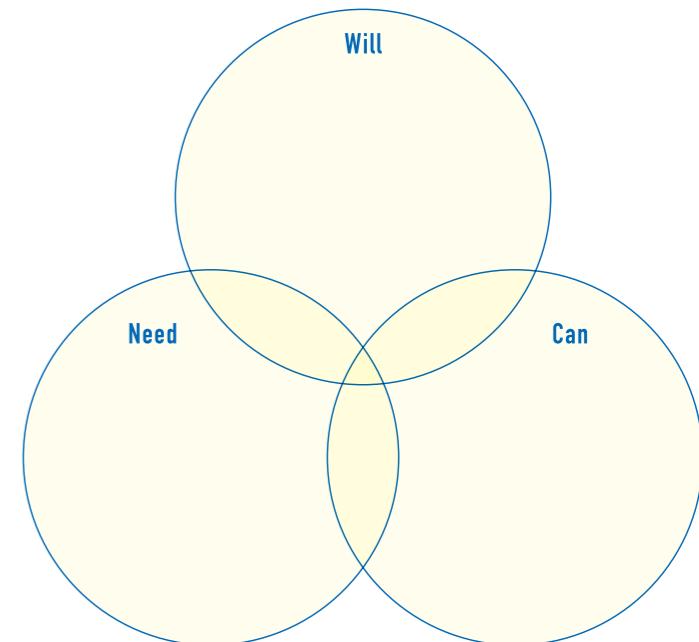
です。

STEP 2

STEP1で選んだ「違和感」をもとに、Will-Need-Canの視点で、図に記入しましょう。



「Can」は、
自分が得意なこと、
現時点できることだけでなく
「これからできそうなこと」も
OKです!



STEP 3

STEP2で書いたWill-Need-Canをつかって、課題を解決するためのあなたのアイデアを書いてみましょう。



私の考えは…

5W1Hを意識すると、
具体的に考えやすいですよ!
・When(いつ)
・Where(どこで／どこの)
・Who(だれが／だれの)
・What(なにを)
・Why(どうして)
・How(どのように)
解決できそうでしょうか?



→ STEP4 次ページへ

あなたの身の回りにある社会課題を見つけよう

ここまでこのページでは、国際的にも問題になっているような、スケールの大きな社会課題に目をむけてきました。

でも、まだ「遠い世界のことだなあ」とか「私一人ががんばっても…」という人もいるんじゃないでしょうか。

ここからは、「あなたの身の回りの社会課題」について、考えてみましょう。

あなたの身近にも、社会課題があります。

それを見つけるために、あなたが実生活の中で持っている「違和感」も大きなヒントになります。

普通のように見えるけど、少し変じゃない?と思うこと

みんなやることだけど、なんか変じゃない?と思うこと

ルールかもしれないけど、違和感があるな…と思うこと

…こんなことってありませんか?

■ 違和感から見つかる、社会課題の例



身近な社会課題のヒントは、「言葉」からも見つかることがあります。

日本語には、「不満」や「不便」といった「不」のつく言葉と、「非常識」や「非効率」といった「非」のつく言葉があります。

「不」のつく言葉は、何かが足りない、何かが打ち消されている、という状況です。

また、「非」のつく言葉は、常識を否定したり、定説を覆す、といった状況に使われることが多いです。

「不〇〇」の例	・不満 ・不安	・不便 ・不使用	・不足 ・不快
「非〇〇」の例	・非常識 ・非現実	・非公式 ・非定型	・非合理 ・非営利

こんなふうに思ったことはありませんか?

「このバス路線、乗り遅れると次のバスまで2時間待たないとだめなんだよな…あー不便」

「女子は冬寒い時でも、制服のスカートをはかないといけないけど、それって非合理的じゃないかな?」こんな、身近なことでもいいんです。

そして、「違和感を感じるもの」には、P.7の「Will」や「Need」が隠れていることが多いです。

例えば、「バスの本数が少なくて不便」な状態は、「待ち時間なく移動したいな」という「Will」や、「車を運転できない高齢者の方も、移動しやすい手段が必要だな」といった「Need」に繋がります。これが、社会課題の種なんです。

あなたが思う「違和感のある状態」を見つけてみましょう。

WORKSHOP 「あなたが思う『違和感』を見つけよう」

あなたが見つけた「違和感」(身近な社会課題)	どんな「Will」「Need」につながる?
1	
2	
3	
4	
5	

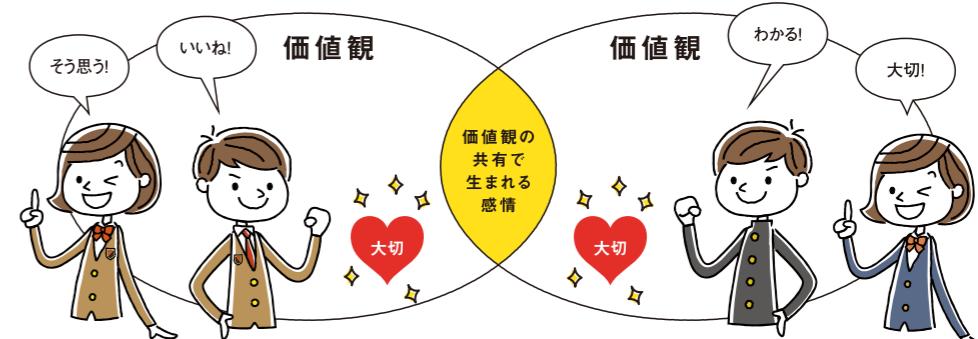
★どんな「違和感」があるのか、周りの人と共有をしましょう。共感する「違和感」はありましたか?

「共感」からはじめよう

あなたの大切にしたい想いが、誰かの想いと重なる。社会の多くの活動は、こんな共感から生まれています。このワークブックであなたの想いを形にして、多くの共感を生み出しながら、未来を描いていきましょう。

共感とは「価値観の共有で生まれる感情」のこと。

下の図のように、大切にしたい価値観を「そう思う!」「いいね!」「大切!」「わかる!」と共に感じることです。



例えば、SDGsが広がっているのも、多くの人が大切にしたいという想いに共感しているからではないでしょうか。

未来につなげていきたい、困っている問題を解決していきたいと考えているのです。

ただ、こうした様々な共感はすぐに生まれるものではありません。

何も知らない状態では心が動かないように、共感が生まれるまでにはステップが必要です。

ここでは、共感が生まれるまでのステップについて見てみましょう。

STEP 1 理解

心が動くためには、まず情報が必要です。つまり、あなたの伝えたいことを理解してもらうことから始まります。あなたが知っていることを相手が知っているとは限りません。誰にでも「知っていること」と「知らないこと」があるので、何から伝えるかということにも気を付けることが大切です。また、あなたが話したい相手が、聴ける状況や気持ちかどうかかも大切です。



STEP 2 興味

言葉や情報が理解ができると、感情が動きはじめます。自分の中に何か気になることがあったり、違和感が生まれたりします。そんな中から、もっと知りたいという気持ち「興味」が生まれます。そして、興味が続くと「気になる」だけではなく「気にかける」ようになり関心が湧いてきます。もっと知りたいという気持ち、なぜもっと知りたいんだろうという探究心が、共感に近づいていくのです。



STEP 3 共感

たくさんの気持ちが動き、興味や関心が湧いてくる中で、たくさんの情報を知ることになります。それが、自分の中にある大切な気持ちと重なり「いいね!」「大切だね」と感じたら、それが「共感」です。つまり、相手と自分の大切にしたいこと(=価値観)が分からなければ、共感は生まれないので。逆に、価値観が重なれば、色々な形で共感が生まれてくるのです。



さらに、信頼や思いやりに発展していくこともあります。あなたの好きな歌手やスポーツ、商品やサービスがあれば、これらと照らし合わせながら、どんなステップでその気持ちに至ったかを考えてみましょう。

「自分の想い」に向き合おう

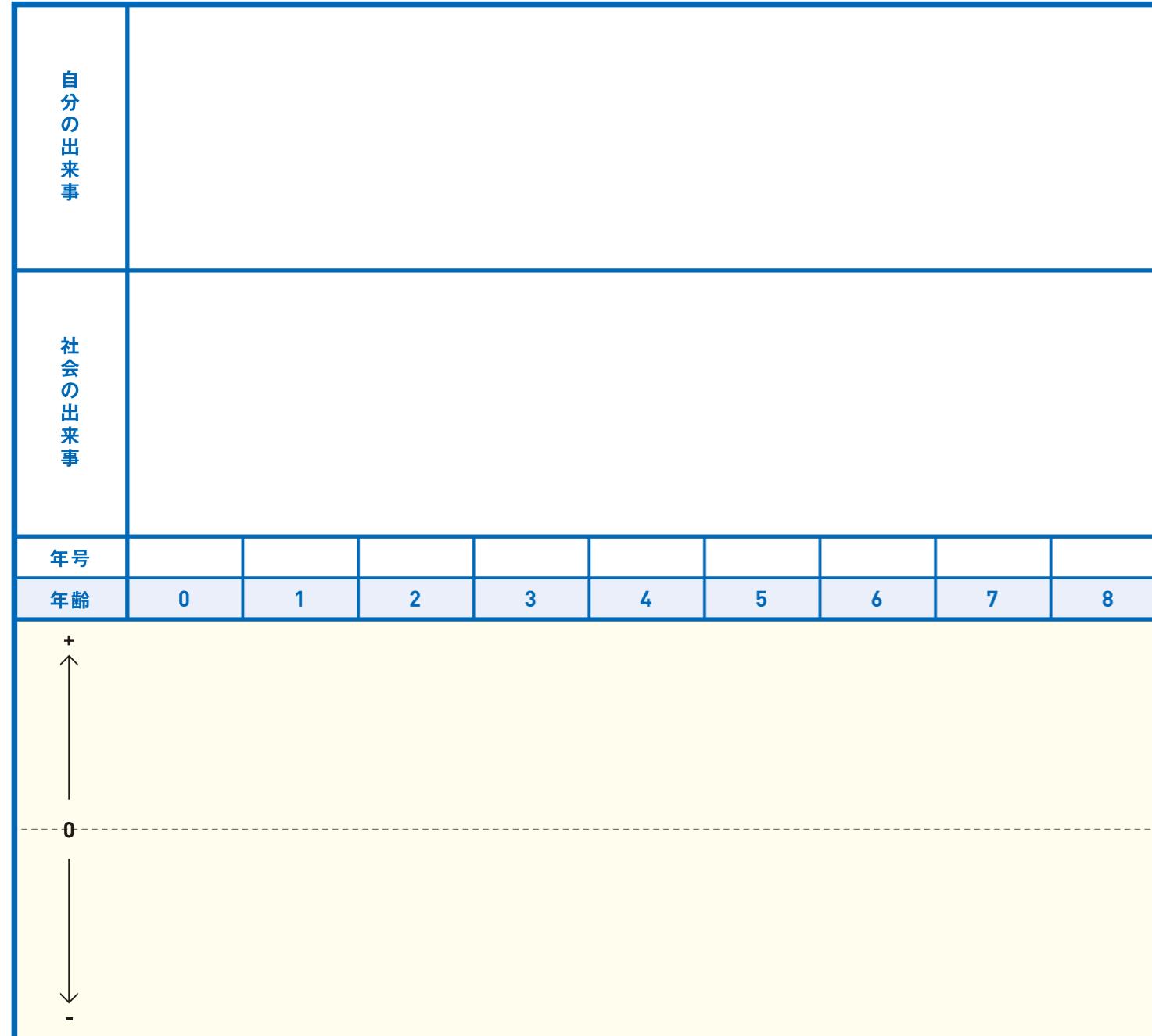
ここでは、下記のワークシートを使って、自分の中にある感情体験を見つけていきましょう。

年表(上の部分)には生まれた時から今までどんなことがあったのかを書き出します。

自分の出来事だけでなく社会の出来事も書き出すことで、色々なことを思い出すのではないかでしょうか。

ライフラインチャート(下の部分)には気持ちの変化(プラスやマイナス)を曲線で表現します。

特に曲線の頂点では何があったのかを書いていくことで、より深い自分の想いに気づくことができます。



プラス(+)の経験・出来事の例

- 仲間と楽しさ・うれしさの気持ちを共有できた
- 自分がやったことに対して感謝された
- 何かができるようになった、成長したと感じた
- 周囲から認められた

マイナス(-)の経験・出来事の例

- 孤独や疎外感を感じた
- 挫折や失敗をした
- チャレンジや努力をやめた
- 目標を達成できなかった

※上記はあくまで一例となります。人によって何をプラスやマイナスと捉えるかは異なりますので、自分の気持ちに正直に書きましょう!

WORKSHOP 「社会課題と関連するWill-Need-Canを見つけよう」

ここでは、「社会課題」について、少し掘り下げて考えていきましょう。

STEP 1

P.6で選んだ「社会課題に関連する言葉」の中から、一番感情が動く(またはどうにかしたい、興味がある、大切だと思う)言葉(テーマ)を1つ選び、下記に記入しましょう。



私が選んだテーマは

です。

STEP 2

テーマに関してあなたが「知っていること」を増やすために、まずはテーマについての情報収集をしましょう。

ヒント

何から調べていいのか困っている人は、「テーマ」と下記の文言をかけあわせて調べてみましょう。

【現状・原因・対策・事例・データ・課題・影響】

例)リサイクル 現状

SEARCH

STEP 3

テーマに関して、あなたが思う「理想の状態」はどんな状態ですか?(STEP1・2を踏まえて)

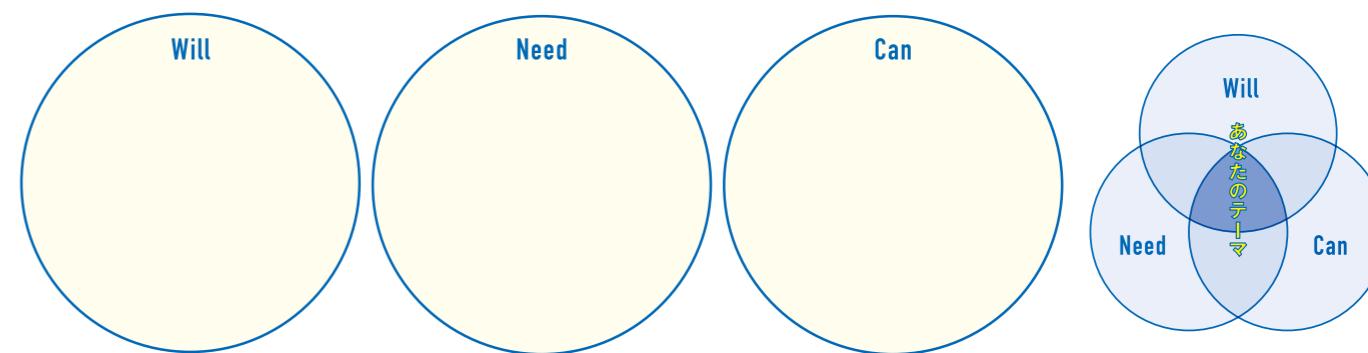


私が思う理想の状態は…

です。

STEP 4

選んだテーマに関して、あなたの「Will-Need-Can」を書いてみましょう。



まずは、STEP3をもとに、テーマに関する理想像・したいと思うこと(Will)を書きましょう。
次に、できること(Can)と求められること(Need)を書いていくと、考えやすいですよ!



Will-Need-Canから、社会課題を考えよう

「社会課題」と聞いて、みなさんはどんなことを思いますか？

「自分には関係ないかな」とか「難しくて、自分の力では解決なんてできない」と思う人もいると思います。

でも、P.5でみなさんが選んだ「感情が動く言葉」には、身近な「社会課題」がたくさん隠れているんですよ。

みなさんの中に、「食べること」が好きな人はいるでしょうか。

「おいしいものが、まだ食べられる状態でたくさん捨てられている」としたら、なんだか悲しくありませんか？

これって、みなさんもきっと聞いたことがある「フードロス問題」のことです。

「社会課題」と言うと難しく感じますが、みなさんにとって「大事に思うこと」に関わる、身近な問題と思ってもらえばいいのです。

このように、あなたが興味を持てる、または感情が動く「社会の課題」を見つけ、

解決に向けて取り組むことで、これから私たちが暮らす社会がどんどん良くなつたらうれしいですよね。

ここでは、Will-Need-Canの3つのキーワードから、社会課題について考えていきましょう。

1 Will (あなたの意志)

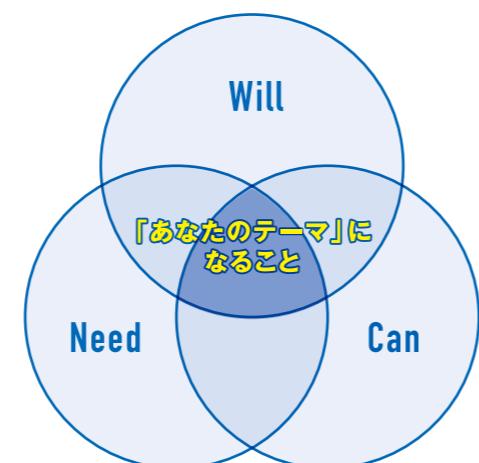
あなたの感情が動く、「こうしたい」と思えること

■自分視点のWill 自分自身がやりたいと思うこと・理想の状態

例)「栄養バランスの良い食事をとりたい」「自然に囲まれた暮らしをしたい」

■社会視点のWill 社会が実現したいと考えていること・自治体や国レベルで持っている理想像

例)「地球温暖化を食い止めたい」「貧困や飢餓のない社会を作りたい」「バス運転手が足りない状況をどうにかしたい」



2 Need (社会からの要望)

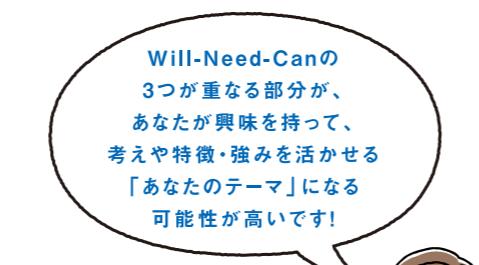
市場や社会から求められる要望・需要

■顧客視点のNeed 顧客が求めていること

例)「自分に似合うアクセサリーがほしい」「小麦アレルギーでもパスタが食べたい」

■社会視点のNeed 社会が要望していること

例)「プラスチック製品を削減したい」「ジェンダー平等を実現したい」



3 Can (あなたの強み・スキル)

あなたができること、これからできるようにしたいこと

■自分視点のCan 自分ができる(できると自覚している)こと

例)「動画編集ができる」「効率的に体を鍛えることができる」

■社会視点のCan 社会から見て自分にできること(社会からやってほしいと期待されること)

例)「フェアトレード商品を仕入れる(ことを期待されている)」「災害に強い建物の構造を考える(ことを期待されている)」



人はそれぞれ、異なる価値観を持っています。あなたにしか、できないことがあります。自信をもって考えてみましょう。

ヒント 当時を思い出すためにやってみよう!

見る

昔の写真・日記を見る

話す

親・友達と話す

知る

本・雑誌を見たり
インターネットで調べる

感じる

当時の音楽や
遊びに触れる

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

★やってみよう★

■今の自分に大きな影響を及ぼした体験は何かを考えてみましょう。

■自分の判断基準や大切にしていることが何かを考えてみましょう。

■書いたこと・考えたことを周りの人々に共有してみましょう。

【ポイント】相手の話を聴くときは、「なるほど」「そうだったんだね」という言葉や、うなずいたり、目を見るなどの態度で表すと共感の気持ちが伝わりやすいですよ!

「価値観」を見つけよう

前のページでは、年表とライフラインチャート使って、出来事や自分の気持ちの変化から自分の原体験^{*}や価値観^{*}を探ってきました。

*原体験…自分の人生を変えるほどの出来事や自分の原動力になるような体験
*価値観…自分の判断基準や大切にしていること

このページでは、社会課題に関連する言葉から、自分の経験や価値観を探っていきます。

STEP 1

以下の中から、気になる言葉に丸をつけてください。
ここでは、少しでも「気になる」と思ったものは全て選んでいきましょう。(この言葉は何だろう?と疑問に思うものは調べてみましょう)
また、この中にはない言葉が気になるという場合は、空白の枠に言葉を書いてください。

リサイクル	自然破壊	交通事故	生活習慣病	原子力発電
海洋汚染	温暖化	特殊詐欺	社会保障費	過労死
防災対策	エシカル	DV	老老介護	受動喫煙
使い捨て	フードロス	移住	孤独死	オーガニック
プラスチックゴミ	少子化	戦争	発達障害	依存症
空き家問題	買い物弱者	こども食堂	LGBTQ	不登校
インフラ老朽化	情報格差	所得格差	未婚化	教育格差
多文化共生	財政不足	震災	ひとり親	女性の社会進出
バリアフリー	過疎化	働き方改革	人手不足	選挙
いじめ	DX	事業継承	後継者不足	産業競争力
ひきこもり	18歳成人	非正規雇用	メンタルヘルス	ハラスメント

考えたこと・感じたことをメモしておこう

STEP 2

STEP 1で丸をつけた言葉から、特に自分の感情が動くと感じる言葉を選び、選んだ理由や関連する経験・出来事を書きましょう。
さらに、その言葉から考えられるこうなったらしいなという状態(理想)を書いていきましょう。

選んだ言葉	理由や関連する経験・出来事	こうなったらしいなという状態(理想)

STEP 3

STEP 2で書いたことを周りの人と共有しましょう。他の人の話を聴いたら、相手の話から連想する言葉を伝えてあげましょう。
それが相手の価値観を表す言葉になるかもしれません。

STEP 4

STEP 1～3を通じて、あなたはあなた自身をどんな人だと思いましたか。
「こういうことを大切にしている人かな」「決断する時はこういうことを優先している人かな」など
ぼんやりとしている状態でいいので、下の文を使って、自分を表現してみましょう

私は 人です。

ここまでワークを通じて、自分の価値観を見つけることはできましたか?
見つけることができたと自信を持って言える人、うっすら見つかったと思う人、
中には、全然見つからないと焦る気持ちになっている人もいるかもしれません。

でも、大丈夫!!!

簡単に見つかるものではないからこそ、こうしたワークがあるのです。
1回やってみて見つからなくても、2回、3回と見直したり、思いついたときに書き加えたりしていきましょう。
大切なことは「言葉にすること」、そしてそれを「人に伝えること」
それらを繰り返すことで、少しずつ自分の価値観が明確になっていきます。
また、社会の状況が変わったり、環境が変わったり、年齢を重ねることで価値観は変わることもあります。

→ 次のページからは、これまで見てきた自分の想いをより深めながら、社会課題について考えていきます。