

①準備するもの

黒ペン、赤ペン

②シートの使い方

シートの縦軸を居住地、横軸を時間とします。
1マスの時間軸は、それぞれ決めてください。
(推奨:1マス1年)

③リビングストーリーを書いてみよう!

③-①実際に過ごした場所を書く

黒線でこれまで過ごしてきた場所を左側の()
内に書き、実際に過ごした年数をマス目上に書き
なぞってください。

③-②理想の居住地を書く

赤線で理想の居住地を先ほどと同じように書いて
ください。理想の居住地がない場合は、シート
の中央部に線を引いてください。

③-③思い出や出来事を書いてみよう!

これまでの人生を振り返り、印象に残っている出来
事や思い出、居住地を選択した理由などを
シート上に書いてください。

③-④当時の価値観について考えよう!

シートの裏面にある価値観カードを参考にしながら、
当時の価値観をシート上に書いてください

④「今」の自分を形成する源流について、考えてみよう!!

シートを振り返り、『今』の自分に影響を与えた出来
事を整理してください。そこからあなたを形成
する源流を探してみましよう。

場所から考える自分史

LIVING STORY

——リビングストーリー——

WORK SHEET

[ワークシートの目的]

これまで過ごした場所を振り返ることで、
その時々体験や風景、思い出が浮かんできませんか?

こどもの頃に過ごした場所、
進学・就職するときに憧れていた場所、
つらい時期を過ごした場所、帰ってきたと思える場所…。

おそらく様々な思い出が
浮かんでくるのではないのでしょうか?

このワークシートでは、
これまで過ごしてきた場所をきっかけに、
過去の思い出や出来事、
そのときどきの価値観を振り返ることで、
『今』の自分を形作ってきた源流を探ることを
目的としています。

実際の出来事と同時に、
理想として描いていた居住地とその理由についても
思い返してみてください。
理想と現実のリビングストーリーを見比べることで、
その時々価値観や大小様々な選択肢が
見えてくると思います。
その選択の積み重ねの先に
「今」があります。

ぜひ楽しみながらこれまでの歩みを
振り返ってみてください。
そして、知人・友人と見比べてみてください。
きっとあなたならではの歩みがあるはずです。

名前			
年齢	歳	性別	男・女
日付	年	月	日

これまでの人生を振り返ってみて、 新しい発見はありましたか?

昔の価値観と比べて、変化している部分はありましたか?
これからの暮らしについて考えるきっかけとなりましたか?
場所をテーマにこれまでの思い出や出来事を振り返ることは多くないと思います。
しかし、場所の一つ一つにあなたが暮らしてきた歴史が詰まっています。
その場所ごとで経験したことや考えたこと、そして選択してきたことから『今』の自分を形作る源流が
見えてきたのではないのでしょうか?
これまでの積み重なりを振り返り、今度は未来の姿を思い浮かべてみませんか?

能力の活用

スキルや知識を活かせること

人間的成長

内面的に成長することができること

達成

何かを達成したと感ぜられること

身体的活動

体を動かすこと

昇進

昇進できること

社会的評価

評価を受けたり、成果を褒められること

美的追求

仕事を通じて人生を豊かにすること

危険性

リスクや緊張感があること

愛他性

人の役に立つこと

社会的交流

様々な人々と関わること

重要視している 価値観はどれですか?

権威

指導性を発揮すること

多様性

変化があること

自律性

自分で意思決定できること

経済的安定

安定していること

創造性

新しいことを考えたり試したりすること

社会への貢献

社会のためになること

経済的報酬

高い収入が得られること

所属組織への貢献

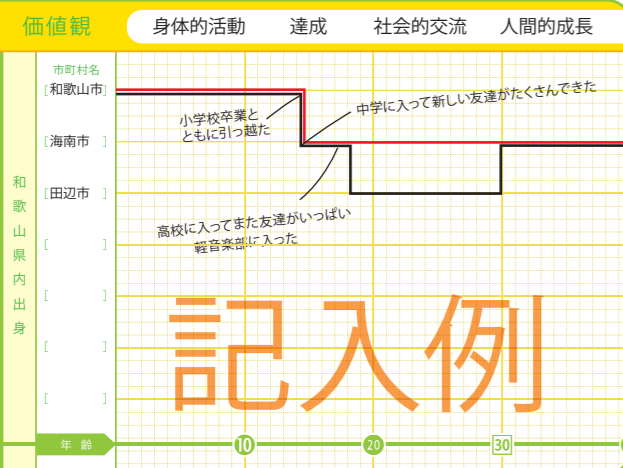
組織のためになること

ライフスタイル

自分の生き方に合わせられること

同僚への貢献

同僚への役に立つこと



[引用] 丸田美穂子、応用家庭学生の就職の選択基準とその要因—職業価値観を中心として—、職業能力開発研究誌31、pp.120-125、2015年

[企画・制作] 友淵貴之、田代優秋 [編集] 大坪史人、富永哲雄、佐藤祐介 [発行] 和歌山大学COC+推進室 [発行日] 2017年3月21日
このワークシートは、基盤研究B「包括的地域再生に向けた順応的ガバナンスの社会的評価モデルの開発」(課題番号:15H03425)の助成を受けて作られました。

