

# Intensive

TWICE PLAN LIFE 02

## “自分史”ワーク

「世界にひとつだけの自分物語」  
——自分自身の人生の軌跡をつづる“自分史制作”体験

### TWICE PLANとは？



トゥワイス・プランは、中学・高校の探究学習で活用いただける実践的なPBLプログラムです。社会とつながり、生徒がモチベーション高く取り組める多彩なワークで、「探究の学び」の準備と本格的な実施をサポートします。

チームで繰り返し課題解決に取り組むスタイルは、協働しながら知識・技能を生かし、思考力・判断力・表現力を身につけるトレーニングに最適です。併せて、先生方に向けた効果的な探究学習のための研修もご提供します。

## TWICE PLAN

お問い合わせ

株式会社トゥワイス・リサーチ・インスティテュート

〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町1-11-804

Tel 03-6861-3553 / Fax 03-6861-3554

Mail [info@twiceresearch.jp](mailto:info@twiceresearch.jp)

URL <https://twiceresearch.jp>



[program.twiceplan.jp](https://program.twiceplan.jp)

## “自分史”ワーク インテンシブ

# 自分だけの物語で自分の力を知る

自分自身を題材にして、過去から未来につながる「自分史」づくりに取り組むワークです。年表作成や対話をもとに、自分の人生の物語を制作。過去と未来のストーリーが、今まで知らなかった自分を描き出していきます。仲間たちからの共感も大きな力になります。

### 【身につく力】

自己表現力、文章作成力、進路意識の向上、コミュニケーション力、チームワーク力、論理的思考力、情報収集・活用力、情報モラル、プレゼンテーション力

## 1

チームづくり、“過去編”執筆

みんなで過去を再発見！  
“過去編”づくりスタート

3～5人のチームを結成し、写真を使ったアイスブレイクで、写っている場所やもの、人、そのときにあったできごとなどを話します。そのあとナビゲーションにしたがって、「生まれてから今まで」の自分史“過去編”を執筆します。



## 2

未来のワーク、“未来編”執筆

続いて未来を想像！  
“未来編”づくりへ

好きなものの写真を並べて未来をイメージし、未来年表を作成。できごとの裏付けになりそうな背景を調べてリアリティも加えます。それをもとに、自分史“未来編”を執筆します。



## 3

発表

チームで発表会！  
世界にひとつだけの「自分物語」

でき上がった自分史をチームでひとりずつ読み上げて発表。みんなで審査して、“チームNo.1自分史”を決定し、それぞれの自分史のどこがよかったか、コメントを伝えます。



## 4

振り返り

“自分との出会い”で  
見えてくる景色

これまでのワークを振り返って、チームでディスカッションします。最後はひとりひとりレポートを書いて終了です。

### ワークのもくじ

6つのステップで進行します。  
(※1ステップの目安は最少45分です)

- 1 最初の準備
- 2 “過去編”づくり
- 3 次の準備
- 4 “未来編”づくり
- 5 発表！
- 6 振り返り



## Point!

インテンシブワークのポイント！

インテンシブシリーズのワークブックは、取り組みをサポートする「Guide」が充実。ステップごとに要点と解説を参照できるので、短い時間でもスムーズにワークを進行することができます。また、各ステップの活動時間の目安が示されているので、見通しが立てやすく、安心して授業を運営できます。

### Learning effects of this work

“自分史”ワークに取り組むことで、  
こんな効果があります。

この取り組みで、どんなことができるようになるのか、  
どんな力が身につくのか、代表的なものをご紹介します。

### 1 進路を考える足がかりが自然にできる

自分史をつづりながら、自分がどのように生まれ、育ってきたのか、何を経験してきたのかを丁寧に見ていくことで、自分と向き合う豊かな時間を得ます。それによって、より自然に進路を意識することができるようになります。

### 2 自分自身を客観的に捉え、好きなこと、得意なことがわかるようになる

ひとりだけで考えるのではなく、チームメイトと自由にコミュニケーションすることで、たくさんの気づきがあります。ステップを踏んで楽しく自分史をつくり上げていく体験は、自分の長を客観的に捉える力を育みます。

### 3 今の自分や周囲を肯定できるようになる

自分のことを語る上で、チームメイトに共感や承認をもらう機会を度々設けています。嫌なことを無理に語る必要はなく、自発的に伝えたいことを伝えるうちに、チームメイトや両親、先生、そのほか周りの多くの人たちに助けられていることに気づき、自己肯定感が高まる効果も期待できます。

### 4 コミュニケーション力、表現力が身につく

チームで意見交換をしながら取り組みを進めることにより、コミュニケーション力や協調性、情報モラルなどが身につきます。自分のストーリーが相手に伝わるように工夫することで、思考力、表現力も磨かれていきます。