

★ もう一度これまでの自分を振り返ってみよう！

まずは自分自身を振り返って…。そして、思い出してみよう。家族、友だち、先生、第三の大人。自分に優しくしてくれた人。厳しくしてくれた人。見守ってくれていた人。影響を与えてくれた人…。

エコマップをつくろう！

エコマップとは自分を取りまく人・環境を円であらわしたもの

○の中に自分と関わった人を書き出してみよう！

例：おじいちゃん 厳しかったけどとても可愛がってくれた。

**自分**

○が足りない場合は書き足してね

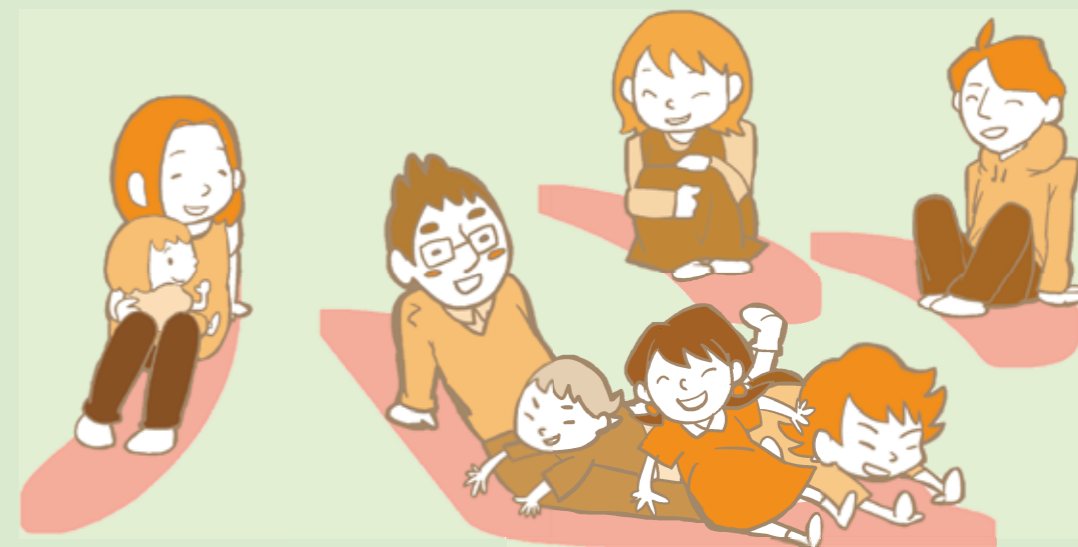
★ 「親になるということ」～「生きていくということ」について…

未来の親となる自分へ17歳の自分からエールを贈ってください！

ー 未来の親となるあなたへ ー

「親になるということ」

～生きていくってどんなことなんだろう～



『親へのみちしるべ』を気持ち良く行うためのみんなのルール

- 自分のペースを大事にしてください。
- 他の人が話している時は、みんなで聞きましょう。
- プライベートな話は外へ持ち出さないようにしましょう。
- 他人を傷つけるような行動や言葉遣いはつつしみましょう。
- みんなで協力してワークを進め、この時間を楽しみましょう。

生まれてから〇〇年

ワーク1

あなたの〇年間の人生を振り返り、マイニュースをあけてみよう！

私は 年 月 日に誕生しました！

平成8年（1996年）は、アトランタオリンピックが開催されました。日本の総理大臣は、橋本龍太郎氏。流行語大賞にはマラソンのメダリスト有森裕子氏の「自分で自分をほめたい」でした。平成9年（1997年）は、サッカーW杯初出場が国民に希望を与えました。また、たまごっちやポケモンが子どもたちの間で大流行しました。あなたにとって生まれてから今日までのニュースをあげてみましょう！



Let's!

# みんなでロールプレイング!

現在17歳の愛ちゃんに  
色々な立場でアドバイスしてみよう

人生は色々な人と出会います。その人たちは、色々な言葉をかけてくれるものです。時にそれは心の支えになります。  
「もし、あなたが親だったら、友人だったら…」どんな言葉をかけてあげますか? みんなで役割を演じてみよう!

どんな言葉だったら  
励ましてあげられる  
のかな?

親への道  
目指す生き方は…

37歳

「子どもが来年小学校へ入学! 早いなあ…  
習い事とかさせた方がいいのかな? 教育費  
って一体どのくらいかかるのかな?」と悩  
む愛さんに相談されました。さて、愛さん  
にどんな言葉をかけますか?

親ってなんだろう?

30歳

「やった～! 子どもが生まれた～! でも、育  
てるって大変? 健康にスクスク育てられる  
かな?」と悩む愛さんに相談されました。さ  
て、愛さんにどんな言葉をかけますか?

27歳

「結婚したい人ができました。でも、相手の人  
は自分で良いのかな?…幸せって何?」  
と、愛さんに相談されました。  
さて、愛さんにどんな言葉をかけますか?

20歳

“めでたく成人! 頼もしい～!”  
「嬉しいことも増えたけど、お付き合いしている人と最  
近うまくいってない。人間関係って大変だね…」と、悩  
む愛さん。さて、愛さんにどんな言葉をかけますか? “

あなたが親になったら…

18歳

「就職しようか、進学しようか、迷って  
いるんだよね。特に夢とかないし…」と、  
悩む愛ちゃん。さて、愛ちゃんにどんな  
言葉をかけますか?

17歳

「口を開くとケンカになる…。つい  
つい、親に“ウルサイ”とか、言っ  
ちゃうんだよね…」と、実は悩んで  
いる愛ちゃん。さて、愛ちゃんにど  
んな言葉をかけますか?

愛です!  
ステキな人と  
出えるかな?  
将来楽しみ!



現在17歳  
愛ちゃん

一度きりの人生。大きな希望があるけど、ちょっぴり不安もあるんだよねあ～人生山あり

谷あり“まさかあり!” 愛ちゃんに言葉をかけながらあなたの人生設計と一緒に考えてみてね。