

文部科学省  
令和2年度「次世代のライフプランニング教育推進事業」

# ～ワーク＆ライフ・デザイン教育プログラム～

---

## 第二回



## 【第二回】

1. ヒアリングのポイント
2. 強みを見つけるワーク
3. 両立体験の準備



**自分の価値観の軸は？強みは？  
～ヒアリングの手法を学ぼう～**

# ヒアリングの目的とポイント

目的：10年後のなりたい姿に向けて

①事前準備

②社会人登壇者・  
ご家庭インタビュー

③まとめ

ヒアリングシートを作ろう			
	10年後のなりたい姿	①疑問に思ったこと・知りたいこと 例)17時に帰ることってできるの？	②実際にヒアリングする時には何と聞いたらいい でしょう？ 例)定時に帰るために工夫していることはありますか？
仕事内容 仕事のやりがい 業界・職種			
働く環境 会社の制度 就業先の選び方			
結婚 パートナー関係			
子ども 子育て環境			
地域関係 家族との関係 住まい			
プライベート その他 ( )			

ステップアップ  
シートの記載



ご家庭実習



体験のまとめ  
プレゼンテーション

今回の授業では短い間にたくさんのことを  
聴いてこなくてははいけません！



# ①事前準備

	①10年後のなりたい姿	②疑問点・不安・知りたいこと	③社会人ゲストの ヒアリングでの気付き・感想	④動画を観て気づいたこと ご家庭に質問したいこと	⑤ご家 ヒアリングでの
<b>仕事の内容</b> どんな仕事をしてい ますか？やりがい は？ 希望業種・職種 その選択理由					
<b>働く環境</b> 仕事で関わる人は？ 会社の制度 就職先の選び方					
<b>結婚</b> パートナーとの関係 結婚の決め手 きっかけ					
<b>子ども</b> 家庭での子育て観 子育ての環境 平日・休日の過ごし 方					
<b>住まい・環境・ 地域関係</b> 周囲との関係 地域サービス					
<b>プライベート</b> 余暇・仕事以外の交 友関係 趣味・学び・熱中し ているもの					
<b>子育て体験の準 備として知りたい こと</b> (例)					



知らないこと・分からないことを  
たくさん聴くようにしましょう

## ②インタビュー

取材の極意：「なんで？」を必ず解消すること



Q:なんで、このお仕事を選んだの？

Q:仕事のやりがいはい？  
どういう仕事内容なの？

Q:パートナーとはどうやって出会ったの？

Q:なぜ、結婚しようとおもったの？

Q:子どもは欲しかった？好きだった？

Q:幼稚園と保育園の違いってなに？



# 自分の価値観・軸は？強みは？ ～ヒアリングの手法を学ぼう～

自分なんて、軸はないんじゃないか

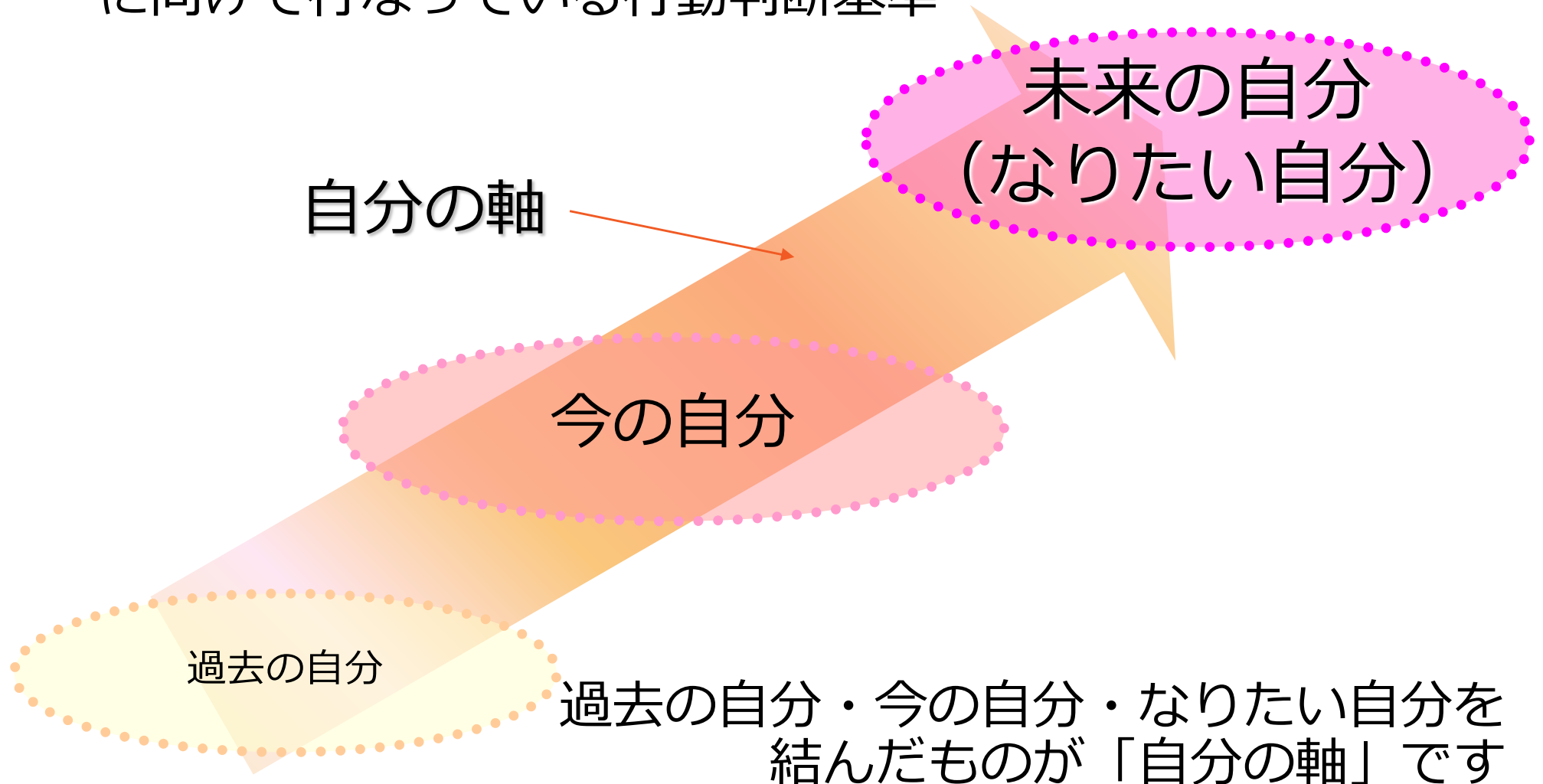
他の人と違うところなんてあるのかな？

強みなんて、特にないよ

誰にでも、軸や強みはあります。  
**仲間と整理**してみましよう

# 軸ってなんだろう？

軸とは  
過去の経験、今の状況、からなりたい姿  
に向けて行なっている行動判断基準



# 試してみよう！

友人の**素敵**なところ・人とは**違う**点を見つけて、  
紹介してみましょう（ワークショップ）

価値観の  
軸を見つける  
ワーク



強みを  
見つける  
ワーク



# 強み・軸を見つけるワーク




# 今回のミッション

～メッセージカード～	
さんへ	
●あなたの大切にしていること●	
●あなたの素敵なおところ●	
●もっと素敵になるためには？●	

ヒアリングワークを通して、  
相手の素敵なお点（強みや軸）を見つけ  
メッセージとして渡そう





---

## <やり方>

①個人ワーク 2つの質問に答える



②グループワーク

質問の回答を相手に説明

聞き手は具体化する質問をする

## 【質問1】

10人は嫌だと思うけど、自分にとって  
嫌ではないものはなんですか？

## 【質問2】

時間とお金を費やしてきたものと、  
その時間・お金

記入時間：20 分

目標：8 個以上

# 他者とは違う強み・軸を見つけるワーク

メニューを検索 (option+/)

75% | ¥ % .0 .00 123 | デフォルト... | 10 | B I S A |

fx

	A	B	C
1		10人の人は嫌がるけど、自分は嫌いではないもの (例) 草むしり・飲み会幹事・サプライズパーティ・自宅にいる	時間とお金を費やしてきたものと、その時間・お金 (例) サッカー部：6年間・10万 映画鑑賞：週1回・7万
2	1		
3	2		
4	3		
5	4		
6	5		
7	6		
8	7		
9	8		
10	9		
11	10		
12			

+ ≡ 強みワーク ▼ メッセージカード ▼

8個はクリアしよう！

10人はイヤだと思うけど、  
自分にとってイヤではないもの

- ・ 草むしり
- ・ サプライズ
- ・ ご飯会の幹事
- ・ 駅2つ分歩く
- ・ 知らない人がいる場所に行く
- ・ トイレ掃除
- ・ 毎日自炊
- ・ 黙々と同じことをする
- ・ 毎日本を読む
- ・ ずっと家にいる
- ・ スケジュールをいっぱい埋める

どんな些細なことでもOK！  
「よくそんなことやってるね」  
と言われたこと

時間とお金を費やしてきたもの

- ・ 部活(サッカーなどのスポーツ)  
▶ 6年10万円(用具代)
- ・ お稽古
- ・ ゲーム:週3回3時間, 5万円(ソフト代)
- ・ 映画を見る: 週1回2時間
- ・ 旅行に行く: 10カ国
- ・ 服、化粧品を買う: 月3回
- ・ 本、マンガを読む
- ・ カフェにいる
- ・ 人の悩みを聞く

特に「時間」を  
費やしているもの

## 【質問1】

10人は嫌だと思うけど、自分にとって  
嫌ではないものはなんですか？

## 【質問2】

時間とお金を費やしてきたものと、  
その時間・お金

記入時間：20 分

目標：8 個以上

## グループで共有します



# 相手を「変人」だと思ひましょう

- ☆ 「WHY」を繰り返す・具体的にする
  - ・ どうしてそれをやり始めたの？
  - ・ どうしてそんなに長くやってるの？
  - ・ どの位の頻度でやってるの？
  - ・ どういうことをやってるの？（内容を具体的に）
  - ・ （自分が耐えられないことを例に）  
～ことでも好きなの？

他の人とは違ひ、素敵な点を見つかるまで質問をやめなひでください

# 具体化と理由を深掘しよう

具体化

「サプライズ」が  
苦なくできます

サプライズってどんな内容？

友達の写真を撮って、  
コメントを貰ってアルバムにして  
渡してあげます

理由

素敵！ どうしてやっているの？

話し手

みんなが喜んでいるのが  
とても嬉しいの

インタ  
ビューア

去年は5回位  
やったかも

どれ位の頻度でやってるの？

具体化

「素敵な部分を見つける」  
インタビューアの練習です



### インタビューの質問例

- 「どうしてそれをやり始めたの？」
- 「どうしてそんなに長くやってるの？」
- 「どの位の頻度でやってるの？」
- 「どういうことをやってるの？（内容を具体的に）」
- 「（自分が耐えられないことを例に）こんなことでも好きなの？」
- 「（答えてくれた理由に対して）どうしてそう思うの？」
- 「こんなことやあんなことも平気なの？」
- 「それをしているときにどんな風に感じるの？」

インタビューアーが見つけた  
「大切にしていること」「他者にはない素敵な点」  
をメモにしておきましょう


## 3人一組で具体化・深掘

- ①順番 今日一番早く起きた人  
タイムキーパー 2番目に早く起きた人
- ②シートを画面共有しながら話す
- ③聞いている人が深掘質問をして、メモする。

発表：3分

質問：5分





---

# インタビューしてみても 気がついたことは？

大切にしていることは？

素晴らしいと思うことは？

いいなと思うことは？

人とは違う点は？



# メッセージを書こう

記入： 5 分

～メッセージカード～	
さんへ	
	～メッセージカード～
	さんへ
	●あなたの大切にしていること●
	●あなたの素敵なおところ●
	●もっと素敵になるためには？●

グループメンバーの2人それぞれへのメッセージ

# メッセージを書こう

## ブレイクアウト

～メッセージカード～	
さんへ	
	●あなたの大切にしていること●
	●あなたの素敵なところ●
	●もっと素敵になるためには？●

しっかりと読み上げて渡してください。

「●●さん、あなたの大切にしているところは・・・素敵なところは・・・」

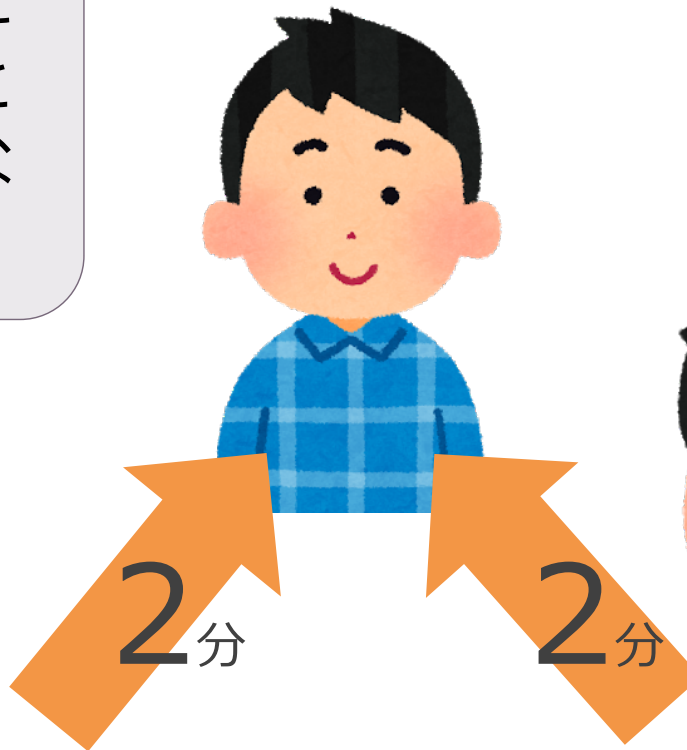


発表：2分×2人

## メッセージを書こう

ブレイクアウト

「●●さん、あなたの大切にしているところは・・・素敵なところは・・・」



「●●さん、あなたの大切にしているところは・・・」

発表：4分×3人

# 強み・軸・価値観が違うのは当たり前！

「好き・嫌い」を決めているのは、  
自分の視点～エピソード編～

どうしてそう思うの？



貨物列車

貨物列車の  
運転手になりたい

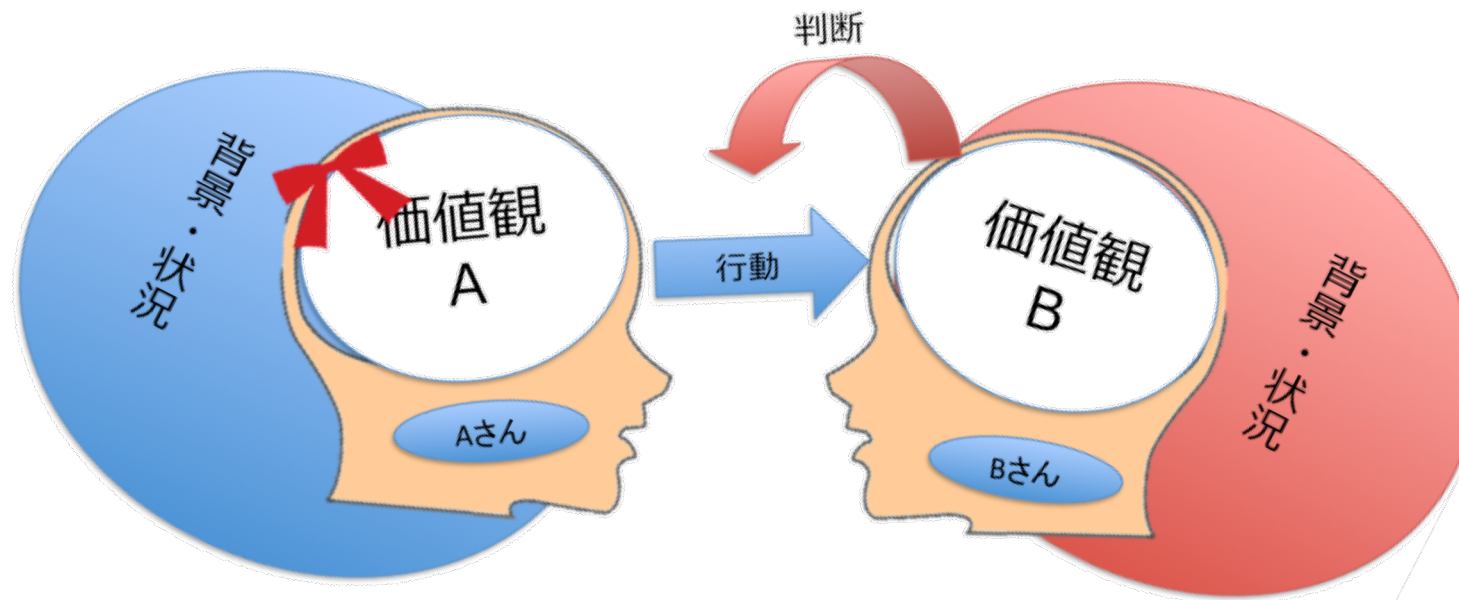
ダサい！

スピードを  
出して走れ  
る！

格好いい！

自分の価値観を「当たり前」と思わない  
→聞いてみる・コミュニケーションを諦めない

「人は自分とは違う」  
▶だから聞いてみないと分からない！！



他の人とは違うというのは「素晴らしいこと」  
ヒアリングで素敵な点を探していきましょう



# 10年後の「なりたい自分」になるために

## 社会人登壇者への質問

10年後なりたい姿を実現するために  
疑問・不安・知りたいこと  
対して授業内での気づき・感想

	①10年後のなりたい姿	②：①に向けて疑問点・不安・知りたいこと	気づき	社会人登壇者へ質問	気づき	
<b>仕事</b> どんな仕事をしてい ますか？やりがい は？ 希望業種・職種 その選択理由						
<b>家庭・愛</b> パートナーとの関係 結婚の決め手 きっかけ・子ども は？子育て環境・子 育ての価値観						
<b>学習</b> ・熱中していること は？趣味や学びは？						
<b>余暇・地域</b> ・週末の過ごし方 は？どんな場所に住 んでいる？交友関係 は？						
			感想	感想	感想	



**THANK YOU  
FOR  
YOUR  
LISTENING**