

ぼくの/わたしのユートピア ワークショップの手引き

人間空間デザインコース
1811060 八田 京子

学生の中には自分の将来をイメージできなかったり、
キャリアについて考えるのは難しいと感じる人がたくさんいます。

様々な価値観や悩みを持つ学生同士で話しながら、
将来について考えるモチベーションを上げることができるのが
「ぼくの/わたしのユートピア ワークショップ」です。

この手引きではワークショップの流れや
参加者の考えを広げていくためのポイントをまとめています。
学生のキャリア探求プログラムとしてご活用ください。

目次

目次	1
「ぼくの/わたしのユートピア ワークショップ」の概要	2
参加者がこのワークショップを通して得られる効果	3
ワークショップの構成	4
ワークショップの流れ	4
ワークショップの工夫点	5
ワークショップの進め方	6
付録	11

付録：進行役用台本 / ワークシート / Web ホワイトボード用背景 / ディスカッションのポイント

「ぼくの / わたしのユートピア ワークショップ」の概要

- テーマ** 自分の理想の暮らしを考えよう！
- 狙い** それぞれの将来のイメージや目標を明確化・具体化する
参加者に日頃から自身のキャリアについて考える意識をつくる
- 対象** 札幌市立大学デザイン学部の1・2年生
- 開催形式** オンライン (Web 会議アプリ & Web ホワイトボード使用)
- 開催時期** 9月下旬 (後期が始まる前)
- 所要時間** 90分
- 必要な役割** 進行役1名、参加者 (学年を混ぜ3～4名のグループに分ける)、
サポート役 (必要に応じて、3・4年生や教職員など)

- 「自分の理想の暮らしを考えよう！」というテーマは、自分の将来についてあまり考えられていないと感じる学生が多いことを考慮して設定したものです。「キャリアのことを考えるのは難しそう」「そもそもキャリアとは何か分からない」という学生も、自身のキャリア探求に取り組みやすくなります。
- このワークショップは札幌市立大学デザイン学部の1・2年生向けに設計したものです。自分の将来やキャリアについて自由に考えられるような設計になっているため、違う学年や大学の人を対象に開催しても面白いかもしれません。
- ワークショップは参加者を3～4名のグループに分けて行います。各グループでは1～2名のリード役を決め、ディスカッションの際に積極的に他の参加者の話を聞いてもらいます。また、可能な場合は3・4年生や教職員がサポート役として参加することで、参加者が様々な人の話を聞きながら将来を考えることができます。
- この手引きではオンライン形式のワークショップとしてまとめていますが、対面でもWeb ホワイトボードや模造紙などを使って開催することができます。

参加者がこのワークショップを通して得られる効果

- ・参加者が自分の理想の暮らしを想像することで、
将来自分がやりたいこと、生活に欠かせないものを考えられる
 - ・参加者が生活の仕事以外の要素を自然に意識しながら、
自分のキャリアについて考えることができる
 - ・参加者が自分の理想について話す中で、普段言いづらいような
願望や悩みを共有でき、気持ちに向き合うことができる
 - ・1・2年生のうちに自分の将来についてよく考えることで、
参加者が高校までのキャリア教育と大学でのキャリア探究との
つながりを意識できるようになり、大学の授業や課外活動、
日常生活の中で自分のキャリアを考える意欲が高まる
- 学生がキャリアについて考える際、仕事についてばかり意識してしまうこともあります。このワークショップでは「暮らし」について考えることで、自然に仕事以外の要素を含めながら将来のことを考えられます。
 - ワークショップでは「働きたくない」「今より友達を増やしたい」など心のどこかにある願望や悩みを、あくまで理想の話として言いやすくなります。他の人の考えやリアクションを受けて、その自身の思いに対してどう行動するか、何を優先するかについて向き合うことができ、気持ちに区切りがつく人もいます。
 - このワークショップは単体のキャリア探求プログラムとしてだけではなく、参加者のこれまでの / これからの取り組みとのつながりを意識して設計されています。

この一連の流れで大学でのキャリア探求活動を強化



ワークショップの構成

段階 1：考える（その時点での夢や目標、考えに理解を深める）

段階 2：表現する（考えたことの詳細化）

段階 3：発表する（自分の考えを伝える・他の人の考えを聞く）

- この3段階で設計することで、参加者が自分の将来についてよく考え、それを具体的に表し、他の学生と共有することができ、ワークショップの狙いを達成できます。
- また学生は就職活動など自分の考え・思いを他者に伝える機会が多く、それに対して苦手意識を持っている人もいます。このワークショップはその練習の機会になるよう、「考える→表現する→発表する」という一連の流れを十分時間を取りながら進めていきます。

ワークショップの流れ

ワークショップには以下の流れで「考える→表現する→発表する」の3段階の構成を取り入れています。

●全体説明

段階 1：考える（その時点での夢や目標、考えに理解を深める）

●ワーク 1：「ぼくの / わたしのユートピア」を考えよう

- ①理想の暮らしの要素を付箋に書く
- ②書き出した内容の共有・整理
- ③付箋の内容に関するグループディスカッション

段階 2：表現する（考えたことの詳細化）

●ワーク 2：「ぼくの / わたしのユートピアさくぶん」を書こう

段階 3：発表する（自分の考えを伝える・他の人の考えを聞く）

●口頭発表・まとめ

ワークショップの工夫点

工夫1：ワークショップでユートピアという言葉を使う

一般常識や社会的に望ましいとされる姿勢に左右されず、
参加者の本音を言いやすい状況を作る

工夫2：Web ホワイトボードの使用とその使い方

自分の考える理想の暮らしの要素を書き出し、
それについて他の人とも共有しやすくする

工夫3：グループワークやディスカッションを取り入れる

他の人の話を聞きながら自分の考えを深め、新たな発見をしてもらう

工夫4：自分の考えの文章化 / 作文によるアウトプット

自分の考えたことや価値観を文章にすることで
具体化・自分の考えを文章化する練習

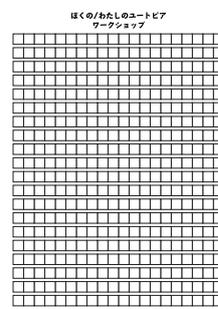
- ワークショップのタイトルや各ワークの説明でユートピアという言葉の印象やイメージにより、一般常識や社会的に望ましいとされる姿勢に左右されず、参加者の本音を言いやすい状況を作ることができます。
- このワークショップでは自分の考える理想の暮らしの要素を書き出し、それについて他の人とも共有しやすくするため Web ホワイトボードを使用します。それと合わせて、参加者が自分の考えを書き出しディスカッションを進めていくやり方や、付箋を重要度別に並べていくことなど、Web ホワイトボードの使い方も工夫しながら進めていきます。
- 就職活動に向けてキャリアについて一人で考える機会は増えてますが、このワークショップでは他の人の話を聞きながら自分の考えを深められるようにします。
- エントリーシートの作成など、自分の考えを文章で伝える際になかなかうまく書けない学生もいます。このワークショップではその練習として作文を書きます。

ワークショップの進め方

● 事前準備 ●

ワークショップの運営側が用意するもの

- ・説明用のスライド
- ・Web ホワイトボードの背景画像（付録）
- ・ワークシート（付録・一人1枚分）
- ・白紙（一人1枚分）
- ・【任意】ディスカッションのポイント（付録）



▲ ワークシート

参加者が用意するもの

- ・パソコンやスマートフォンなどのデバイス
- ・筆記用具



▲ Web ホワイトボードの背景

- オンライン開催のため、Web ミーティングができるアプリを使います。参加者に事前にアプリのインストールや Web ミーティングへのアクセスについて案内してください。
- Web ホワイトボードは付箋機能を使えるアプリを使用してください。また Web ホワイトボードの背景に付録または自作の画像を設定してください。
- 参加者にワークショップで使う Web ホワイトボードアプリを案内します。事前に Web ホワイトボードへのアクセスや使い方を確認するよう伝えてください。
- 付録「ディスカッションのポイント」は各グループのリード役に配布し、ワーク 1 のディスカッションの参考にするものです。サポート役がいる場合はこれを配布せず、学生で自由にディスカッションしてもらうこともご検討ください。

※対面形式で開催する場合

対面形式の場合もオンライン開催時と同じ内容で、Web ミーティングアプリを使用せずグループごとに活動することになります。対面時でも Web ホワイトボードを使用することで、書いた付箋を見やすく複製もしやすくなります。また、Web ホワイトボードの代わりに模造紙と付箋を用意して活動することもできます。

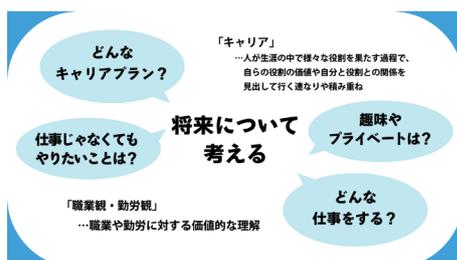
● グループ分け ●

- ・ 1年生と2年生を混ぜた、3～4名のグループを作る
 - ・ 各グループ1～2名、リード役の学生を決める
希望者がいない場合は2年生や2回目の参加が望ましい
- 開催前に参加者や人数が分かっている場合は、運営側で事前にグループ分けすることでスムーズに始めることができます。
- リード役はいわゆるリーダーやグループの代表ではなく、ワーク1のディスカッションの際に積極的に他の参加者の話を聞いたり、質問したりしてもらう役割です。ワークショップの参加に積極的な人の方がプレッシャーも少なく、楽しくディスカッションを進められるでしょう。2年生など比較的グループワークに慣れている人がリード役になることも望ましいですが、やりたい人が務めることが一番です。
- 必要に応じてリード役全員または希望者に「ディスカッションのポイント」を配布してください。その際、その内容はあくまで話を広げるための参考であり、厳密に従わず自由にディスカッションしてよいことを伝えてください。

● 全体説明（5分） ●

- ・ ワークショップのテーマや流れを説明する
- ・ 「キャリア」について詳しくない人でも問題なく参加できることを伝える

スライドの例



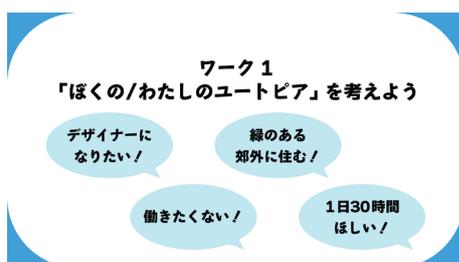
ワークショップのテーマを伝える前に、「キャリア」や「職業観・勤労観」といった、将来を考える際によく目にする言葉を紹介します。それらの語について細かく説明せず、「ピンとこないよね」という風に学生に共感する姿勢で話します。また、キャリア教育・支援の取り組みで問われるような内容を吹き出しに表示しています。

ー ● ワーク 1「ぼくの/わたしのユートピア」を考えよう ● ー

①理想の暮らしの要素を Web ホワイトボードの付箋に書く（10分）

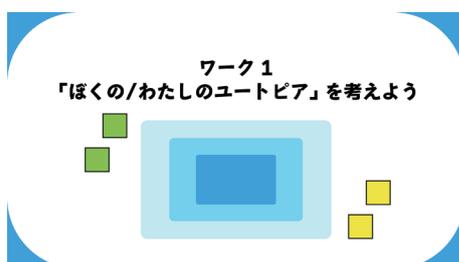
- 参加者は自分の考える理想の暮らしの要素を Web ホワイトボードの付箋に書き出します。付箋の色は各自に決めてもらい、グループ内で色が被らないようにします。
- Web ホワイトボードを 3 段階にエリア分けしておき、各自の付箋を重要度の高いものほど中央に配置してもらいます。Web ホワイトボードのエリア分けは重要度の目安であり、付箋を 2 つのエリアにまたがるように置くこともできます。

スライドの例

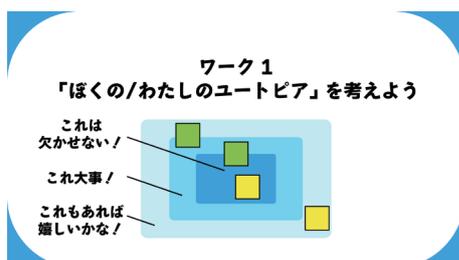


自由に思いついたことを書いていいことを伝えつつ、いくつか例を示します。参加者が普段言いづらいようなことや、非現実的とも取れる内容を例に入れておきます。

- 「デザイナーになりたい!」・・・将来の夢、なりたいもの / なりたくないもの
- 「働きたくない!」・・・したいこと / したくないこと、言いづらいようなこと
- 「緑のある郊外に住む!」・・・どのような場所や環境で暮らしたいか
- 「1日30時間ほしい!」・・・非現実的と取れる内容、願望



Web ホワイトボード上で参加者にしてもらう作業を図で示します。このスライドでは自分の付箋の色を決め、理想の暮らしの要素を書き出してもらうことを説明します。



理想の暮らしの要素が書かれた付箋を Web ホワイトボード上に重要度順に並べてもらいます。スライドに各エリアの重要度の目安を書いています。一番外側のエリアについて「重要度が低くても、思いついたものであれば書いておこう!」と伝え、些細な要素でも書き出してもらえますようにします。

②付箋に書き出した理想の暮らしの要素を共有・整理する（5分）

- ・グループの中でお互いが書いた付箋に目を通す
- ・他の人の付箋を見て新たに思いついたことがあれば付箋に書き出す
- ・内容に共感した付箋を複製し、自分の色に変えて増やしてもよい
- ・付箋が揃ったら、自分の付箋の中で「現在叶っていないこと」と感じるものは丸で囲んでもらう

● ディスカッション前に、他の人の付箋を見ながらもう一度各自で理想の暮らしについて考えてもらいます。全員の付箋に目を通してもらうことで、この次のディスカッションで他者に共感したり、自分の意見を話してもらったりしやすくなります。

● 進行役はディスカッション中も付箋を増やせることを伝えてください。

②付箋の内容についてグループディスカッションを行う（25分）

- ・Web ホワイトボードの付箋を見ながら、書き出した本人の意図やその要素を実現するために必要なこと、他の付箋との共通点などについて話す
- ・話し合いの途中で付箋を増やしたり、移動させたりしてよい
- ・時間内に全ての付箋について話せない可能性もあるため、重要度の高い付箋や、丸で囲まれた付箋を優先して取り上げる
- ・リード役は必要に応じて「ディスカッションのポイント」を見ながら参加者同士の意見交換を促せるよう努める

● リード役は一つの付箋に対して書き出した本人以外の感想・意見を聞けるよう、積極的に声かけをしましょう。参加者に気になる付箋を聞くことも有効です。

● サポート役は各グループを回り、付箋について質問したり自分の経験を話したりと、参加者の視点を増やせるよう努めましょう。

●ワーク2「ぼくの/わたしのユートピアさくぶん」を書こう(30分)●

- ・ワークシートを使い、ワークショップで考えたことを400字以内の作文にする(内容は自由)
 - ・文章以外の形で表す方が自分の考えを整理しやすい場合などは、作文と合わせて白紙にイラストや詩などを書いてもよい
- ワーク2のタイトルの最後を「作文」ではなく「さくぶん」とひらがなにすることで、作文以外の表現も許容していることを示唆しています。
- 進行役はワーク2終了10分前に声をかけ、時間までに制作物をまとめてもらえるようにします。完成が間に合わなそうな場合はイラストなどより作文を優先するよう呼びかけます。

● 口頭発表・まとめ(15分) ●

- ・グループで一人ずつ作文を音読し、他の制作物があれば紹介する
- ・ワークショップの内容が各自のキャリア探求や今後のキャリア支援にどのようにつながっていくか説明する

スライドの例

「理想の暮らし」を考える
自分がどのような役割になりたいか
どんな関係をつくりたいか
→キャリア

職業・働くことをどう考えているか
→職業観・勤労観

ワーク・ライフ・バランス

SCU生の今後のキャリア探究について

2年生：前期 「フィールドスタディ」
夏 キャリア支援面談
冬 ポートフォリオ講座

3年生：前期 「インターンシップ」
後期 「キャリアデザイン」

今回のワークショップの内容とキャリアに関する言葉の対応を説明します。「キャリア」「職業観・勤労観」などの語句の説明はあえて省き、このワークショップのように自分なりに考えることもできるんだと感じてもらいます。

対象の学生(ここでは札幌市立大学の1・2年生)が今後どのようなキャリア探求を行っていくのか説明します。スライドでは大学のキャリア支援の取り組みを紹介し、口頭ではボランティアなど様々な活動がキャリア探求につながることを伝えます。

付録

● 進行役用台本 ●

セリフやスライドはあくまで例であり、アレンジしてご活用ください。

ぼくの/わたしのユートピア ワークショップ

1811060 八田京子

これから「ぼくの / わたしのユートピア ワークショップ」を始めます
(必要に応じて進行役の自己紹介をする)

将来について 考える

これまでも中学校や高校のキャリア教育などで将来について考える機会があったと思いますが、皆さんはどのようなことを考えてきたでしょうか。

どんな
キャリアプラン?

「キャリア」
…人が生涯の中で様々な役割を果たす過程で、
自らの役割の価値や自分と役割との関係を見出して行く連なりや積み重ね

将来について 考える

(吹き出しを表示) 大学生になると、「どんなキャリアプランを立てているのか?」と、将来についてこれまでより具体的に聞かれることがあります。
(キャリアの定義を表示) 「そもそもキャリアって何?」という人も、調べると様々な説明が出てきますが、なかなかピンとこないですね。

どんな
キャリアプラン?

「キャリア」
…人が生涯の中で様々な役割を果たす過程で、
自らの役割の価値や自分と役割との関係を見出して行く連なりや積み重ね

将来について 考える

「職業観・勤労観」
…職業や勤労に対する価値的な理解

どんな
仕事をする?

(吹き出しを表示) また「どんな仕事をしようか考えてたけど、自分に合った企業や働き方を考えるうちによく分からなくなった…」ということもあります。
(職業観・勤労観の定義を表示) 自分の働くことに対する価値観についてじっくり考えるということも、社会に出た後のことをイメージできず難しく感じる人もいます。

どんな
キャリアプラン?

「キャリア」
…人が生涯の中で様々な役割を果たす過程で、
自らの役割の価値や自分と役割との関係を見出して行く連なりや積み重ね

将来について 考える

仕事じゃなくても
やりたいことは?

趣味や
プライベートは?

「職業観・勤労観」
…職業や勤労に対する価値的な理解

どんな
仕事をする?

「キャリアのことって色々考えることがあってややこしい!」と感じている人も多く、今日はもっと気軽に将来について考えていきたいと思います。

自分の理想の暮らしを 考えよう！

今日の流れ

- ワーク1:「ぼくの/わたしのユートピア」を考えよう
ワーク2:「ぼくの/わたしのユートピアさくぶん」を書こう

ワーク1 「ぼくの/わたしのユートピア」を考えよう

デザイナーに
なりたい！

働きたくない！

ワーク1 「ぼくの/わたしのユートピア」を考えよう

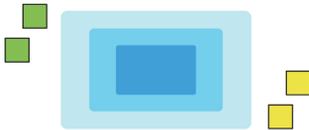
デザイナーに
なりたい！

緑のある
郊外に住む！

働きたくない！

1日30時間
ほしい！

ワーク1 「ぼくの/わたしのユートピア」を考えよう

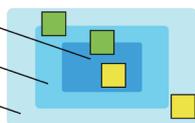


ワーク1 「ぼくの/わたしのユートピア」を考えよう

これは
欠かせない！

これ大事！

これもあれば
嬉しいかな！



実際に今日皆さんに取り組んでもらうテーマは「自分の理想の暮らしを考えよう！」です。

主に2つのワークを通して考えていきたいと思います。

早速ですが「ワーク1:ぼくの/わたしのユートピアを考えよう」に移っていきます。皆さんは自分の理想の暮らしとしてどんなことを考えるでしょうか。例えば「デザイナーになりたい！」とか、逆に「働きたくない！」など、自分がしたいこと・したくないことを思い浮かべるかもしれません。(吹き出しは一つずつ表示させる)

他には暮らす環境のことを考えたり、「やりたいことがたくさんあるから一日30時間欲しい！」と妄想も広がりますよね。せっかくの自分の「ユートピア」ですから、自分の好きなようにイメージを広げていってください。

考えた内容は Web ホワイトボードの付箋にどんどん書き出してください。自分の書いた付箋がわかるように、グループの他の人と付箋の色が被らないようにしてください。

書いた付箋は Web ホワイトボードの色分けを参考に、重要なものほど中央になるよう配置してください。あまり重要なことではなくても、思いついたものはとりあえず書き出して、一番外側に置いておきましょう。

それでは10分間時間を取るので、作業を始めてください。

ワーク 1
「ぼくの/わたしのユートピア」を考えよう

付箋の「理想の暮らしの要素」を整理しよう！

いま実現していない要素→○で囲む

次に、他の人が書いた「理想の暮らしの要素」を見ながら、自分の付箋を整理していきます。他の人の付箋を見て共感したものや新しく思いついたことがあれば、新たに書き出してください。他の人の付箋をコピーして、自分の付箋の色に変えてもよいです。一通り書き出し終えたら、自分の付箋の中で「今は実現されていない」と感じるものを丸で囲んでください。

ワーク 1
「ぼくの/わたしのユートピア」を考えよう

「理想の暮らしの要素」を実現するのに必要なことを話し合おう！

これから 25 分間、それぞれが書いた付箋についてディスカッションしてもらいます。例えば重要度の高い付箋や「今は実現されていない」と丸で囲まれた付箋について、その理想の暮らしを実現するにはどうしたらいいかアイデアを出してみましょう。前のステップで付箋全体をみていて気になった内容があれば、どうしてそう考えたのか聞いてみるのもいいと思います。

ワーク 2
「ぼくの/わたしのユートピアさくぶん」を書こう

「理想の暮らし」について表現しよう！

作文：400 字以内
自由欄：イラスト、詩、キャッチコピーなど、自由！

お互いの理想の暮らしについて、よく話せたでしょうか。ここからは「ワーク 2：ぼくの / わたしのユートピアさくぶんを書こう」に移ります。各自にここまでのワークショップで考えたことを 400 字以内の作文にしてもらいます。もしイラストや表にしたいという人がいれば、配布した白紙に書いてください。作業時間は 30 分間です。

ワーク 2
「ぼくの/わたしのユートピアさくぶん」を書こう

「理想の暮らし」について発表しよう！

それぞれの「理想の暮らし」について発表しましょう。皆さんが書いた作文の内容を一人ずつ音読し、今回考えたことや将来への気持ちを共有しましょう。また、イラストなどを書いた人はそれについても紹介してください。

お疲れさまでした！
自分の理想の暮らしについて考えることはできましたか？

お疲れ様でした！ 2 つのワークを通して、自分の理想の暮らしについて理解を深められたでしょうか？

「理想の暮らし」を考える
自分がどのような役割になりたいか
どんな関係をつくりたいか
→キャリア

キャリアについてあまり意識せず取り組んでいた人も多いかと思いますが、理想の暮らしについて考える中で実際に自分がこれからどんな役割を果たしていきたいか、どんな関係を作っていきたいかイメージできた人も多いと思います。それはまさに自分のキャリアについて考える第一歩です。

「理想の暮らし」を考える
自分がどのような役割になりたいか
どんな関係をつくりたいか
→キャリア

職業・働くことをどう考えているか
→職業観・勤労観
ワーク・ライフ・バランス

働くことについてどう考え、どう向き合うか考えられた人も、自分の職業観・勤労観に理解を深められたと言えます。また仕事と趣味の両立について考えた人は、ワーク・ライフ・バランスについて意識することができています。

SCU生の今後のキャリア探究について

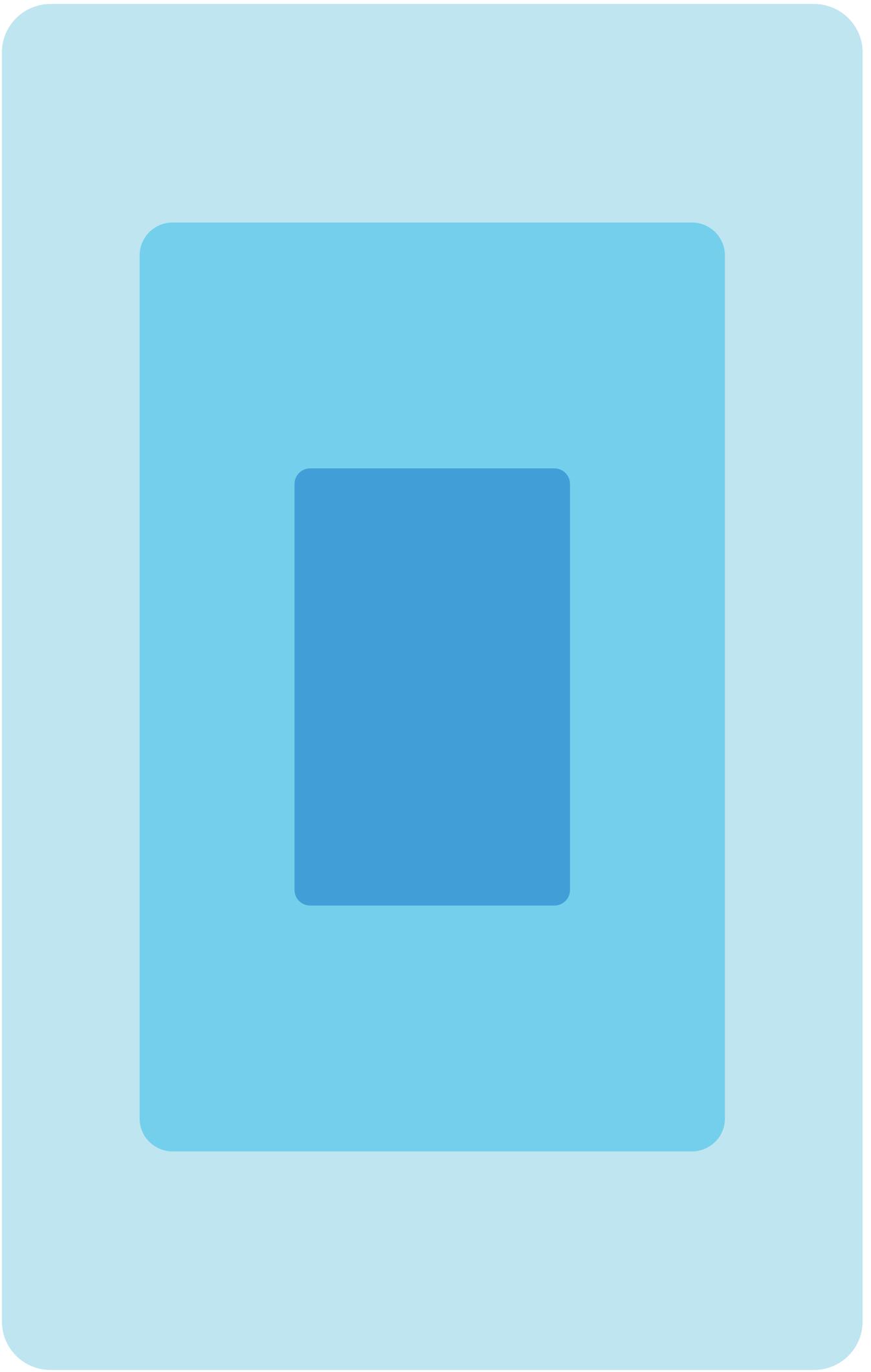
2年生：前期 「フィールドスタディ」
夏 カリヤ支援面談
冬 ポートフォリオ講座
3年生：前期 「インターンシップ」
後期 「キャリアデザイン」

今後も大学のキャリア支援の取り組みで自分のキャリアについて考える機会がたくさんあります。
(全てまたは一部の取り組みについて紹介する)

自分なりに

**今後も「キャリア探究」を
続けていこう！**

今回のワークショップの経験も生かしながら、今後も自分なりにキャリア探求を続けていきましょう。
これで「ぼくの / わたしのユートピア ワークショップ」を終わります。



ディスカッションのポイント

● 基本的な話の広げ方 ●

重要な要素にしたのは
どんなもの？

他の人の付箋で
気になるのものは？

その要素が叶うのは
どんな環境？

学生のうちから
できることは何？

こうしたい！と
考え始めたのはいつ？

それぞれの考え方の
軸は何？

- 全ての付箋について話そうと焦る必要はありません。重要度が高い位置にある付箋や「現在叶っていない要素」とされているもの、メンバーが気になっている付箋について優先的に話すのがいいでしょう。
- 一つの付箋について丁寧に掘り下げられるよう、内容に対する感想や叶えるためのアイデアを書き出した本人だけでなく他の参加者の意見も聞いてみましょう。

● より多くの付箋について話すために ●

付箋一つ一つについてしっかり考えながら、より多くの付箋の内容を取り上げるために、以下のポイントを意識しましょう。

- ・ 似た内容の付箋を探し、同時に取り上げる
- ・ 内容が違う付箋でも共通点がないか探す
(例：「建築士になりたい」「英語力をつけたい」などの要素を、資格や勉強が必要なものとして取り上げ、「留学する」などの意見もあればさらに関連づけて話す)
- 似ていると感じた付箋も、それぞれに聞いてみると違うニュアンスで書き出されている場合もあります。気になったことは積極的に聞いてみるのがいいでしょう。
例：「地元以外で暮らす」という付箋で、「知らない場所に憧れている人」や、「誰も自分のことを知らず過ごしやすい環境を求めている人」がいる