

作業Pチャート作成 進行表

経過時間	所要時間	内容
0-5	5分	作業を書く, 何を, いつ, どこで
5-13	4分 × 2	ペアワーク1
13-17	4分	なぜ, どのように
17-25	4分 × 2	ペアワーク2
25-29	4分	自分の存在
29-32	3分	所属する集団
32-37	5分	将来なりたい自分
37-43	6分	全体の関係性
43-51	8分	ペアワーク3
51-55	4分	プラン
55-60	5分	まとめ

必要な物

A3サイズに印刷された紙(次のスライド)
付箋3M社の653-RP-Yなど

Becoming

Plan

Being

Belonging

What
When
Where

How
Why

自分にとって意味のある作業

5分

What, When, Where

- 一生懸命行った(行っている), 自分に影響を与えた作業を思い出して書く
- いつからいつまで行っていたかを書く
 - 時期が違ったら別の付箋に書く
- どこで行っていたかを書く
 - 場所が違ったら別の付箋に書く
- 付箋を貼る

- ピアノ, 小～高, 家
- ピアノ, 24～26, 病院

作業ポートフォリオ チャート 年 月 日 学籍番号 氏名

Becoming	Plan
Being	Belonging
What When Where	How Why

4

ペアワーク1

- AがBに説明する
- Bは黙って聞く
- 時間があったら、BはAに質問する。

解釈や批判をしない

- 交替

どのように作業を行ったか

4分

How, Why

- 複数の作業に共通する心構えや理由があるか
考えて書く
- 1つの作業特有のものも書く

- 誘われて始めた
- 相手を思いやる
- 工夫する
- あきらめない
- 指導に従う

作業ポートフォリオ チャート 年 月 日 学籍番号 氏名

Becoming	Plan
Being	Belonging

6

ペアワーク2

- AがBに説明する
- Bは気が付いたことを言う

解釈や批判をしない

- AはBが言ったことに納得したら付箋に書く
- 交替

自分の存在を表す言葉を書く



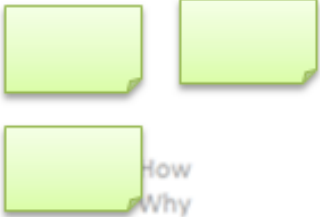
4分

Being

- 役割
- 性格
- 特徴

- 大学生
- サークルの部長
- おせっかい
- 人見知り
- 親切

作業ポートフォリオ チャート 年 月 日 学籍番号 氏名

Becoming	Plan
	Belonging
 Where	 How Why

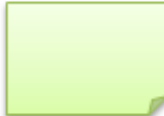
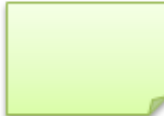
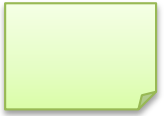
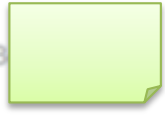
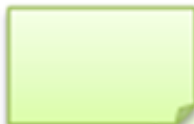
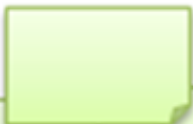
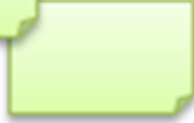
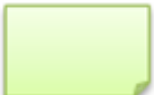



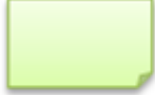
自分が所属する集団を書く Belonging

3分

- 家族
- クラブ, サークル
- 職場

- ○○家
- ○○町
- ○○サークル

作業ポートフォリオ チャート 年 月 日 学籍番号 氏名

Becoming		Plan	
			
			
			

What
When
Where

How
Why

9

将来なりたい自分像を書く

5分

Becoming

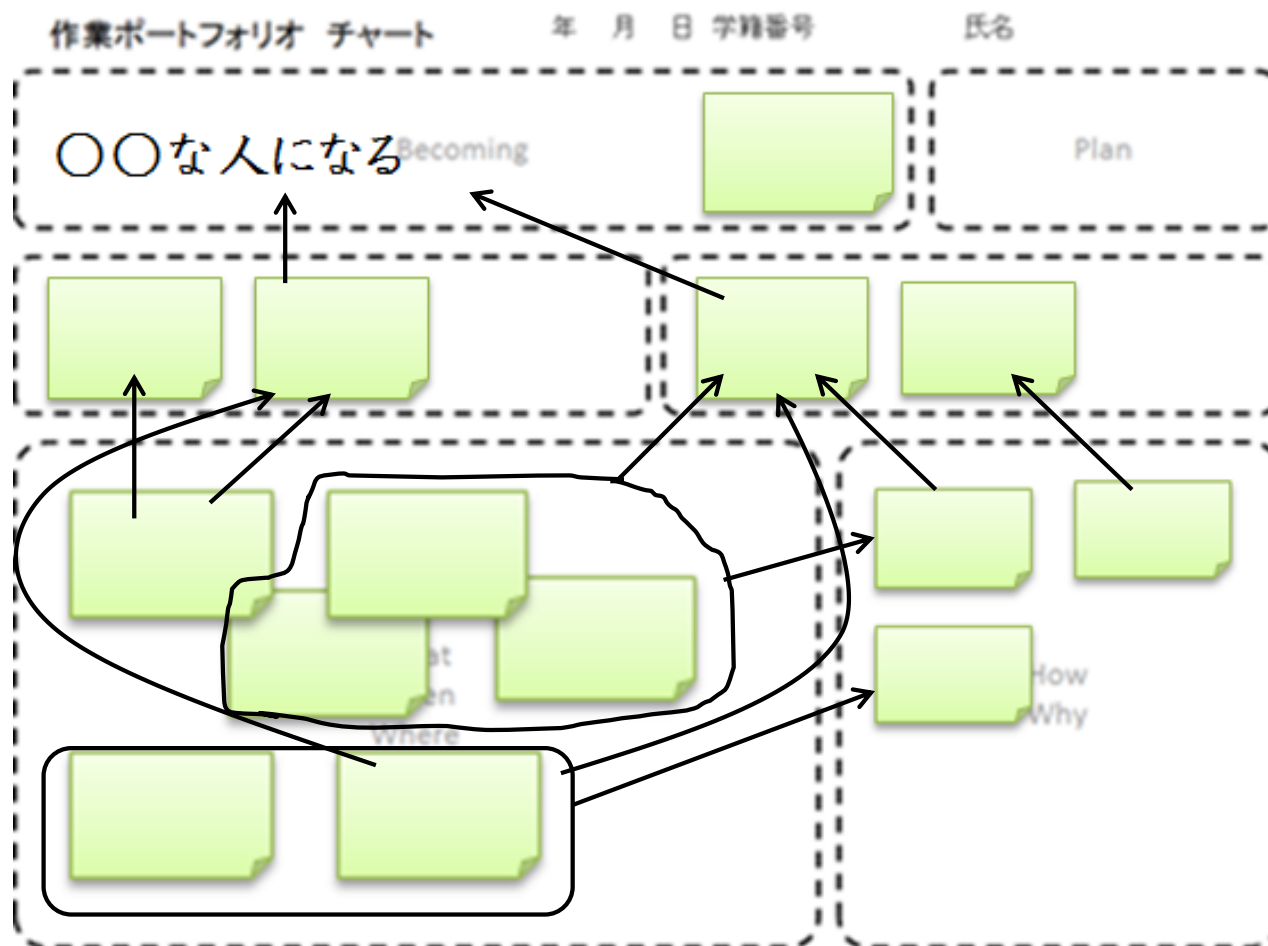
- 理想の人がいたら付箋に書く
- 将来なりたい自分のイメージを，紙に直接書く

作業ポートフォリオ チャート 年 月 日 学籍番号 氏名

○○な人になる		Plan
	at en Where	How Why

全体を見直し，重要な作業を探す

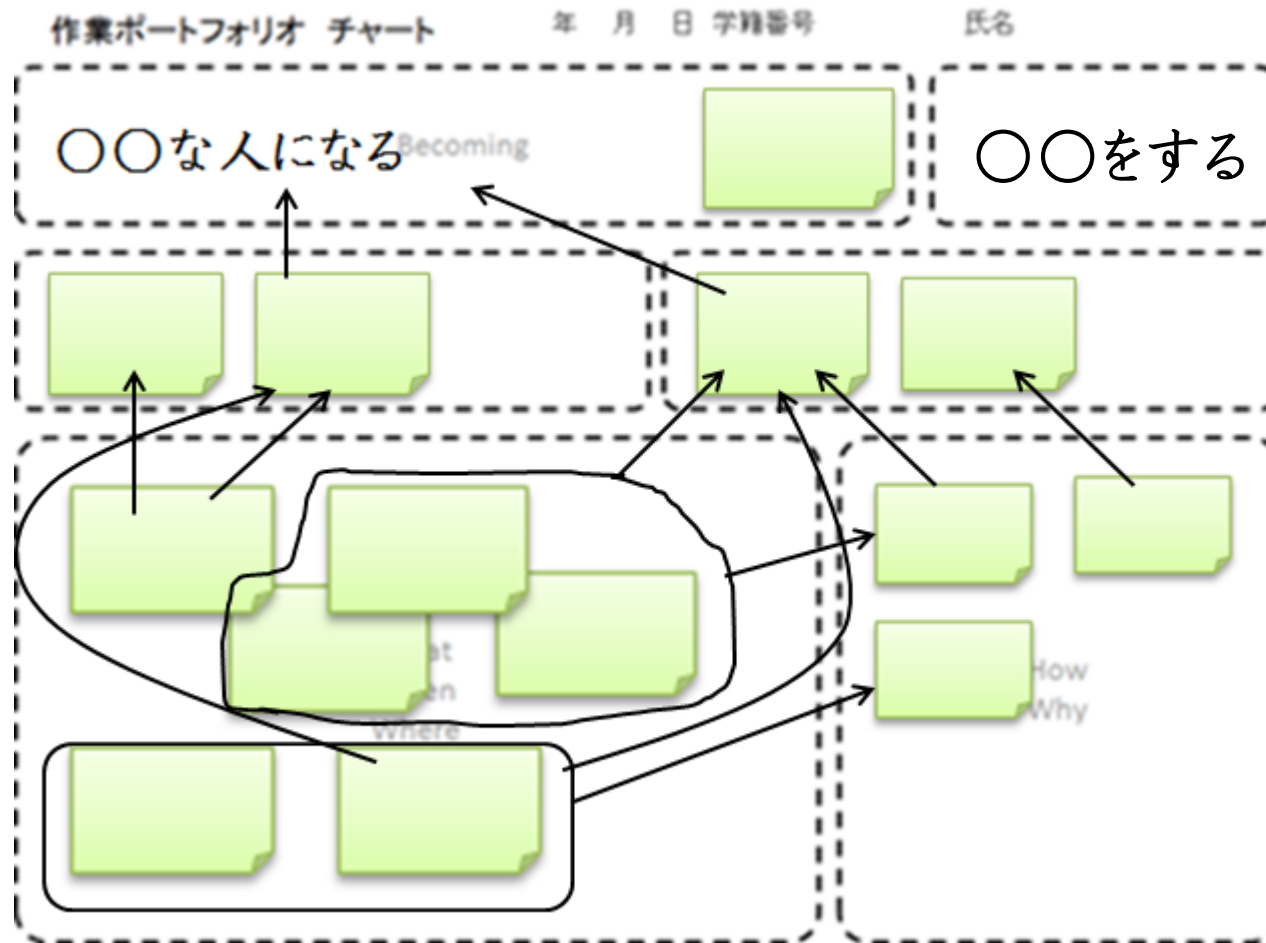
- 付箋と付箋の関係性を考え，印を付ける



ペアワーク3

- AがBに説明する
- BがAに説明する
- AがBに感想を言う
- BがAに感想を言う

なりたい自分になるためのプランを書く



話し足りないところを話す

- ペア あるいは 全体