

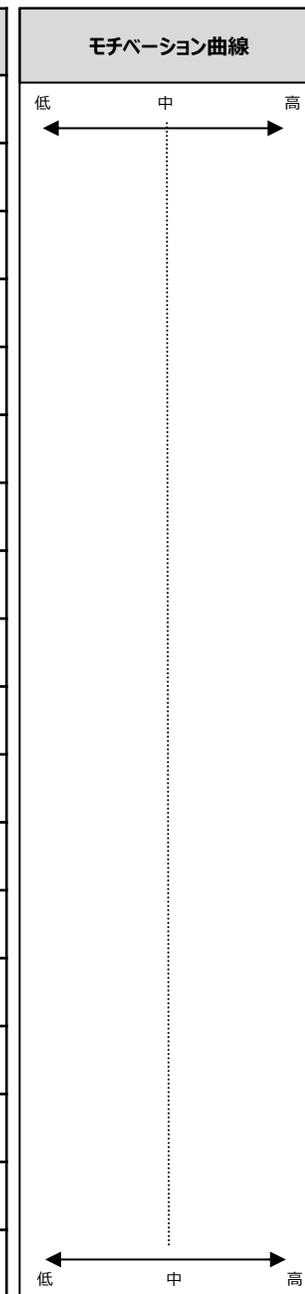


自分の歴史を振り返る

まず、自分に正直になって、ありのままに書き出してみることが大切です。
自分の歴史を赤裸々に綴ってみましょう。

年	年齢	所属	経験したこと・起こったこと	考えたこと・学んだこと	モチベーション曲線
2016	18	浪人	浪人時代スタート。自分の勉強法を模索。自分が何をやりたいのかを考える。受験成功！予備校の先生驚く。	自分が今までに出会ったことのないような教師になりたい、と思っていたことに気づく。	
2015	17	高校3年	指定校推薦のために勉強をしたが失敗、浪人を決意。部活引退。卒業生代表の挨拶を断る。	自分の6年間を振り返る。努力が実らなかったことへの挫折感。	
2014	16	高校2年	部活では、県ベスト16に。小学校の頃に好きだった男の子と付き合い始める。次の年の年賀状で別れを告げる。	自分がいま考えるべきは、恋愛ではなく、部活と勉強のこと。	
2013	15	高校1年	無理がたり、腎臓を悪くする。40度の高熱が続く。中間テストには意地でも出席。先生に「勉強やめろ」と言われる。	何が何でも、部活での好成績と、勉強での好成績を両立させたい。自分自身の忍耐力が大切。	
2012	14	中学3年	成績学年トップはゆるぎないものになる。中学卒業式の学年代表に。	部活で「市大会」に出場するためには？勉強にいかに入力できるか？注目されることの快感。	
2011	13	中学2年	スカートを短くしたり、パーマをかけたり。バスケ部の先輩からの圧力、いじめ。	学校への反発心。（ルール、教師・先輩という存在に対して）いい成績をとってれば、誰にも文句は言われない。	
2010	12	中学1年	私立の女子校に入学。バスケ部入部。	「すごい」と言われることへの快感。トップを取ることで味わう達成感。どうやって勉強と部活の両立をするか？	
2009	11	小学6年	中学受験の（まさかの）成功。	残り少ない小学校生活をいかに過ごすか？	
2008	10	小学5年	最も影響を受けた先生が担任になる。中学受験のための勉強を始める。	「いじめ」に対する問題意識を感じる。人にメッセージを伝えることの大切さを考える。	
2007	9	小学4年	大好きな先生が担任になる。運動会でリレーの選手に。（苦手な体育の克服！）	学校が楽しくなる。好きなことや得意なことが増えると、楽しいことも増えてくる。	
2006	8	小学3年	学校で一番怖い先生が担任になる。体操教室に通い始め、体育の成績が上がる。	好きな男の子をどう振り向かせるかを考える。	
2005	7	小学2年	学校にはちゃんと行くようになる。体育のみ成績が悪かった。（年間通してずっと「C」）		
2004	6	小学1年	隣の男の子にいじめられ、定期的に学校を休むようになる。背が低くて、背の順では常に一番前。	学校に通うのが苦痛。	
2003	5	幼稚園	休み時間に遊びすぎて、半日廊下に立たされる。		

年	年齢	所属	経験したこと・起こったこと	考えたこと・学んだこと
2017				
2016				
2015				
2014				
2013				
2012				
2011				
2010				
2009				
2008				
2007				
2006				
2005				
2004				
2003				
2002				
2001				
2000				



世の中の出来事や流行
2016年 ・ジャカルタ連続爆破事件 ・「SMAP」解散騒動
2015年 ・パリ同時多発テロ事件 ・北陸新幹線開業
2014年 ・消費税率が8%に ・バラエティ「笑っていいとも！」放送終了
2013年 ・2020年東京オリンピック開催決定 ・ドラマ「半沢直樹」
2012年 ・東京スカイツリー開業 ・ロンドンオリンピック
2011年 ・3.11東日本大震災 ・なでしこジャパン優勝
2010年 ・チリ大地震 ・日本航空（JAL）再建問題
2009年 ・オバマ氏、米大統領就任 ・リーマンショック
2008年 ・北京オリンピック ・日本人3名がノーベル物理学賞受賞
2007年 ・郵政民営化 ・東国原知事「どげんかせんといかん」
2006年 ・荒川静香 金メダル取得 ・第1回WBCで日本優勝
2005年 ・福知山線脱線事故 ・耐震データ偽造
2004年 ・アテネオリンピック ・振り込み詐欺
2003年 ・阪神タイガース優勝 ・六本木ヒルズオープン
2002年 ・日本人拉致問題 ・FIFAワールドカップ
2001年 ・米同時多発テロ ・映画「千と千尋の神隠し」
2000年 ・17歳少年バス乗っ取り事件 ・慎吾ママ「おっは〜」
1999年 ・全日空機ハイジャック事件 ・童謡「だんご3兄弟」



自分が大切にしている価値観を探す

以下のキーワードの中から、自分にとって大切なものを3つ選んでください。自分にとって大切ではないものから削除して、3つに絞ってみましょう。
〔注意〕

- 必ず「消去法」で3つを選択し「この3つのキーワードが最も自分らしい」と納得できるものを選んでください
(考えすぎず、直感で選んで下さい)
- 選ばなかったキーワードは「今後の人生の中で失われ、絶対に手に入らないが、それでも良いか？」と自問自答しながら消去してください
(例：「健康」を選ばなければ、健康な人生は送れないと考える)

達成	社会貢献	健康	自己啓発
出世	能力	人助け	肉体鍛錬
冒険	競争	ユーモア	評価
美意識	勇気	影響力	責任感
人間関係	創造性	内面の調和	自尊心
豊かさ	多様な視点	正義感	信仰心
権力	義務感	知的好奇心	社会的名声
自主性	経済的な安定	自分の居場所	信頼感
挑戦	楽しさ	愛	良識
変化	家族	忠誠心	自由
協調	友情	秩序	

引用：『トータル・リーダーシップ 世界最強ビジネススクール ウォートン校流「人生を変える授業」』（スチュワート・D・フリードマン著、講談社）に基づき、一部改定



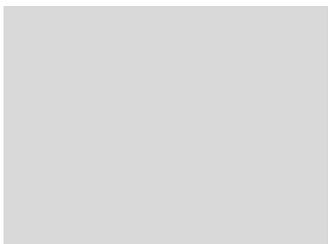
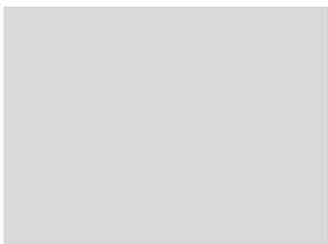
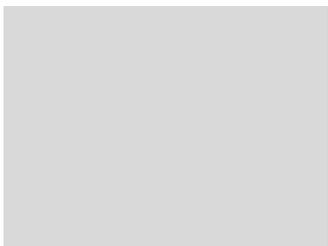


自分が大切にしている価値観を探す

選んだ3つのキーワードが、なぜ自分にとって大切なのかを、事前課題の「自分の歴史」を見ながら考え、エピソードと共にまとめましょう。

選んだ
キーワード3つ

そのキーワードが大切だと考えるに至った過去のエピソードなど
（「自分の歴史を振り返る」で記入したエピソードとの関連も考えてみましょう。）





自分のありたい姿について考える

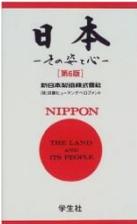
これまでの記載してきた内容も踏まえ、将来取り組みたいこと・ありたい姿を考えてみましょう。
回答に正解・不正解は存在しません。将来については何も分からない、という場合であっても、出来るところから少しずつ言葉にしてみましょう。

自分に対して		他者・社会に対して	
【ありたい姿】 将来のあなたが している仕事は？		【誰に】 あなたが 役に立ちたい 相手・対象	
【ありたい姿】 将来のあなたが 実現したい ことは？		【何を】 あなたが 提供したい価値・ 解決したいこと	
【ありたい姿】 将来のあなたが 日々大切にしてい ることは？		【どうやって】 上記の価値を どのような活動 を通じて実現 しますか？	



〔参考〕留学に向けた推薦図書およびサイト

〔世界の中の日本理解〕



『日本—その姿と心』
日鉄ヒューマンデベロ
プメント(著)
学生社

日本の政治・経済・文化・習慣など、日英対訳で網羅的に解説しているロングセラー。留学先にて、英語で日本について紹介したり、外国人から質問を受けたりする際の対策に。



『なぜ、日本企業は「グローバル化」でつまづくのか』
ドミニク・テュルパン/
高津 尚志(著)
日本経済新聞出版社

著者の一人である高津尚志さんには、2014年より本研修のパネルディスカッションにご登壇いただいている。社会で求められるグローバル人材/リーダーについて考えを深めることができる入門書。



『無宗教こそ日本人の宗教である』
島田 裕巳(著)
角川グループ
パブリッシング

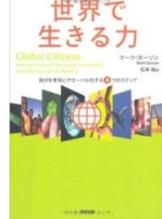
島田さんには、本研修の日本文化講演にご登壇頂いた。日本人の宗教に対する考え方について分かりやすく書かれている。留学中に宗教に関する話題が出た場合の対策に。



『これからの10年で成長するリーディング業界を予測するルール』
池上 浩一(著)
東洋経済新報社

著者の池上浩一さんには、2015年に講演者として本研修にご登壇いただいている。世界経済の視点から日本を取り巻く環境についてわかりやすく書かれている。

〔グローバル人材〕



世界で生きる力
マーク・ガーゾン
(著)
英治出版

偏見を乗り越え、歪んだ情報に流されず、適切な判断と行動をとるためにはどうしたら良いか？世界経済フォーラムや国連で活躍するトップ・ファシリテーターが示す、「自分と世界の関わり方」。



「世界で戦える人材」の条件
渥美 育子
(著)
PHP研究所

「日本を真にグローバル化し、世界で勝てる国にしたい」と願う著者が、最短でグローバル人材が育つ学習法を解説。世界で戦える「真のグローバル人材」を目指す人のための一冊。



ワーク・シフト
孤独と貧困から自由になる働き方の未来図 <2025>
リンダ・グラットン
(著)
プレジデント社

人口、テクノロジー、エネルギー、都市化など、あらゆる角度から近未来の働き方を予測し、複数の選択肢を提示。これからの世の中について、未来から逆算して考えるきっかけを提供してくれる。



異文化理解入門
原沢 伊都夫
(著)
研究社

異文化コミュニケーション学の基礎を、豊富な事例とイラスト、エクササイズで分かりやすく解説した異文化理解のための入門書。グローバル人材として抑えておくべき観点や考え方が満載。



〔参考〕留学に向けた推薦図書およびサイト

〔リーダーシップ〕



リーダーシップの旅 見えないものを見る

野田 智義、金井 壽宏 (著)
光文社

日本を代表するリーダーシップの権威によるリーダーシップ論。肩書きに関係なく、リーダーシップを発揮することの重要性や、それらについて考え続けながら進んでいく「リーダーシップの旅」の道筋が語られる。



本物のリーダーとは何か

ウォレン・ベニス、
バート・ナナス (著)
海と月社

リーダーシップ研究の第一人者として、各国政府や世界的大企業のアドバイザーも務めるウォレン・ベニスによるリーダー論。ビジネス界の偉人たちの例を元に、リーダーシップの本質に迫る。



EQリーダーシップ 成功する人の「こころの知能指数」の活かし方

ダニエル・ゴールマン 他 (著)
日本経済新聞社

社会的成功に重要なのは、IQではなくEQ（こころの知能指数）。成功者たちが、いかに人の「感情」の動きを把握しながら、組織を勝利に導いたのか、解き明かす。



LEAN IN 女性、仕事、リーダーへの意欲

シェリル・サンドバーグ (著)
日本経済新聞社

なぜ、女性リーダーは生まれにくいのか？フェイスブックCOOによる本。『とりわけ男性に読んでもらいたい。より良い、より優れたリーダーになりたい人たちにお勧めである（マーク・ザッカーバーグ）』

サイト①
留学大図鑑

トビタテ！留学JAPAN 日本代表プログラム参加者の留学体験談をもとに、「留学エリア」「テーマ・分野」別に計画の立て方や課題の解決方法を検索できます。

<https://tobitate.jasso.go.jp/zukan/>

サイト②
トビタQ

トビタテ！留学JAPAN 日本代表プログラム参加者が、唯一無二の留学体験を語っているページです。

<http://www.tobitate.mext.go.jp/tobitaq/index.html>





留学計画をブラッシュアップさせる

I 留学計画（基本活動とその他活動）

<基本活動>

留学目的（何のために？）
学習・実践内容
（具体的にどうやって？）

日本発信活動
（自分の軸を踏まえて、日本の良さを発信できるもの）

<その他活動>

自分の軸につながる活動
（元々の目的を突き詰める／または自分の軸と関係する活動）

視野を広げる活動
（留学目的と直接関わらなくても、この機会を活かして自分を成長させるため活動）

II グローバルリーダーとは

グローバルリーダーとは？
グローバルリーダーになるために必要なことは？

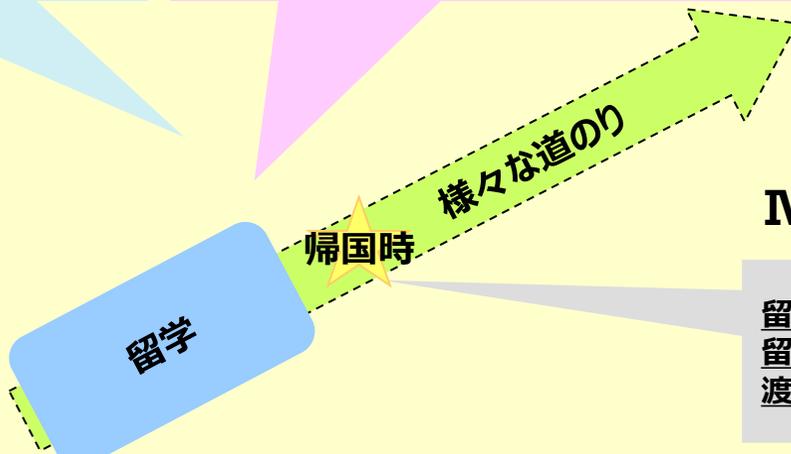
III-2 将来像

将来なりたい姿・解決したい課題・実現したい夢等（自分の軸）

III-1 これまで

様々な経験

大切にしていること
（自分の軸）



IV 留学に向けて

留学終了時のゴール・目標
留学中の過ごし方の行動指針・ルール
渡航前のアクション

トビタテ！日本代表メンバー 3つの役割

1. Global Leader

留学を通じて最大限に成長し、
将来の「グローバルリーダー」を目指す

2. Ambassador

留学期間中は「日本のアンバサダー（大使）」として
日本の良さを発信する

3. Evangelist

日本の留学生増加のための
「エヴァンジェリスト（伝道師）」として活動する



トビタテ！
留学JAPAN
その経験が、未来の自信。



alue
www.alue.co.jp



留学計画をブラッシュアップさせる

I. 留学計画

<基本活動>

留学の目的 あなたは何のために留学するのですか？	
留学活動 どのような学修活動・実践活動を行いますか？ (内容、期間、現地で会う人など)	
日本発信活動 (名刺配布、プレゼンテーション、イベント活動など) テーマ、場面、内容など、できるだけ具体的に記載してみましょう	

<その他活動>

自分の軸につながる活動 自分の軸と関係する、留学中にやってみたい活動について考えましょう	
視野を広げる活動 留学目的と直接関わらないかもしれないが、自分自身を成長させるための活動について考えましょう	

II. グローバルリーダーとは

あなたの考えるグローバルリーダーとは？ グローバルリーダーについて気づいたことを整理しましょう。また、グローバルリーダーに必要なことを記載してみましょう	
--	--

III-2. 将来 (自分の軸のヒント)

将来ありたい姿・解決したい課題・実現したい夢、等 何歳くらい？何年後？どのような人になりたいですか？どのようなことを成し遂げたいですか？	
--	--

IV. 留学の目標・活動指針

留学中の活動指針・ルール 留学中は何を大切に日々、活動しますか？	
帰国時の目標 留学から帰国した際に達成してきたい具体的な目標は何ですか？	

V. 渡航前に取り組むこと

イヴンジェリストとして取り組むこと 帰国後に留学の良さを広めるために行うことは何ですか？	
渡航前のアクション 留学に出発する前に、今からできることで、行っておくべきことは何ですか？	

III-1. これまで (自分の軸のヒント)

自分の軸のキャッチコピーとその解説 事前前課題や研修で確認した自分の軸についてまとめてみましょう	

留学

帰国時

本ワークシートの観点を
 研修中に検討していくことで、
 より成長できる
 留学計画へ改善しましょう！