

# 最高の選択

人生には、分岐点というものがあります。そこには、自分の人生を決める選択肢がたくさん存在します。実際に選択を迫られたとき、「本当にこれでいいのか」「後悔するかも」「そもそも自分は何がしたいのか？」と、戸惑う人がたくさんいます。それは、日常を何気なく過ごし小さなことに気付かず”曖昧”になってしまった自分と、将来への不安。私たちは18歳という立場になり、実際に感じたことから、こういった問題を見つめ直しました。

## そもそも、”選択”をすることとは？

どんな選択も自分の考えを持たなければなりません。選択の躊躇を防ぐためには「自分を見つめ直すこと」が必要になります。

## 自分を見つめ直す

自分を構成しているたくさんの要素（例：親、友人、好きなこと、思い出）を思い浮かべ、「もしも無くなってしまったら」と仮定して、「失ってはならない大切なもの」を自覚する。

そうすることで周囲への感謝と同時に  
自分の将来の選択に”自信”が持てるようになる

無くなっては  
困るもの  
||  
本当に大切な  
モノ  
↓  
”選択の理由”  
となる



親

学校

サッカー

友人

思い出

# 曖昧 me mind game

このゲームは、「自分が一体どんな人間なのか?」、「自分の核となるものは何なのか?」という曖昧な心を、実際に言葉にして人に伝えることで、自己を確立させていくものです。

## 基本ルール

- ★手札は、1人6枚です。
- ★手札に、それぞれ自分の“大切なモノ”を書きます。
- ★手札がなくなった人は負けです。
- ★気になることがあれば、質問も可。

“大切なモノ”に人と人を通して触れることで、新たな自分の発見と共に、しっかりと自分を見つめ直すことができる。そもそも“大切なモノ”が見つからないという人も、このゲームをすることにより自分の核となるものを探すきっかけを作ることができます。

“大切なモノ”がみつければ自信をもって“選択”することができます。

delete ……消す  
beg ……お願い

この中からもじゃんけんをします。勝った人がデリーターとなります。

- ① じゃんけんではけた人がベガー（質問される人）となります。  
ベガー以外から、デリーター（質問する人）を決めます。

“1”を捨ててください。

- ② デリーターはサイコロを振り、出た目の数のカードをベガーに捨てるように命令します。

- ③ ベガーは、デリーターに指名されたカードを捨てたくない理由を説明し、デリーター達を納得させます。

- ④ ベガーが、デリーター達を全員納得させられた場合、そのカードは捨てなくてもいいことになります。しかし、納得させられなかったり、理由を説明できなかった場合、そのカードは捨てることとなります。（終了したら、そのままの手で①に戻ります。）