

なまえ: \_\_\_\_\_

ウィーク 0

ウィーク 1

ウィーク 2

ウィーク 3

ウィーク 4

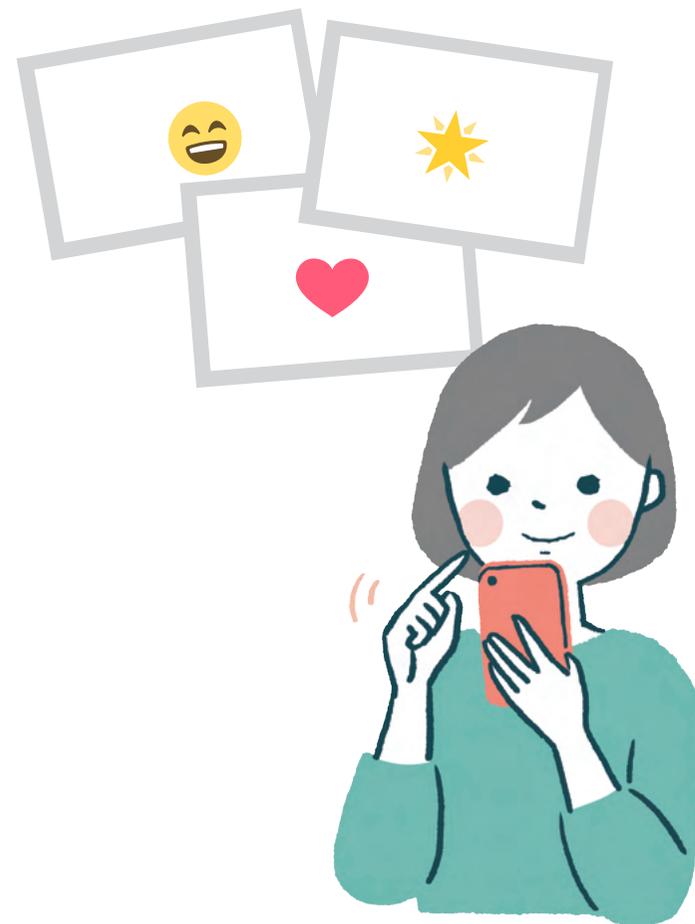
# フォカログ! の使い方

## ツールの手順①:

思い出のある写真や SNS の投稿を選ぶ。

お題:

「私にとって〇〇な写真」を  
3枚選んでください。



フォカログを行う前に、事前準備としてスマートフォンの写真フォルダや SNS の投稿などを見返し、自身にとって思い出のある写真（自身の価値観や想いが反映されている写真）＝相手に語れる写真を 3 枚選択しておく。※動画でも可

## 自分と相手を振り返る

ワークシートの質問内容に沿って自分自身と相手について振り返り記入する。記入後、谷折り線をにそってシートを折り、「相手について」の記入部分は相手に見えないようにする。(後にワーク 3 にて使用)

その後、「あなたについて」で記入したことを相手に話す。

ワーク 0： あなたと相手のことついて振り返り、記入してみましょう。

### あなたについて

あなたは自分のことをどんな人だと思いますか？

ビビり、慎重派

写真フォルダや SNS の投稿を見返してみて、あなたにはどんな傾向や特徴がありましたか？

食べ物を撮りがち、全体的に写真がほんわかしてるような？！

### 相手について (ワーク 3 で使用します)

相手のなまえ： あかり

あなたから見た相手はどんな人だと思いますか？

リーダーシップがある！知識人

相手の写真にはどんな傾向や特徴があると思いますか？予想して記入してみましょう。

課題とかで使用するスクリーンショットが多そう

谷折り

### 相手について (ワーク 3 で使用します)

相手のなまえ： \_\_\_\_\_

あなたから見た相手はどんな人だと思いますか？

相手の写真にはどんな傾向や特徴があると思いますか？予想して記入してみましょう。

# 写真を ふり返る・話す・知る

①で事前に選んだ写真とその内容を一枚ずつ記入する。  
(右図参照)

その後、それぞれの写真を相手に提示し(右図参照)、  
「いつ」「どこで」「どんなときに」撮影した(または保存  
した)写真なのかを伝え、なぜこの写真を選んだのかを  
説明する。

ワーク1： 選んだ写真の情報を記入し、相手に提示して話してみましょう。

(例：癒される / 元気をもらえる / 一番エモい)

わたしにとって 晴れの日の素晴らしさを教えてくれるよう な写真



いつ

3年前の2月28日

どこで

長岡駅

どんなときに撮った写真？

駅でお買い物しているときにたまたま！

この写真を選んだ理由

この写真をきっかけに陽だまりを撮るようになったし、改めて晴れの日が好きだなーと思わせてくれるから！！

## ツールの手順：ワーク 2

### 進め方のポイント

- 相手に話すときは、相手に語りかけるように話してみましょう。
- 相手の選んだ写真について「なぜ？」と問いかける姿勢で耳を傾け、積極的に質問をして相手の深掘りをしてみましょう。



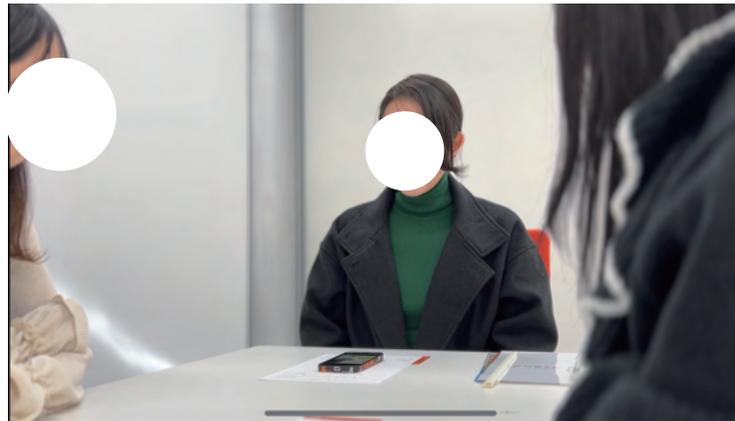
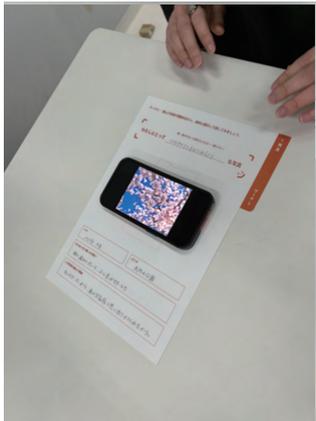
### ワークシートである理由①：振り返りのしやすさ

前回のワークに戻って振り返り記入をする点から Web やアプリといったデジタルツールよりもワークを振り返りやすく、ワークシートの形を採用した。

### ワークシートである理由②：共有のしやすさ

デジタルツールよりも画面が大きく、一枚一枚選んだ写真を相手と共有をしやすいため。

## ワーク 1 検証の様子



# 感情を ふり返る・話す・知る

付属のフォーカスシールから、選んだ写真の当時を振り返ってみて感じた感情に最も近いものを3つ選択して理由を記入する。その後、相手と交互に記入した内容を共有する。

## 進め方のポイント

- 相手の選んだフォーカスシールはなにかを予想してみましょう。意外な一面が見れるかも??
- 相手の話し方や仕草に注目して聴いてみましょう。



ワーク 2： 写真を撮ったとき、見返したときに思った感情に近い表情をフォーカスシールの中から選び、の中に貼りましょう。

にセリフを記入してみましょう！  
あなたの価値観が浮き彫りになるかも!?

①

「エモいー！」

②

「ドヤァ」

③

「ほっ...」

### ①を選んだ理由

幸せと同時に泣きそうにもなるから。エモエモ！

### ②を選んだ理由

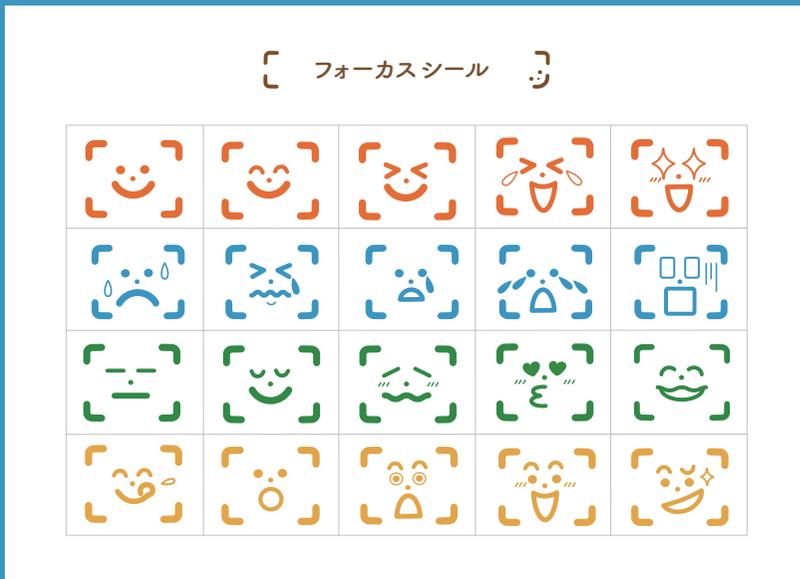
奇跡的瞬間を画角に収められたことが満足したから

### ③を選んだ理由

おひさまのあたたかさを感じてほっこりするから

## ツールの手順：ワーク 2

### 喜怒哀楽などの感情を表した絵文字を 20 種類制作



→喜び・楽しい

→悲しい・驚き

→その他の感情

→その他の感情 2

### ワークの効果①：感情の言語化をサポート

写真療法でのテクニックを活用。当時を振り返り感情を言語化することに加えて絵文字という身近なツールで可視化を図ることで、自分の感情について整理して話すことのハードルを下げる工夫をした。

### ワークの効果②：相手の深掘りをサポート

絵文字を選ぶことにはその人の価値観が反映される。なぜその感情をその絵文字にしたのかを知ることで、後のワーク 3 での相手を客観的に分析するワークをサポートする。

## ワーク 2 検証の様子



# 感情を ふり返る・話す・知る

ワーク 0 で非公開にしていた「相手について」の内容と、ワーク 1-2 をふまえて、相手に対して感じたことを質問に従って記入していく。

記入が完了したら、ワーク 0 の「相手について」で記入した内容とワーク 3 の内容を共有し合う。その後、ワーク 3 のシートはお互いに交換する。

ワーク 3： ワーク 1 と 2 を通した相手の語りを聴いて感じたことを記入してみましょう。  
記入した内容を共有したあとは、お互いにシートを交換してください。

相手のなまえ： ありさ

印象に残ったエピソードや言葉、しぐさなどをそれぞれ記入してみましょう。

### 1 枚目

偶然撮れた奇跡の一枚をとれて  
喜んでた

### 2 枚目

実はお花の写真の後に  
大雨降ったこと  
手を大きく振って笑ってたね

### 3 枚目

着ぐるみの人を  
心配していた話

### 素敵だな・らしいなと思ったこと

見せてくれた写真がみんなあったかい  
なと思った。人柄が出てる！！

### 意外だったこと

インドア派だと言っていたけど、意外と  
いろんなところ出かけてるなと思った。

### 自分と共通点を感じたこと

ときめきを感じるものが一緒に聞いて  
すごい共感することが多かった！

### この感性や考え方は自分にはないと感じたこと

人やモノに対して深く感情移入できる  
こと

相手の話を聴いたことで、見習いたいなと思ったところはなんですか？

いろんなところに行こうと思える行動力！

一言メッセージ：

そのままの君でいてね！

### 進め方のポイント

- 記入中にワーク1と2で聞きそびれたことやもっと知りたいと思うことがあれば積極的に情報交換をしてみましょう。
- きれいな文章でまとめる必要はありません。あなたの素直な気持ちを書き出してまとめることを心がけてみましょう。



### ワークの効果：客観的な自身の見え方を知る機会に

ジョハリの窓でいう盲目の窓（p.20 参照）を開くワーク。ワーク0で行った主観的な自身と相手の捉え方を振り返るワークとは対に、相手からの客観的視点を取り入れる機会を設けることで、自分と他人の認識のギャップを自覚することに繋げる。

### ワーク3 検証の様子



# わたしを 振り返る・話す・知る

交換したワーク3の内容やこれまで行ってきたワークを元に自分自身の振り返りを行い、発見した自分の長所や強みの広げ方について考えていく。

ワーク4：これまで行ってきたワークを振り返り、記入をしてみましょう。

相手からのフィードバックで嬉しかった言葉は？

写真がみんなあったかいねと  
言ってくれたこと

予想外だった言葉は？

行動力あるね！と言われたこと

相手からのフィードバックを通して、大事にしたいと思ったあなたの考え方や行動を記入してください。

どちらかというとながティブなタイプだと思っていたけど、アクティブな一面もちゃんとあることに気づけて前向きな気持ちになった

上記で見出したあなた“らしさ”をさらに成長させるために、今後どんな行動を意識したいと思いましたか？

好きなものに正直に行動できること！

ワーク全体を振り返って、自分の気持ちにどんな変化があったと感じましたか？

自分の好きを忘れないでいること！  
行動すること！！

フォカログを行って初めての感想：

## ツールの手順：ワーク4

### 進め方のポイント

- ワーク3で交換したワークシートを元に、印象に残った言葉を書き出してあなたの長所としてまとめてみましょう。
- 相手が見出した答えに対してさらに「らしさ」を伸ばしていけるような提案をして一緒に広げてみましょう。



### その後の自己成長をサポート：

自己理解発見ツールとしての面を強調するだけでなく、就職活動など、ターゲットのこれからの自己成長に繋げるための設問を用意した。

## ワーク4 検証の様子

