

汎用6マスシート

| 学籍番号： _____ 氏名： _____

自己紹介シート

第1回授業 | 学籍番号： _____ 氏名：

自分に関するなんでもを6つ（趣味、特技、出身、今の気持ち）

自分のウェルビーイング定義シート

第1回授業 | 学籍番号： _____ 氏名： _____

A. 検索で見つけた定義（キーワード）

レクチャーを踏まえ、あなた自身の言葉で表現してください。

C. Reflection：この授業で得たいこと

私のモノサシ相対化シート

第2回授業 | 学籍番号：_____ 氏名：_____

A. 自分のモノサシ（無意識の基準）

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

B. 社会のモノサシ（世間の正解）

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

C. ズレの確認と自己対話

「本音」と「社会の期待」の間にズレはありますか？自由に書いてみましょう。

D. Reflection：手放すモノサシ

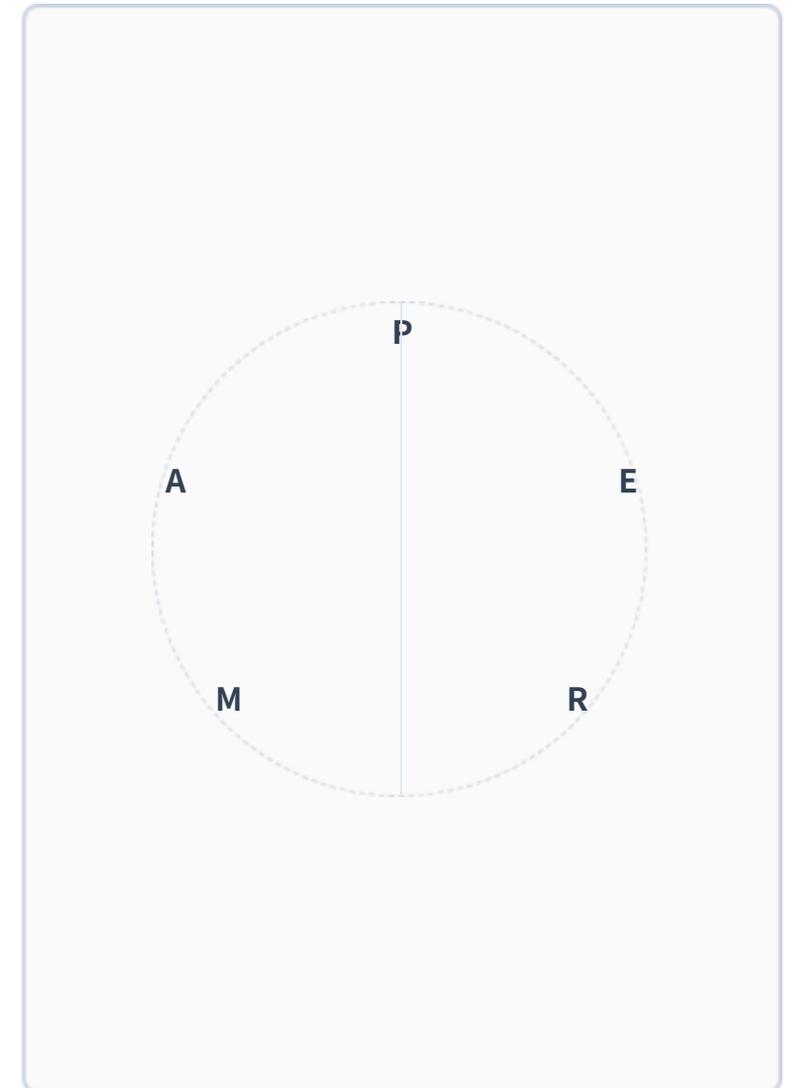
PERMAセルフチェック & 幸福の普遍構造マップ

第3回授業 | 学籍番号： _____ 氏名： _____

A. PERMA要素と自己評価 (0-10点)

要素	定義・キーワード	点数
Positive	ポジティブ感情 (喜び・安心)	
Engagement	没頭・フロー (夢中になる)	
Relationships	関係性 (信頼・孤独でない)	
Meaning	意味・意義 (価値ある感覚)	
Achievement	達成 (成長の実感)	

B. バランスマップ



C. バランスの気づき

D. Action (+1点)

--

モチベーショングラフ作成シート

第4回授業 | 学籍番号： _____ 氏名： _____

A. ライフチャート（感情の波）

High



B. 印象的な「山」（満たされたもの）

出来事 / 感情：

★何が満たされた？（価値観）：

C. 印象的な「谷」（脅かされたもの）

出来事 / 感情：

★何が傷ついた？（価値観）：

D. Reflection：波からの気づき（パターン発見）

相互インタビュー：価値観の代筆シート

第5回授業 | 学籍番号： _____ 氏名： _____

A. 聞き手のミッション：キーワード採集

相手の話を聞きながら、「大切にしていること」をメモしましょう。

B. 語り手へのプレゼント（代筆）

「〇〇さんは、 _____ を大切にしているんですね」

C. 対話からのギフト

① 自分で気づいた価値観

-
-
-

② 相手から贈られた価値観

-
-
-

6マス「私をつくった背景」シート

第6回授業 | 学籍番号： _____ 氏名： _____

A. 6マス背景マップ（あなたに影響を与えた構造）

1. 家庭・親 教育方針・価値観

2. 地域・地元 常識・空気感

3. 時代背景 ゆとり・コロナ・災害

4. 学校・部活 競争的？協動的？

5. デジタル環境 スマホ・SNS

6. 偶然・出会い 人・本・出来事

B. 構造の影響と自己理解

構造への気づき

ウェルビーイング構造図：ビッグツリー作成シート

第7回授業 | 学籍番号： _____ 氏名： _____

 枝葉（未来の方向性・行動） | 根と幹を活かして、どうありたい？

 幹（強み・パターン） | 自然と力が発揮される時

 根（価値観） | 大切にしたいこと（動詞3つ）

1. _____ たい

2. _____ たい

3. _____ たい

E. Reflection

自分の構造図を眺めて、「未来の選択の基準」や「環境選びのヒント」になりそうなことをメモしましょう。

対話セッション統合シート

私にとって「よい」状態とは？（絵、図）

第8回授業 | 学籍番号： _____ 氏名： _____

B. 自己理解のアップデート

対話を経て、「やっぱりこれが大事だ」と確信したこと（仮説の強化）や、新しく見つかったパターン。

C. 最終的な宣言（個人編まとめ）

私にとってのウェルビーイングとは...

不都合な真実：感じ方のBefore/Afterシート

第9回授業 | 学籍番号：_____ 氏名：_____

A. 初回の感情 (Before)

動画を見て、率直にどう感じましたか？（ストーリー、感情など）

B. リサーチからの気づき (Knowledge)

調べたデータや「不都合な真実」について得た知識。

C. 知識を得た後の感情の変化 (After)

知識を持って再視聴し、見え方や感情はどう変わりましたか？「見落としていた真実」に焦点を当てて書きましょう。

D. Reflection：社会編へのスイッチ

--

幸福な社会設計シート

第11回授業 | 学籍番号： _____ 氏名： _____

A. 日本社会の規範と影響

「良し」とされる価値観（協調性、努力など）と、それが幸福感に与える功罪。

B. 構造の目線：規範の相対化

それは絶対的な真実ですか？自分の「モノサシ（第2回）」とどう関係していますか？

C. 幸福な社会の構造設計（もしあなたがデザインできるなら）

個人と社会の幸福を両立させるために、どんな制度や文化の「構造」が必要だと思いますか？

D. Reflection：最適解の追求

「構造の中でどう生きるか」という視点について、自分の考えを書きましょう。

A. 社会の課題

「ほっとけないこと」「違和感があること」など、関心のある社会課題

B. 自分の力（武器の棚卸し）

PERMA、価値観、強み。※強みや価値観は動詞で（例：整えたい）

C. 貢献の方向性

A × B = 「私がこの力で社会に貢献したいこと・役割」

D. Reflection: 就活PRとの違い

ウェルビーイング展覧会 -未来版ビックツリー-

第13回授業 | 学籍番号：_____ 氏名：_____

ウェルビーイング展覧会 - 相互コメントシート

第14回授業 | 学籍番号：_____ 氏名：_____

★フィードバックの観点: 1. Value (価値観) 2. Empathy (共感) 3. Possibility (可能性) ※評価や採点ではありません

Reflection (自分の気づき)

