

# さあ、Discovere<sup>®</sup> プランナーで 「なりたい自分」を目指しましょう!

突然ですが「宇宙飛行士」にはどんな力が必要だと思いますか？

英語力、操作する機械に対する知識などはすぐに思いつきますね。

宇宙飛行士が何をやっているかを詳しく知っている人なら、健康や体力だと思うかもしれません。なかには想像もつかないような特殊な能力が求められるのではないかと考えた人もいるでしょう。

でも実際に必要とされる力は下の8つです。(※)

- 自己管理
- コミュニケーション
- 異文化適応
- チームワークと集団行動
- リーダーシップ
- 対人コンフリクト管理
- 状況認識
- 意思決定と問題解決



宇宙飛行士というのは、一つのミスが命に関わるような厳しい環境に置かれています。そのような環境でもいつも通りのパフォーマンスを発揮するために、このような「8つの力」を日々鍛えているのです。

では、宇宙飛行士たちはこの「8つの力」をどのような方法で鍛えていると思いますか？  
それは、「振り返り」です。

宇宙飛行士は訓練を振り返り、どうしてうまくいったのか、  
どうしてうまくいかなかったのかを考えることで自分の行動を改善していきます。  
そしてその積み重ねが宇宙飛行士を「特別な」存在にしているのです。

※ JAXA や NASA などの宇宙機関によって開発された「精神心理的能力」による



## 「フォーサイト」とは？

FCEエデュケーションの「フォーサイト」は「PDCAサイクルを回す力」が自然に身につく手帳として開発されました。これまで全国約800校、のべ約130万人の生徒・学生のみなさんが「フォーサイト」を活用し、それぞれの目標達成に向け、一步一步確実に成長しています。「PDCAサイクル」とはPlan(計画)→Do(行動)→Check(比較・分析・評価)→Action(工夫・改善)の繰り返しのこと。特に重要なのが、「振り返り」にあたるCheck(比較・分析・評価)とAction(工夫・改善)で、これが目標達成を大きく左右します。「PDCAサイクルを回す力」が身につけば、勉強や部活においても努力が成果に結びつきやすくなります。つまり、志望校に合格する、部活動で好成績を残すといった目標を達成するのに、とても役立つ力だといえるでしょう。

さて、「振り返り」とはいったい何でしょう？ 反省とはどう違うのでしょうか？

一言で言うと、反省が見ているのは過去です。

起きたことを分析すれば、それで反省は終わります。

でも、「振り返り」が見ているのは未来です。

過去の体験を前向きに捉え、あくまでも前に進むために行うのが「振り返り」です。

つまり、「振り返り」とは、「なりたい自分」になるための方法なのです。

今、みなさんが手にしている「DiscoverE® プランナー」は、

FCEエデュケーションの「フォーサイト」をベースに作られた、

書くことで「振り返り力」を高める＝「なりたい自分」に近づける手帳です。

また、実は、冒頭に紹介した「8つの力」は、宇宙飛行士だけに必要な特別な力ではありません。

自分の真価を発揮するための力でもあり「なりたい自分」に近づくのにも直接関わる力です。

また、文化の異なる人とチームを組んで課題に取り組むためにも必要なので、

これからの時代を生きるためにも欠かせない力だと言えます。

そこでこの手帳には、「8つの力」を意識していただくための簡単なワークも盛り込みました。

「なりたい自分」と言われてもピンとこないという人がいるかもしれませんが、

難しく考える必要はありません。

英語の成績が良い自分、部活で活躍している自分、友だちと仲良く遊んでいる自分、

希望の仕事に就いている自分など、何でもよいのです。

できることから少しずつでも大丈夫。

「DiscoverE® プランナー」に書き込みながら「振り返り」を行い、

あなたもぜひ、「なりたい自分」を目指してください。

**「フォーサイト手帳」  
を活用中の  
先輩たち、仲間たちの声**



毎週のほめ！ポイントを書いていたら考え方が明るくなった  
北海道・高校生・女子



提出物がわかたら「提出日」と「取り組む日」の両方を書き込みます！  
埼玉県・高校生・男子



部活の目標ややる気の出る写真はいつも見えるところに書いたり貼ったりしています  
大阪府・高校生・女子



スマホを使った時間を書き出すようにしたら自然とスマホをする時間が減りました(笑)  
長崎県・高校生・男子  
サッカー部



部活のメンバーとおそろいの表紙を作ったらやる気が倍増！  
岐阜県・高校生・女子  
吹奏楽部



暗記したいことはふせんに書いて厚紙のページにどんどん貼っています  
長崎県・高校生・女子



テスト前の計画は「予備日」を設けて調整しています  
東京都・高校生・男子



はじめに休み・遊び・友だちの誕生日を書き込んでおくそれを励みに頑張れた！  
埼玉県・高校生・男子

# 「PDCAサイクル」を回す力が身につく週間カレンダー活用法



部活も勉強も頑張る中で1日にどれくらいの空き時間があるか、何をしたらいいかを、フォーサイト手帳を使って整理しています  
神奈川県・高校2年生 Aさん

## 1 Plan (計画)

### 目標やテーマ

その週に達成したいことが書けます

例えば…

- \* 学校生活に慣れる (テーマ)
- \* テスト勉強を始める (テーマ)
- \* 発表会を成功させる (テーマ)
- \* 英語の問題集をP35までやる (目標)
- \* 素振り3000回 (目標)

「目標」は自分で決めるほうがやる気がアップします!

### 今週のやること

予定や宿題・課題、

「目標やテーマ」を達成するためにやる事が書けます

例えば…

- \* 地理のワーク P28、P29 (宿題)
- \* あいさつには元気に返す (テーマに向けた行動)
- \* ○○先生に質問に行く (忘れたくないこと)
- \* 英単語 100 ~ 200 (学習計画)
- \* 毎日450回の素振り (目標達成に向けた行動)

数字を入れるなどできるだけ具体的に書くと実行しやすいです!

### (毎日の) やること

忘れてはいけないことを書いたり、毎日の行動チェックができます

例えば…

- \* 進路希望調査票 (持ち物・提出物)
- \* 漢字テスト 35 ~ 50 (小テストの範囲など)
- \* 毎日のルール、決めたことなどの実行の○× (行動チェック)
- \* 話すときのスピードに気をつける (意識したいこと)

どんな小さなことでも書くと自信がつかます!

## 2 Do (実行)

- 6 ~ 8 : 6 ~ 8時  
登校前の予定や計画・実際の行動などが書けます
- 1 ~ 7 : 1 ~ 7限  
時間割・持ち物・教室移動などが書けます  
その科目で学んだテーマを書くのもgood!
- 16 ~ 24 : 16 ~ 24時  
下校後の予定や計画  
または実際の行動などが書けます

- 基本的な書き方  
「起きた時刻」「寝た時刻」「勉強した時間」を書いたり、実際にやったことを書くと振り返りができます
- テスト前などにオススメの書き方  
①で決めた「やること」をいつやるのかを書きます  
実行できたら、に✓を入れて達成感アップ!

自分なりのマークや色ペンなどを使うと見やすく楽しいです!

## 3 Check (比較・分析・評価) & Action (工夫・改善)

- Check** ★ ほめ! ポイント  
「できたこと」「できるようになったこと」「学んだこと」「発見したこと」を書きます
- ★ さらに! ポイント  
「もしもやり直せるならどうするか」を書きます

- 改善点を考えよう
- 続けることは?
- やめることは?
- 加えることは?
- 変えることは?

- Action** ★ 来週にむけて  
「今週の経験を通じての気づき・学んだこと・感じたこと」を書きます

**今週の時間集計**  
学習時間や、トレーニング時間などの記録欄として活用できます  
**顔マーク** 自分の気持ちに近いマークに○をつけて1日の振り返りを!

ちなみに…  
違うマークが14日分あるよ!  
何の日か調べてみて!

目標やテーマ **文化祭を成功させる!**

- 今週のやること
- 1 教室装飾準備
  - 2 人の意見をしっかりきく!
  - 3 英単語 241~295
  - 4 小テストなど
  - 5 提出物

**1 Plan (週間)**  
 「その週に達成したいこと」「やること」を書きます。

文化祭 まであと 14 日  
 振り返り 自分の点数 90/100点

- ★ほめ! ポイント
- ・ 話をきいてから自分の意見を言った
  - ・ 先週より規則正しい生活ができた
- ★さらに! ポイント
- ・ 来週にむけて

**3 Check (週間)**  
 「今週のできたこと、学んだこと」「もしもやり直すならどうするか」を書きます。

- ★来週にむけて
- ・ 話をききながら自分の意見をまとめるようにする

**4 Action (週間)**  
 今週やったことを来週どうするかこの4つの視点で考えて書きます。

- 続けることは?
- やめることは?
- 加えることは?
- 変えることは?

7日 健康診断

家庭学習時間	目標	時間	結果
英			
数			
生			
しゃく			
ピアノ			

\*今週の名言\*  
 環境より学ぶ意志があればいい。

(津田梅子)

5/16 MON

やること

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

目標 時間 結果 時間

😊 😊 😊 😊

17 TUE

やること

① 話し合い

△

② 243~250

③ 宿題

おきろ

地

1 日本

2 数Ⅱ p23~

3 コニ英(宿)

4 物

5 現国

6 ~HR~

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

目標 時間 結果 時間

😊 😊 😊 😊

18 WED

やること

④ 251~253

勉強

⑤ ナリト

おきた! 7:30

1 数B(宿:ナリト)

2 現国 ~P63

3 英表 ~P52

4 生 小テスト

5 美 (制作)

6 ~HR~

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

目標 時間 結果 時間

😊 😊 😊 😊

19 THU

やること

勉強

⑥ ナリト

おきた! 7:30

1 数B(宿:ナリト)

2 現国 ~P63

3 英表 ~P52

4 生 小テスト

5 美 (制作)

6 ~HR~

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

目標 時間 結果 時間

😊 😊 😊 😊

20 FRI

やること

勉強

⑦ ナリト

おきた! 7:30

1 数B(宿:ナリト)

2 現国 ~P63

3 英表 ~P52

4 生 小テスト

5 美 (制作)

6 ~HR~

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

目標 時間 結果 時間

😊 😊 😊 😊

21 SAT

やること

勉強

⑧ ナリト

おきた! 7:30

1 数B(宿:ナリト)

2 現国 ~P63

3 英表 ~P52

4 生 小テスト

5 美 (制作)

6 ~HR~

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

目標 時間 結果 時間

😊 😊 😊 😊

5/22 SUN

やること

勉強

⑨ ナリト

おきた! 7:30

1 数B(宿:ナリト)

2 現国 ~P63

3 英表 ~P52

4 生 小テスト

5 美 (制作)

6 ~HR~

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

目標 時間 結果 時間

😊 😊 😊 😊

**1 Plan (毎日)**  
 テキパキ型...  
 「(今週の)やること」に記入したことを、いつ・どれくらいやるのか割り振ります。  
 \*その他は手帳P.9をご覧ください。

**2 Do**  
 予定や計画、または実際の行動などを書きます。

**振り返りのヒント!**  
 この6つを自分自身に問いかけてみるといいかも!

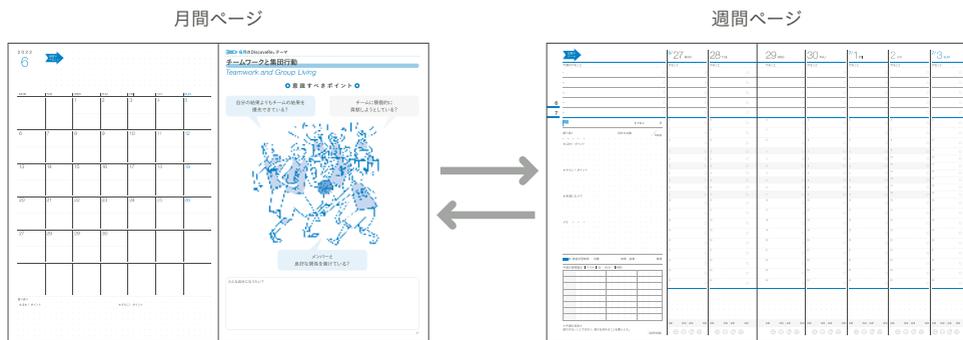
- なにが? ● なんぞ?
- どう感じた? ● 違いはなに?
- どうやった? ● どう活かす?

**3 Check & Action (毎日)**  
 その日の振り返りを書きます。  
 「まずは顔マークから」でも、毎日書いていけば振り返り力が身に付きます。

昼休み、先生にかくにん!

## 「8つの力」が意識できる活用法

宇宙飛行士に求められる「8つの力」は場面に応じてふさわしい行動をとる力=真価を発揮するための力です。これは誰にでも必要な、「なりたい自分」に近づくのに直接関わる重要な力だと言えます。普段の生活の中では気にする機会があまりないかもしれませんが、「DiscoverE® プランナー」を活用しながら「振り返り」を繰り返し、「8つの力」への意識も少しずつ高めていきましょう。



### 1 毎月のワークに取り組む

月間カレンダーの右ページに「8つの力」についての簡単なワークがあります。月の初めに日々の生活を振り返りながら書いてみましょう。左ページの**目標ややること**の中に、右ページのワークを生かした**目標ややること**を加えるとGOOD。

### 3 月間ページで振り返り

月の終わりに「8つの力」を意識した取り組みついて、**ほめ! ポイント**、**さらに! ポイント**を記入し、振り返りを行いましょ。

### 毎月のDiscoverE® テーマ

4月	今年目標・将来の目標	10月	対人コンフリクト管理
5月	DiscoverE Method® の受検と振り返り	11月	異文化適応
6月	チームワークと集団行動	12月	状況認識
7月	コミュニケーション	1月	意思決定と問題解決
8月	夏休みの目標設定	2月	自己管理
9月	リーダーシップ	3月	DiscoverE Method® の受検と1年間の振り返り

## こんなときどうする？

### 使い方 Q&A

**Q** 目標がうまく立てられません。

**A** 未来の自分を想像して、今、いちばんやるべきことは何なのかを考えてみましょう。やってみたいことや自分磨き、という視点で考えると、目標が見つかりやすくなりますよ。

**Q** 「(毎日の) やること」に何を書けばいいのかわかりません。

**A** 「(毎日の) やること」欄の活用の仕方は大きく分けて3つあります。自分に合いそうな書き方でチャレンジしてみてください。

#### ① シッカリ型…忘れ物をなくしたい人向け

忘れてはいけない持ち物や提出物などをすべて書いておきます

	5/16 MON	17 TUE	18 WED
やること	やること	やること	やること
□ 単語ドリル	□	□	□
□ 数学問題集	□	□	□
5			

#### ② コツコツ型…やる! と決めたことを

継続して取り組みたい人向け  
「(今週の) やること」に書いた「毎日取り組むこと」の実行の有無を○×で書きます

	5/16 MON	17 TUE	18 WED
やること	やること	やること	やること
○ 朝6時に起きる	○	○	○
○ 英語音読15分	○	○	○
○ 素振り100回	○	○	○
5			

#### ③ テキパキ型…テスト勉強や受験勉強を

計画的に頑張りたい人向け  
「(今週の) やること」に記入したことをいつ・どれくらいやるのか、割り振ります

	5/16 MON	17 TUE	18 WED
やること	やること	やること	やること
□ 単語ドリル(1~100)	□	□	□
□ 数学問題集(P7~20, 70~73)	□	□	□
5			

**Q** 毎日の6~24の部分は  
どう書けば良いのですか？

**A** 例を2つ紹介します。自分が実行しやすい方法を試してみてください。

#### ● 基本的な書き方

「起きた時刻」「寝た時刻」「勉強した時間」を書いたり、実際にやったことを書く振り返りができます

#### ● テスト前などにオススメの書き方

①で決めた「やること」をいつやるのかを書きます  
実行できたら、□に✓を入れて達成感アップ!

**Q** 「テーマ」と「目標」は何が違うのですか？

**A** 「テーマ」とは、「勉強を頑張る」「たくさん運動する」など、こんな1週間にしたい、というイメージやねらいのことです。それに対し「1日2時間以上勉強する」「毎日500回素振りをする」などやる内容が具体的に決まっているものは「目標」だと言えます。「目標が見つからない」という人は、まず「テーマ」から考えるようにすると、次第に「目標」が見えてきます。

**Q** 「(毎日の) やること」に何を書けばいいのかわかりません。

**A** 「(毎日の) やること」欄の活用の仕方は大きく分けて3つあります。

自分に合いそうな書き方でチャレンジしてみてください。

**Q** 毎日の「Check & Action」の部分  
がうまく書けません。

**A** まずは「顔マーク」に○をすることで始めてみましょう。

「自分の1日はどんな1日だったかな」と振り返って、気分には当てはまるものをマークしましょう。慣れてきたら、1日の下の振り返り欄に、その日の自分の行動を振り返って「明日はこうしよう!」という決意が書けるようになればGOOD。毎日の「振り返り」で、次の日の行動が変わってきますよ。

こうでなければいけない、というルールはありません。  
ぜひ、自分だけの「DiscoverE® プランナー」を作っていってくださいね!