



やってみよう、が未来をつくる
自分探求「Yes, And!」プロジェクト2023

STEP 1 実施報告

NPO法人じぶん未来クラブ

インタビュー先に自分でアポイントメントをとるための準備・実行の2日間

■日程：2023年7月23日（日）、25日（土） 両日10時～16時

■狙い： ①メンターやチームメンバーとの関係の質向上
②インタビュー先にアポを取る経験を通して、「Yes, And!」（行動することの大切さ）を実体験する

■プログラム構成：

1日目：関係構築&動機づけ

大学生・社会人メンターや仲間との関係構築

- 1 メンター自己紹介
- 2 チーム名・スローガン決定ワーク

アポ取りに向けたガイダンス

- 3 社会人のYes, And!体験談を聞く
- 4 大学生のインタビュー体験を聞く
- 5 会いたい人の発表

2日目：アポ取り・インタビュー練習

アポ取りへの準備・実行

- 1) 連絡先調べ
- 2 アポイントの電話かけ練習
- 3 アポ取り大会
- 4 アポ取り作戦会議

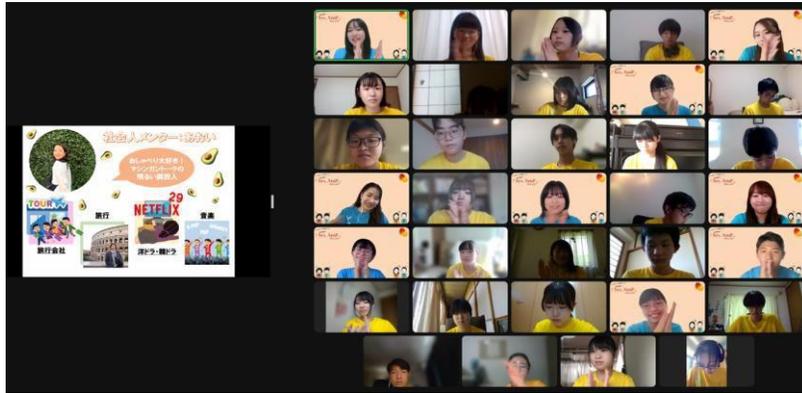
インタビューの練習

- 5) インタビュー練習

当日の様子① 1日目：関係構築・動機づけ

協働により安心・安全の場をつくり、アポを取るための準備をする

1) メンター自己紹介



全員で集合し、メンターたちが自己紹介。緊張感が解け、メンターへの親近感と信頼感が醸成される。

2) チーム名・スローガン決定ワーク



チームの関係構築の場。一つのゴールに向け意見を言い合い協働することで仲間意識を深める。少人数なので発言の機会も多い。

3) 社会人のYes, And! 体験を聞く



社会人メンターが自分の限界を決めず挑戦した話を聞くことで、自分も「やってみよう!」と前向きに。

4) 大学生のインタビュー体験を聞く



身近な大学生のインタビュー体験により、これからの動きを疑似体験し、やってみたい気持ちを醸成する。

5) 会いたい人の発表



会いたい理由を言語化しメンバーからの刺激をもらうことで、自分の意思を再確認。

当日の様子② 2日目：アポ取り・インタビュー練習

実際に自力でアポを取ってみることで「やってみる」経験をする

1) 連絡先調べ



各自ホームページなどで連絡先を調べる。メンターや社会人（青いシャツ）からのアドバイスも受ける。

2) アポイントの電話かけ練習



社会人のロープレ見本を見てポイントをつかみ、作った台本をもとに2人1組になって練習。「かけられる側」も体験する。

3) アポ取り大会



1人必ず1件は電話でアポ取り。皆で一斉にやることで緊張を乗り越える。メンターが一人ひとり見守り、励ます。

4) アポ取り作戦会議



アポ取り大会の経験をもとに、何をどう伝えればアポがとりやすくなるかチームで議論。

5) インタビュー練習



良いインタビューとは何かをみんなで考え、二人一組でメンバー同士でインタビューを試みる。

参加生徒の感想①

■ アポ取りからの学び

緊張！そして、達成感！

- ・心臓ちぎれるかと思った、、、！でもすごくいい経験だったし、**一回かけちゃえば次からは緊張せずかけられそう**です！
- ・やってみると思ったより難しくなかったが、**着信音がなるたび、緊張感が増していた**。
- ・STEP1では、自分のペース関係なしに、アポ取りだったり初対面の人と1対1の電話だったり**やらないといけない状況になってくる**ので、それが逆にムズムズしてる自分にとって行動の後押しになるので良かったなって思いました。チームの皆と緊張も解けて仲良くなれました。
- ・アポは留守電などでまだ取れてないけど、電話をしたことで、「**自分ってこんな事もできたんだ！**」と**自信**ができました。それでも不安なことはまだまだあるけれど、これを活かしてアポを取れるように頑張りたいです。
- ・（アポ取りは）直前になると緊張した。思いのほか**達成感**があった。
- ・実際、とても緊張して電話をかける当日の昼休みのときなどかけたくないな～抵抗あるな～と強ばっていましたが、オンラインでちゃんと電話している人の姿を見たりして、**勇気がでて電話できたので良かった**です。電話の際は、**大きな声（聞き取りやすい声）で喋ること、相手に自分の思いが伝わることを意識**していました。
- ・（一番印象に残っているのは）実際にみんなで電話をかけたことです。**ほんとにかけるんだっていう実感**というか、ほんとにインタビューする、できるんだという驚きとそれまでの多忙な情報量で新感覚の1日でした。

大人の優しさに感動！

- ・すごく緊張したけれど、実際にかけてみると、**大人の方の優しさに感動**。アポ取りシートなどを用意してくださったおかげで、発言内容に困ることなく自分の気持ちを伝えることが出来たので、とても良かったです。まだ結果待ちの状態ですが、いい結果が聞けるように願っておきます。
- ・**社会人の対応が優しかった**です！電話は全て断られましたが、対応が優しかったため、全然落ち込みませんでした！
- ・**自分のしたいことをしっかりと伝えることができたなら、大人はしっかりと聞いてくれるとわかった**。
- ・難しそうな雰囲気ではあるものの、**思っていたより希望に答えようと対応**してくれた。

他の気づき

- ・出会いの経験が少ないし、自分からいくタイプではなかったので、**自分から行動することがいかに大切なのか**を知りました。
- ・すごく緊張したがまさかの営業時間外で何とも言えない気持ちになった。アポ取りに成功した人や成功しなくてもそこから気づきや学びを得られた人もいて**どんなこともやってみる価値があるんだな**と思った。
- ・かなり緊張してしまい、自分の思いを伝えられずたらい回しにされてしまったので**自分の気持ちを最初に伝えるのは大切だな**と思いました。
- ・全国の高校生と話せて楽しい！学校のzoom授業では話しかけても反応してくれなかったり。話が進まなかったりするけど、yes andではスムーズに話し合いが進むし、**オンラインだとは思えないほど打ち解けることができてよかった**。

参加生徒の感想②

■メンターやチームメンバーからの刺激

- ・（メンターは）歳が少し離れているため、上手く話せるかなと不安な気持ちもありましたが、個別のDMなどで応援の声をかけてくださったメンターさんもいて、**凄く気持ちが楽になりました。**
- ・（メンターは）優しく何でも聞き、一生懸命対応してもらい、非常に感謝しています。おじけて、発表できないときも、明るく引っ張ってもらい、**勇気をもらいました。**
- ・たまちゃん（メンター）の**コミュニケーション能力に憧れた！**っていうのが1番印象に残っています。私はよくコミュニケーション能力が高いと言われていたんですが、全然まだまだだなあと話し方を聞いて学びました！私には持っていない話の続け方を持っていて、さらにそれを面白く話せて憧れます！1日目から大切なことを学ばせていただき感謝です。
- ・アポ取りのために色々準備はしていたけど、やっぱり緊張してしまいどうしたらいいか分からなくなっていた時に**メンターさんが声をかけてくださって、自信がついてアポ取りの電話をすることができてよかったです。**
- ・（チームメンバーは）みんな自分の夢に向かって頑張ろうとしている子ばかりで、**一緒に関わっていく中で、自然とたくさんのアドバイスを貰えたように**感じました。
- ・チームのみんなと仲良くなれて、このプロジェクトを存分に楽しもうと思った。**初対面の人でも同じ目標に向かって何かをやることで励まし合う良い仲間になれる！！**
- ・**日本各地の高校生と繋がれるのはzoomのいいところだなと改めて思いました。**アポを取る時間が思ったより短かったので、思い切って電話をかけることができました。

・（メンターが）**アポイントをとるときのコツや、何パターンもの対応の仕方を教えてくれたので、とても参考になりました。**

・**チーム交流の機会が多かったことがとても大きかった**と思う。アポ取りの疑問や不安を共有出来る雰囲気できていた。ミーティングが楽しかった。

■その他印象に残ったプログラム

・社会人メンターの経験談はとても役立った。こういうときはどうしたらいいという経験則はなかなか一人では得られないし対応できなかった。**その一番の不安が解消された。**

・社会人メンターさんのYes,And!ストーリーが1番印象に残った。**社会人の方がどのようにして今の職についているのか、どういう感情を持って今の仕事をしているのかというリアルな内容のお話を聞いたから。**

・チーム名とキャッチフレーズ発表大会:**初めて会った人たちと、考えて話し合った発表方法で、みんなを楽しませることができたのではないかな**と思ったからです。私もたくさん笑いました。

・**自分の意見を言うことが意外と多かった**ので、何回か続けてみると人見知りを克服できそうだと思いました。

・**メンバーにインタビューするプログラム** 実際に聞く内容を考えて実行して、そこからさらに話を広げたりするのが面白かったなと思いました。

・ペアになって話すこと♪私はまゆっちとボスと話したんですが、やはり**年が近いこと話す場を提供してくれるのは嬉しいです！**なかなか、他校の子と電話で話す機会はないので物珍しく、楽しかったです！