



今の自分
+ 「人」との出会い
= 新しい自分

高校1・2年生対象プログラム

参加費無料

主催：特定非営利活動法人 じぶん未来クラブ

問い合わせ

特定非営利活動法人 じぶん未来クラブ

「Yes, And!」事務局

〒108-0014 港区芝4-7-1 西山ビル4階

(郵便物送付先) 〒270-0136 千葉県流山市古間木13-1-7

Email: yesand@jibunmirai.com

本プログラムについて

本プログラムは「未来にむかう子ども・若者を応援するとともに、それを通じて社会の未来を育むことに貢献する」という目的のもと、三菱グループ150周年の記念として設立された「一般社団法人三菱みらい育成財団」により採択された2022年度から実施しているプログラムです。

Yes, And! とは、始める前からできないことを考えず、
「とりあえず、やってみよう!」という意味を込めた言葉。

「やりたいことが見つからない」
「失敗がコワイ」
「すぐムリって思っちゃう」

そう思っても、なかなか変わらないよね。

このプロジェクトをキッカケに、さまざまな「Yes, And!」に挑戦しよう。
「会いたい人に自分でアポをとって会いに行く!」から始まるプログラム。
たくさんのお出会いの中で、何かがかわっていくはず。



プログラム日程

★全日程参加が前提です

- STEP0** 7月17日(水)～20日(土)の間で1回参加(1時間半程度・日時選択制)
- STEP1** 7月27日(土),28日(日) 2日間(両日とも必参加) 両日10:00-16:00
アポ取り大会 7月29日(月)30日(火)(どちらかの午前・午後1時間に参加)
- STEP2** 個人活動+チーム活動
※ 8月から9月の間でチーム会は3回実施。日時はチームメンバーと決定
- STEP3** 10月27日(日) 10:00-17:00
※ 11月にチーム会を1回実施。日時はチームメンバーと決定
- STEP4** 12月22日(日) 10:00-17:00

※日程・終了時間は一部変更の可能性があります。

実施形式

- プログラムは**すべてオンラインで実施**。Zoomのアプリを使います。
 - パソコンかタブレットでの参加が原則です。
- ※機器やWi-Fi環境がない場合は、プログラム期間中貸し出しも予定しています。
ただし、数に限りがあります。お早めにお申し込みください。

対象

高校または高等専門学校の1・2年生

参加費

無料 ※ただし、オンラインなどの通信費、インタビューの移動にかかる交通費などは、自己負担となります。

募集要項

募集人員：70名

応募方法：オンラインによる申し込み。

応募方法：右の応募フォームにアクセスして、お申し込みください。

応募締め切り：6月11日(火) 22:00(先着順)

※定員になり次第締め切ります。お早めの応募をお願いします。

応募資格

- STEP0から全ての日程に参加し、プログラム中だけでなく、インタビューや新聞作成などに積極的に取り組む意志があること
- プログラム中の写真や映像を、報告や広報に使用しても差し支えないこと(詳細は応募フォームでご確認ください)



応募フォーム

<https://bit.ly/yesand2024>

内容は裏面をみてね!

少しの勇気で、未来は動き出す！

プログラムの流れ

※終了時間は変動する可能性があります。

STEP0 事前オリエンテーション

7月17日(水)~7月20日(土)の中から1回参加！

プログラムに必要なZoom、Slackの登録や、参加高校生や大学生メンターと出会います。

STEP1 出合いを楽しもう！

日本中から集まった高校生と大学生＆社会人メンターが集まって半年間の活動スタート！

2日間です！

1日目 7月27日(土)
2日目 7月28日(日)
10~16時

+アポ取り大会
29日(月)、30日(火)
午前か午後の1時間程度参加



STEP2 会いたい人に会いにいこう！

8~9月 個人で活動

自分でアポイントを取って、2人の社会人にインタビュー！
ノーレス、塩対応もあるけど、会えたらすごい達成感！

過去参加者が会った人たち

大学教授、市長さん、弁護士、グランドスタッフ、
消防士、デザイナー、小説家、化粧品開発者、
経営者、海外で働く看護師さん...

作った新聞も一部公開！ //



STEP2の間に チーム会 3回

8月と9月の間のチームで決めた日程で1回
2時間程度のミーティング。
アポイントの相談、インタビュー練習、新聞
制作などでアドバイスしあいます。



STEP3 自分なりの挑戦を決めてトライ

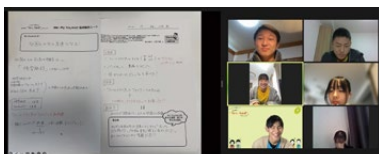
10月27日(日) 10時~17時

STEP4までに何か1つ決めて
「とりあえず、やってみる！」
一人旅、英語でゲーム、料理する、
ギターで1曲マスター...
さまざまな挑戦に取り組みます！



STEP4までに チーム会 1回

11月のチームで決めた日程で、チーム
ミーティング。挑戦の進捗確認などをして
お互いにアドバイスをしあいます



STEP4 これからの自分を伝えよう！

12月22日(日) 10時~17時

今までの自分を振り返って、どんな変化・気づきがあったか、
チームで共有して
成長を実感！
未来の自分を
宣言します。



校内でプレゼン！ 活動を周りに発信！

教えることは2度学ぶこと。
自分の活動内容や変化を伝え、
「Yes, And!!」精神を伝える
インフルエンサーになろう！



過去参加者 の変化

「何かに挑戦するハードルがとても下がった」

当たって砕ける精神が身について、物事にトライできるようになり、自分の成長にいろいろ気づくことができた。生活が豊かになったと思う(熊本 2年)

「人前で話すことに自信がついた！」

人見知りだったけど、全然平気になった。話をまとめるのが早くなったし、人に提案するのが怖くなくなった(大阪 1年)

「世界が広がった」

このプロジェクトで、人と関わることの楽しさ、社会には様々な職業があること、そして大きな夢を持っている高校生が全国にたくさんいることが分かりました(広島 2年)

「将来の希望が決まった」

進路で悩んでいたけれど、実際色々な人に出会い、チームの中で自分のことを話していく過程で、考えが纏まっていった！(奈良 1年)

「違う地域の友達ができた！」

学校や自分の住む地域以外に高校生の知り合いなんていなかったけど、関西や九州、いろんな地域に友達ができた！(千葉 2年)

「コミュ障だった自分がプレゼンテーション入試で合格！」

人と目も合わせられなかった自分が、積極的になり別人になった。プログラムが終わっても「思ったら行動する」が続き、プレゼンテーション入試で大学に合格した。(千葉 新大学生)

大学生や社会人がみんなをサポート！

チームに1人、大学生メンター！

みんなを最後まで応援するよ。
活動以外でも進路のことなんでも話そう！

社会人メンター

アポ取りやインタビューなど、
社会人だからことできるアドバイスをやるよ！
仕事のことでなんでも聞いてね

