

トウゾー：自己探求※

はじめに：日常の課題を考慮に入れるために、個々の強みの認識を促進する。

ウェルネス&レジリエンス活動

時間：

15分

難易度：

易しい

使用道具：

ボール

*This activity was created as a continuation of learning connected to the [Tu Dilo Limitless Project](#).

Instructions

● ステップ1:

- アクティビティを主導する人は、短いイントロダクションを始めることができる。例えば、「皆さん、このアクティビティでは、私たちの強みについて考えてみましょう。私たちを他の人々と区別し、ユニークにする要素です。目を閉じて、呼吸と繋がり、少しずつ、あなたが自分を強く感じると思う要素を考えてみるようにお誘いします。1つまたは複数の強みを考えるのは難しいこともありますが、それらを認識することは、私たちの潜在能力に到達するために重要です。強みを識別したら、目を開け、このアクティビティ全体でこれらの強みを忘れずに思い出してください。」

● ステップ2:

- 参加者がそれらの強みを識別したら、リーダーは2つのグループをライン状に形成する。

● ステップ3:

- 各チームから1人ずつの参加者が順番に走り、彼らから遠くに配置されたボールに到達する。
- 最初にボールを取った人は、アクティビティリーダーが提示するシナリオに対処するために、彼らが識別した強みをどのように活用するかを説明しないといけない。

● ステップ4:

- 彼らが自分の強みを活用して適切に応えることに成功した場合、1ポイントを獲得し、最もポイントを獲得したチームがチャレンジに勝つ。



トウゾー：自己探求※

附属 - 日常生活の状況

あなたは学校の仲間たちと重要な会議に出席しており、特定のコミュニティで発生している問題に対処するプロジェクトを提案する必要がある。あなたが識別した強みに基づいて、どのようにしてグループが解決策を見つけるのを助けるでしょうか？

あなたは人生で困難な時期を経ている。前に進むためにどの強みを頼りにするか。

パンデミックの結果として自分自身で発見した強みを挙げなさい。

あなたのコミュニティの強みを認識しているか？ コミュニティの強みが、コミュニティ活動を実行する際にどのように役立つかについて述べなさい。

あなたのクラスメイトの一人が少し悲しんでやる気を失っているのを見る。彼らにアプローチし、助けようとする際にどの強みを活用するか？

仕事で多くのプレッシャーがかかっており、タスクを完了する必要があることは分かっているが、それらを終える時間が足りないと感じている。解決策を見つけるためにどのような強みを頼りにするか？

大事な活動をしているのに、同級生との誤解が生じている。あなたの強みに基づいて、どのように解決することができるか？

親が自分のしていることを多くコントロールしているように感じ、自由があまりないと感じているため、親に腹を立てている。自分の強みに基づいて、自分の気持ちを両親に伝え、中間点を見つけるには、どのように話すか？

