

研究対象：あなた自身

自分の取扱説明書をつくろう

・・・「自分」という人間の研究・・・

名前

学校・学年

研究期間

_____ 月 _____ 日 ~ _____ 月 _____ 日

雲でも、スライムでも、10円玉でもなく、**自分を研究する**。「何に反応して、何が苦じゃなくて、何が嫌いなのか」を観察して、記録して、まとめる。これ、立派な研究です。

しかも、できあがった「自分の取扱説明書」は、提出が終わっても使えます。**進路を考えるときの、いちばんの材料になるからです**。正解はありません。思ったとおりに、本音で書いてください。

STEP 1・予想

研究の前に、自分はこういう人間だと思う、を書く

STEP 2・観察

5つの角度から、1週間くらい自分を観察して記録する

STEP 3・結果

観察を見返して、まとめの一文を完成させる

STEP 4・発見

予想とちがったところが、この研究の発見になる



研究の型 まず、研究らしく予想から

自由研究は「予想→調べる→結果→わかったこと」の順で書くと形になります。まず予想です。

研究を始める前の予想：私はたぶん、こういう人間だと思う。

💡 あとで結果と見比べます。予想と違ったら、それは「発見」です。

観察 1 つい反応してしまうものを5個

誰にも言われてないのに気になる。つい見てしまう。時間を忘れる。そういうものです。

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

💡 思いつかない日は、今日1日のスマホの履歴を見てみてください。何を見ていたかが、答えです。

観察 2 苦じゃないことを5個

得意じゃなくてもいい。「やっていて、そんなに疲れないこと」です。

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

観察 3 人に頼まれること・褒められたことを5個

自分では普通だと思っていることほど、ここに出ます。「それ助かる」と言われたこと、ありませんか。

1	
2	
3	
4	
5	

💡 褒め言葉は、お世辞じゃなくてデータです。家族に「私って何を頼みやすい？」と聞いてみるのもアリです。

観察 4 絶対に避けたいことを3個

好きが分からなくても、嫌は分かるはず。これも立派な条件設定です。

1	
2	
3	

観察 5 あなたの「好き」は、どの種類？

好きな世界に、プレイヤーとして入らなくてもいい。当てはまるものに、いくつでもチェック。

☐  見るのが好き 絵・動画・試合を見る	☐  やるのが好き 描く・演奏する・競技する
☐  作るのが好き 編集・料理・工作・文章	☐  調べるのが好き 推し情報・攻略・ニュース
☐  教えるのが好き 説明する・教える	☐  支えるのが好き 裏方・準備・相談役
☐  広めるのが好き 投稿・紹介・レビュー	☐  応援するのが好き 推し活・チーム応援

結果 研究のまとめ

ここまでの観察を見返して、まとめの一文を書きます。予想と比べてみてください。

 研究結果

私は、

・・・という人間である。

発見 予想と比べて、意外だったこと

これが、この研究のいちばんの成果です。予想どおりだったなら「自分をよく分かっていた」という発見です。

提出 自由研究として提出するときは

この対応で表紙とまとめを付ければ、そのまま提出できる形になります。

研究タイトル例	「自分」という人間の研究 ～取扱説明書をつくってみた～
研究の動機	進路を考える前に、まず自分がどんな人間かを調べようと思ったから
研究の方法	1週間、自分の行動を観察して、5つの項目で記録した（反応・楽なこと・頼まれること・避けたいこと・好きの種類）
結果	このシートの「研究のまとめ」
考察	「予想と比べて意外だったこと」＋これからどう活かすか

この結果を、進路につなげたら

記事「『将来、何になりたいの？』は、かなり無茶な質問です」へ。興味・適性・需要の「3つの円」の真ん中の円に、このシートの観察がそのまま使えます。

案内役：秋元進吾
akimo10shin5.com

