

研究対象：あなた自身

自分の取扱説明書をつくらう

・・・「自分」という人間の研究・・・

名前

高木 そら

学校・学年

みどり第二中学校 2年3組

研究期間

7

月

25

日

～

8

月

1

日

この見本の読み方（3つだけ）

- ① 正解はありません。ここに書いてあるのは、そらさんという一人の答えです。あなたの答えは、まったく違って当たり前です。
- ② うまく書こうとしなくて大丈夫。かっこいい言葉より、本音のほうが後で役に立ちます。1行しか出てこない日は、1行でいい。
- ③ 見てほしいのは「つながり」です。観察でならべた5個が、最後のまとめの一文にどうつながったか。そこだけ真似してください。

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



自分の取扱説明書をつくろう ◆ 記入例

記入シート 1 / 3

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。

たぶん、動画を見るのが好きだけで、とくに得意なこともない、めんどくさがりな人間だと思う。

💡 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 YouTubeの「〇〇のやり方」解説動画

2 好きなバンドの新曲の考察動画

3 文ぼう具屋さんのペンのコーナー

4 電車の路線図と、乗りかえアプリ

5 友だちのノートのまとめ方

💡 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 ノートを書き直して整理すること

2 同じ作業をくり返すこと（プリントの丸つけ）

3 一人で黙って調べものをする時間

4 本だなやロッカーを並べ直すこと

5 わからない言葉を調べつづけること

自分の取扱説明書をつくろう ◆ 記入例

記入シート 2 / 3

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 「ノート見せて」とよく言われる
- 2 テスト前に「教えて」と頼まれる
- 3 「字がていねいだね」と先生に言われた
- 4 係の仕事をきちんとやると褒められる
- 5 家族に旅行のお店を調べておいてと頼まれる

💡 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 大ぜいの前で発表すること
- 2 毎日いろんな人と初対面で話す仕事
- 3 時間に追われてバタバタすること

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

自分の取扱説明書をつくろう ◆ 記入例

記入シート 3/3

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、

調べたことを自分なりに整理して、人にわかるように伝えるのが好きな人間である。細かい作業や
くり返しは苦にならない。でも大ぜいの前に立つのは苦手なので、目立つ場所より、整えて支える
場所のほうが力を出せる

・・・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。

動画が好きだけだと思っていたけど、本当に好きなのは「手順を知って、人に説明すること」だっ
た。動画じゃなくても、調べて整理することなら楽しいかもしれない。あと、めんどくさがりだと思
っていたのに、興味のあることには時間を忘れていた。

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

