未来の自分をつくる場所：進路を考えるためのパターン・ランゲージ（略称ミラパタ）とは

「進路を選択する」ーあたりまえのように使われてきたこの言葉ですが、今、見方を変えていく時期にきているのではないでしょうか。

進路を決めるというとき、「大学を選ぶ」「学部・学科を選ぶ」または「会社を選ぶ」など、「行き先」を決めるという感覚を持つ人は多いでしょう。高度経済成長期のころまでは、有名な大学に入り、大企業に入るというわかりやすいモデルがありました。しかし変化の激しい今の時代においては、それは確かな道とはいえなくなってきています。大きな企業が倒産することも出てきました。今、当然のようにある職業がなくなるかもしれませんし、自分が新しい職業をつくることになるかもしれません。もはや、どの大学・どの会社に入るのかということだけで進路を考える時代ではなくなってきています。進路選択の根本は、自分の生き方を考えることであり、その生き方を実現できる場所を考えることなのです。

　このパターン・ランゲージ「未来の自分をつくる場所」（略称ミラパタ）は、進学や就職を通じ、進路や生き方を考える高校生・大学生のための「考えるヒント」です。自分を見つめ、生き方を模索しながら学び進めてきた現役大学生・社会人の実際の経験からつくられていますが、多くの人が実践できるように抽象化してあります。ぜひ自分にあてはめて、自分ならばどうするかを考え、ありたい姿と、そしてそれを実現する「未来の自分をつくる場所」を探す手がかりにしてください。友達・先生・おうちの方と話してみると深まりやすいかもしれません。そうすれば、きっと、心からワクワクできる未来を目指して進んでいけるでしょう。

目次

パターン名一覧 …… 6

ミラパタの読み方 …… 8

A 輝き方を見つける …… 11

B 輝く場所を見つける …… 31

C 輝く先に向かって進み続ける …… 51

パターン概要一覧 …… 70

パターン・ランゲージとは …… 76

おわりに …… 83

「未来の自分をつくる場所」（ミラパタ）の読み方

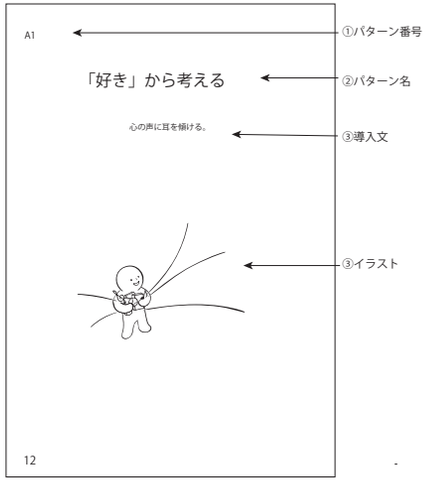
ミラパタは 27 個の言葉からできています。これらの「言葉」は、パターン・ランゲージという形式で書かれているため「パターン」とも呼ばれます。各言葉（パターン）のページ構成は、以下のようになっています。

左ページ：パターンの内容を掴むための概要が書かれています。

①パターン番号
A1~9,B1~9,C1~9 の通し番号がついています。番号が小さいものから順に読んで理解していくことも、関心のあるパターンから読み始めることもできます。

②パターン名（そのコツを表す言葉）
この名前を「言葉」として、考えるときや会話の中で使います。

③導入文とイラスト
「言葉」の理解を助け、内容をいき
いきとイメージするためのものです。



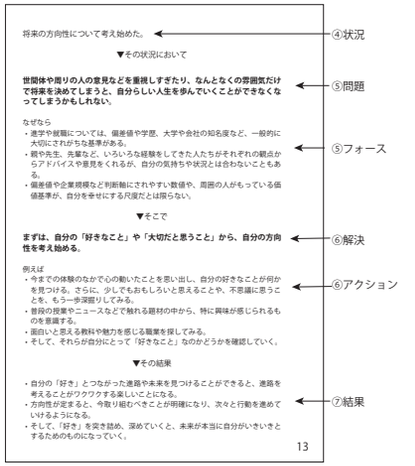
右ページ：パターン内容の詳細、つまり、未来の自分をつくるためのコツの詳細が書かれています。

④状況
このコツが活きてくる「状況」が書かれています。この状況に当てはまるときは⑤の「問題」が後に起こってきたり、実は今起こっている可能性があります。

⑤問題・フォース
太字の部分が「問題」で、④の「状況」の下で起こりがちな困りごとなどが書かれています。「なぜなら」に続く箇条書きは「フォース」と呼ばれ、「問題」がどのような要因から発生してしまうのかが記載されています。「問題」に当てはまる場合は、⑥の「解決」を参考にすれば、改善することができます。

⑥解決・アクション
太字の部分が「解決」で、⑤の「問題」を解消するための考え方、行動のコツがやや抽象的に書かれています。「例えば」に続く箇条書きの「アクション」は、解決策の具体例です。

⑦結果
⑥の「解決」を実践するとどうなる
のかを知ることができます。



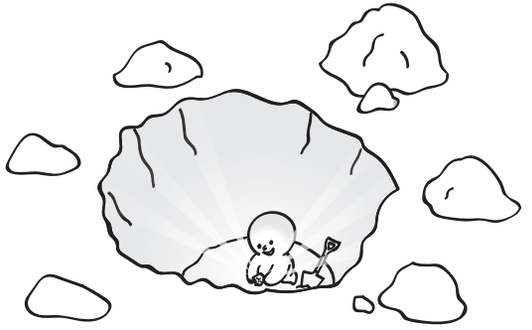


A　輝き方を見つける

A2

自分の掘り起こし

大切にしたい軸が見えてくる。



自分が好きなことは何かを考えている。

▼その状況において

好きなことはいくつか思いあたるものの、その延長線上に将来の自分を描こうとすると現実味が感じられない。

なぜなら
- 好きなことは何かと問われると、個別のことをばらばらと思いつくことが多い。
- 好きなことの延長線上に将来像を描こうとすると、直接的すぎて浅く感じたり、仕事として目指そうとは思えないものだったりする。
- 例えば、あるスポーツが好きだからといって、その選手やインストラクターになりたいのかというと、違和感を覚えたりすることがある。

▼そこで

それらを好きだと感じる本質を探っていくことで、自分の興味関心の方向性を見つけ出していく。

例えば
- なぜそれが好きなのかを自分に問い直し、理由を見つけてみる。
- 今まで生きてきた中で興味を持ったことや、楽しかったことだけでなく、悲しかったこと、嫌だったことなども洗い出し、「なぜ」そう感じたのかを考えてみる。
- いくつかの好きなことの理由が見えてきたら、その共通項を自分なりに整理する。
- 自分が過去にした行動や、それを行った理由、それによって生じたことなどを振り返って、印象に残っている出来事とそのときの感情を整理した自分史をつくってみるのもよい。
- そして、見えてきた興味を人に話すことで、自分の考えを整理して行く。

▼その結果

- 好きなこと、苦手なことなどを理由とともにつかむことができると、自分の理解が深まり、将来に向けての大切な軸が見えてくる。
- 過去からの流れのなかで今の自分を知り、それを土台にして将来につないでいくことで、自信を持ってその方向に進んで行くことができる。
- 一度今までのことを振り返ってまとめておくと、迷ったときはいつでもそこに立ち返ることができる。

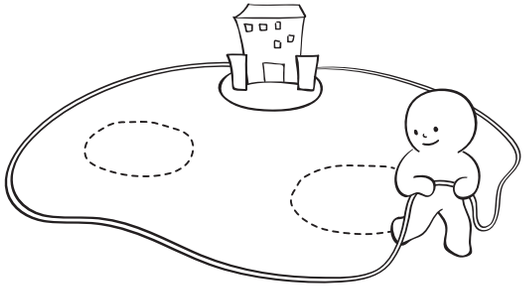


B　輝く場所を探す

B4

目標の領域

目標を、点でなく領域で捉える。



志望先に対し、どのような条件を求めているかが見えてきた。

▼その状況において

目標をごく少数に絞っていると、うまくいかなかったときには、自分の目指す未来に進めなくなってしまうことがある。

なぜなら
- 目標は一つに絞った方がよいと思いがちであるが、進学や就職をはじめ、相手がいることに対しては、自分がどんなに願っても叶わないこともある。
- もし叶わなかった場合には、自分の目指したい道が閉ざされてしまったように感じるかもしれない。

▼そこで

譲れない条件を満たすところを複数探し、それらはすべて自分の目指す未来につながる場所であると捉える。

例えば
- B3 で見つかった「こだわりのポイント」の中でも、自分にとってどうしても譲れない条件だけに絞って、まず当てはまる候補をすべてピックアップしてみる。
- 次に、できるだけ満たしたい条件を入れ込みながら絞り込んでいき、多すぎず少なすぎない数の候補を残し、目標群として捉える。
- そして、その中であれば、たとえ第一志望でなくとも、目指す未来につながるという点で、自分に適した場所だと考えるようにする。
- 他の人に自分が重視している条件を伝え、そこに対してアドバイスをもらうことで、いままで自分が見えていなかった選択肢を見つけるのもよい。

▼その結果

- 目標をひとつ、またはごく少数に限定しないことで、進路に対して気持ちに余裕をもつことができる。
- 本当は自分に合っているのに、先入観などで落としてしまっている候補に気づくことができる。
- 固有名詞を一旦はずし、具体的な「場」から、求める「質」に思考を切り替えることで、どこに行くかではなく、どう生きたいかに着目することができ、自分の生き方をつくることにつながっていく。



C　輝く先に向かって進み続ける

C1

やる気のレシピ

自分の動かし方をつかむ。



決めた目標に向けて、努力している。

▼その状況において

努力しなければならないことはわかっていても、その気持ちをもち続けることは難しい。

なぜなら
- 自分の目標につながることとはいっても、試験勉強や入社試験対策など実際の目の前のことには興味をもてなかったり、やりたくないと感じてしまうこともある。
- 目標への到達が随分先だと、モチベーションをもち続けることが難しい。
- 進まないことへの焦りや、頑張れない自分へのいら立ちなどを強く感じてしまうと、なおさら前に進むことに集中できなくなってしまう。

▼そこで

やる気に波が出てしまうのは誰にでもあることと捉え、やる気を稼働させるための自分なりの工夫を見つける。

例えば
- いろいろな工夫や行動を試し、自分を甘やかしたり奮い立たせたりしながら、やる気が起きる条件・状況を見つける。
- 時間を区切って好きなことをして気分転換をしたり、自分なりのリラックス方法を探したり、小さな目標を立てて、それをクリアしたら自分にご褒美を用意したりする。
- 目指す大学に行ってみたり、そこで大学生と話したりして、自分がそこに通っているイメージをしてみる。
- 本などで心に響いたフレーズや好きなことわざなどから座右の銘を決め、行き詰ったときに思い出し、確認できるようにする。

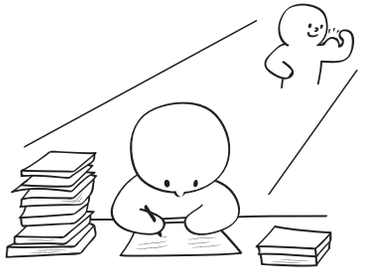
▼その結果

- 気持ちが折れそうなときでも前向きになり、再び頑張ろうと思えるようになる。
- いろいろな方法を試し、自分にあった策を見つけることは、自分自身を理解していくことにもつながる。
- 自分にあったモチベーション維持・向上の方法を見つけ、課題を解消し、乗り越えていくことができるようになると、その後にどのような困難にぶち当たっても、自分でなんとかしてみようと思えるようになっていく。

C6

人生に活かせる力

今頑張っていることは、
きっと、後に大きな意味をもつ。



希望の進路を目指し、努力の日々を送っている。

▼その状況において

好きなこともできず、頑張るだけの単調な日々を送っていると、今の生活を虚しく感じてしまう。

なぜなら
- 一生懸命頑張っているのに思うような成果が出ないと、今やっていることに意味がないように感じてしまう。
- 気分転換に趣味などを楽しもうと思っても、周りに置いて行かれるような気がして楽しめなくなってしまう。
- 自分のことや目の前のことに精一杯で、支えてくれる家族や先生など、周囲への配慮ができなくなると、そんな自分にも嫌気がさしてしまう。

▼そこで

今の努力は試験に受かるという直接的なことだけではなく、後に続く人生の中でも特別な意義をもってくると捉える。

例えば
- 教科学力や自己分析は、試験に通る以外にどういったメリットがあるのかを考えてみる。例えば、数学であれば、物事を論理的に考える思考力も身につけられ、その後の仕事や人生においても役立つ力であると認識する。
- 医者を目指しているのであれば、ケアレスミスは試験で点数を落とすだけではなく、将来的には人命にかかわることになると考え、ケアレスミスをしないためにどのようにしたらよいかを徹底的に考えていく。
- 今やっていることの意義を見つけるのが難しい場合は、すでに乗り越えてきた先輩に話を聞いてみる

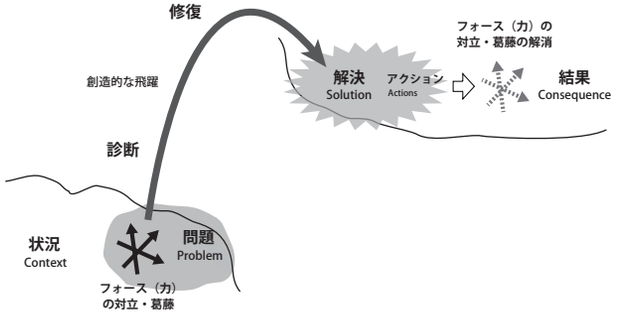
▼その結果

- 今やっていることがつらく苦しいとしても、その先の未来へのつながりを見いだせると前向きになることができる。
- 今やっていることにどのような意味があるかを認識しながら過ごすことで、学びを加速させることができる。
- 物事をメタ認知できるようになると、ひとつの事象から多くのことを学ぶことができるようになる。

パターン・ランゲージとは

パターン・ランゲージは、良い実践の秘訣を共有するための方法です。成功している事例やその道の熟練者に繰り返し見られる「パターン」を抽出し、抽象化を経て言語（ランゲージ）化しています。そういった成功の“秘訣”ともいうべきものは、「実践知」「センス」「コツ」などといわれますが、なかなか他の人には共有しにくいものです。パターン・ランゲージは、それを言葉として表現することによって、秘訣をもつ個人が、どのような視点でどのようなことを考えて、何をしているのかを他の人と共有可能にします。

「パターン」は、いわば型のようなものをもっており、決まったルールで書かれています。どのパターンも、ある「状況」(context) において生じる「問題」(problem) と、その「解決」(solution) 方法がセットになって記述され、それに「名前」（パターン名）がつけられています。このように一定の記述形式で秘訣を記することによって、「名前」（パターン名）に多くの意味が含まれ、それが共通で認識され、「言葉」として機能するようになっているのです。



パターン・ランゲージのよい点は？

1. 経験の交換・蓄積

「言葉」として対話のなかで使うことで、「秘訣」を共有できます。

他人の成功体験を聴いても、その本質をつかむことは容易ではありません。それは、話す側も自分の成功の本質を捉えて、それがスムーズに伝わるように話を構成するのが難しいということの裏返しでもあります。

ですが、パターン・ランゲージを介して対話することで、“今の対話で共有すべき成功の本質”を両者がともに理解しながら体験談を話し・聴くことができるようになります。個人の経験が成功の本質に沿ったかたちで効果的に引き出され、他の人に伝わるのです。聴いた人も、本質と、話者の状況ならではの具体的な詳細を分けて理解することができるため、本質を自分の状況に当てはめて取り入れることができるようになります。

2. 認識のメガネ

「言葉」がなければ見えない現象を認識できるようになります。

「机」という言葉がなければ、「机」について語り合うことはできません。自分はどんな「机」がほしいのか、「机」をどう改善したいのか…なども、他者と話し合うことはできません。このように、あるものを共通概念として認識することは難しいものなのです。

同様に、秘訣にも名前がなければ、それを認識し、他人に伝授したり、よりよくするために話し合うことができません。パターン・ランゲージは、秘訣に名前を付けることで、人々がそれらを認識することをサポートします。

パターン・ランゲージは「認識のメガネ」と呼ばれます。言語を通じて秘訣を認識していることで、上手な人がなぜ上手なのかを読み解き、理解することができるようになります。

3.　経験の連続性

自分の経験を活かしつつ、他の人の成功の経験則を取り入れることで、その人らしさを肯定しながら成長することを促します。

成長するには、よいやり方を学んでいく必要がありますが、自分の状況や環境、個性などに合わせながら、他者の秘訣を取り入れていくのはなかなか難しいことです。パターン・ランゲージは、よい活動の「質」（quality、よさ）を構成する要素を細かく分けて、手軽に扱える大きさにしています。また、具体的にどう行動するかを自分に合わせて考える余地を残し、抽象的に記述することで、個々人が過去の成功パターンを取り入れやすくなるようにつくられています。

自分のやり方をやめて他の人のやり方をまねするのではなく、いまの自分に成功の秘訣を取り入れていくことで、自分のよさ・らしさを保ちながら、変化・成長していくことができます。このように、パターン・ランゲージでは、自分の過去の経験の上に、成功した他者の秘訣を乗せていくことで「経験の連続性」を実現することができるのです。

どういった方法なの？

パターン・ランゲージは、もともと 1970 年代に建築家クリストファー・アレクザンダーが住民参加のまちづくりのために提唱した知識記述の方法です。アレグザンダーは、町や建物に繰り返し現れる関係性を「パターン」と呼び、それを「ランゲージ」（言語）として共有する方法を考案しました。彼が目指したのは、誰もがデザインのプロセスに参加できる方法でした。町や建物をつくるのは建築家ですが、実際に住み、アレンジしながら育てていくのは住民だからです。

建築分野で発展したパターン・ランゲージは、1990 年代にはソフトウェアの分野に取り入れられるようになり、多くのパターン・ランゲージがつくられるようになりました。その後、2000 年に入り、人間の行為の秘訣を記述することに応用されるようになってきています。本冊子で紹介する「未来の自分をつくる場所」は「パターン・ランゲージ 3.0」と呼ばれる、この第 3 世代のパターン・ランゲージのひとつです。

マニュアルとどう違うの？

現在、多くの領域では、理念とマニュアル（行動指示）の間をつなぐ言葉がありません。このつながりは、その文化に長くいる者には見え、体現できるものの、経験の浅い人には大変難しく、理念に則った日々の行動を行うことはなかなかできません。

パターン・ランゲージは、理念とマニュアルの「中空」を結ぶ「言葉たち」です。理念に結びつきながら、具体的な行動の手順は示しません。指示された手順通りに実行すれば必ず成功するというようなものではなく、活動の「指針」が少し抽象的に示されています。それにより、どのように行動することで理念に則ったよい「質」を体現していけるのかを自分で考えることができるようになっています。

パターン・ランゲージに興味をもったら

次の本には、パターン・ランゲージの考え方や歴史、活かし方などが書かれています。興味がある人は、ぜひ読んでみてください。

- 『パターン・ランゲージ : 創造的な未来をつくるための言語』（井庭 崇 編著 , 中埜 博 , 江渡 浩一郎 , 中西 泰人 , 竹中 平蔵 , 羽生田 栄一 , 慶應義塾大学出版会 , 2013）

- 『プロジェクト・デザイン・パターン：企画・プロデュース・新規事業に携わる人のための企画のコツ 32』（井庭 崇 , 梶原 文生 , 翔泳社 , 2016）

パターン・ランゲージ・カード シリーズ



ラーニング・パターン・カード（日本語版）
創造的な学びの秘訣をまとめた「ラーニング・パターン」を活用するためのカード・セットです。日々の学びの振り返りをしたり、よりよい学びについて話し合うことに活用できます。



プレゼンテーション・パターン・カード（日本語版）
創造的なプレゼンテーションの秘訣をまとめた「プレゼンテーション・パターン」を活用するためのカード・セットです。魅力的なプレゼンテーションを行うための計画や振り返り、上手なプレゼンテーションの分析に活用できます。



コラボレーション・パターン・カード（日本語版）
創造的なコラボレーションの秘訣をまとめた「コラボレーション・パターン」を活用するためのカード・セットです。チームで日々の活動の振り返りをしたり、チームで生み出す力をよりよくするためのプロジェクト・デザインに活用できます。



サバイバル・ランゲージ・カード
大地震を生き抜くための知恵をまとめた「サバイバル・ランゲージ」を活用するためのカード・セットです。



Project Design Patterns カード
企画のコツをまとめた「プロジェクト・デザイン・パターン」を活用するためのカード・セットです。

詳細や最新情報は、**http://creativeshift.co.jp** をご覧ください。

未来の自分をつくる場所（ミラパタ）一覧

A1.「好き」から考える
A2. 自分の掘り起こし
A3. 憧れさがし

A4. 日ごろのきっかけ
A5. 社会へのつながり
A6. 話して深める

A7. 見えてきた候補
A8.「いきいき」できそうか
A9. いくつかの未来

B1. 自分をつくる場所
B2. いろいろなアプローチ
B3. こだわりのポイント

B4. 目標の領域
B5. お試し体験
B6. しっくり感

B7. 実現のための戦略
B8. 共感のプレゼンテーション
B9. 目標のアップデート

C1. やる気のレシピ
C2. 高めあう仲間
C3. みえない支え

C4. ちょっとした挑戦
C5. 転んだあとの飛躍
C6. 人生に活かせる力

C7. 今だけの機会
C8. ここまで来た自信
C9. 未来への広がり

おわりに

情報化やグローバリゼーション、少子高齢化の進行などにより、いまの高校生・大学生が社会をつくっていく頃には、社会環境はますます変化しているでしょう。複雑で流動的になっていく社会のなかで、彼らが向き合っていく課題は、おそらく私たちの世代に比べてさらに多様になっていくはずです。そのなかで、これまでにない新しい価値や仕組みをつくるために、創造力も今まで以上に必要となっていくでしょう。

そのような時代において、自分らしく、かつ、社会のなかで生きていくための力をどのように身につけるのか。教育改革の検討が始まり、学校も変わっていこうとしているなか、各人もまた、自分の人生を自分なりに考えてつくっていくことが重要となります。

本書の「未来の自分をつくる場所：進路について考えるためのパターン・ランゲージ」（ミラパタ）では、進路を考えるためのヒントを 27 個まとめ、それらひとつひとつに独自の名前をつけました。これらが「共通言語」となることで、進路（未来の自分をつくる場所）について話しやすくなり、一緒に考えやすくなるのです。ぜひ、日常のなかで、活かしていただければと思います。

「未来の自分をつくる場所：進路を考えるためのパターン・ランゲージ」は、株式会社クリエイティブシフトと学校法人河合塾の共同開発によって作られました。

ここに掲載されている 27 の言葉は、大学生にインタビュー形式でお話を伺い、考え方や工夫、悩みを整理し、抽象化することでつくっています。国公立・私立、理系・文系、首都圏・その他の地域、資格を取得する学部に在籍する方とそうでない方、さらに社会人の経験など、様々な観点が入るよう多様な方々からのご協力をいただきました。インタビューにご参加いただいたみなさま、誠にありがとうございました。

なお、本コンテンツの著作権は、クリエイティブシフトに帰属しておりますが、高校生への提供は河合塾が推進しております。活用に関するご相談などは、下記までご連絡ください。

活用お問合せ先： 学校法人河合塾　教育企画開発部
TEL:03-6811-5560
E-mail:kcc@kawai-juku.ac.jp
〒 171-0022 東京都豊島区南池袋 2-49-7
池袋パークビル 6 階
http://www.kawai-juku.ac.jp

未来の自分をつくる場所
進路を考えるためのパターン・ランゲージ

2017 年 5 月 初版発行
株式会社クリエイティブシフト
（代表・監修：井庭 崇）
http://creativeshift.co.jp
〒 247-0008 神奈川県横浜市戸塚区
吉田町 112-2 SA ビル 3 階
contact@ml.creativeshift.co.jp