

1 好きなことを表現しよう!

あなたが
今すでにやっている
ことから考える

● 最近の土曜日・日曜日に何をしていましたか？

● 1日を自由に使えるなら何をしたい？

好きなもの候補

あなたの大事な人から考える

● あなたの「大事な人」は誰？

● その人が楽しそうにやっていることは何？

● その人と一緒にやって楽しいことは何？

● 一人だとやりたくないけど、
その人と一緒になら楽しくできそうなことは何？

好きなもの

● あなたが好きなことを上の好きなもの候補から選ぼう

2 気になる問題を見つけよう!

地球上の問題で気にな
っていたこと、聞いて見
て驚いたことから考える

これまで見聞きしたことで、
気になったこと、驚いたことは何?

SDGsに関する問題で気になったこと、
驚いたことは何?

気になる問題の候補

SDGsに関係することで、
他の人が困っていることから考える

あなたの周りで何かにすごく困っている(いた)人や
動物はいましたか?

人や動物が困っていたことで、
SDGsに関係することはある?

困っている人や動物を
助けている(いた)人は誰?

SDGsに関係することで、
誰が誰をどんなふうに助けていた?

気になる問題

上の候補の中から、SDGsに関連していて、
もっとも自分が大事だと思った問題(多くの人が
困っている・とても深刻な問題)を選んで書こう

アクションを考える

好きなもの×得意なもの
もので、楽しくできる
アクションをつくる

「得意なこと」で、楽しくできて
SDGsアクションにつながりそうなことは何？

「好きなこと」×「得意なこと」で
楽しくできるアクションを書こう

気になる問題×楽しく
できるアクションで、
SDGsアクションをつくる

自分が楽しんで行えるアクションと掛け合わせられ
そうな「あなたが気になる問題」を書こう

「好きなこと」×「得意なこと」×「気になる問題」で
生み出せるアクションを書こう

企画を作成しよう

SDGsアクションを整理して、
他の人に伝えよう！

● あなたが行うSDGsアクションを他の人に伝えられるよう整理しよう

WHY(なぜ)	HOW(どのような方法で)	WHAT(具体的に何を)

最初の一步として何をするのかを
宣言しよう!

活動の結果を確認しよう

できたこと、
評価されたことを
確認しよう

あなたが考えた企画でできたことを整理してみよう

あなたがやったことに対して、他の人からほめられたこと、評価されたことを書こう

改善できそうなことを
確認しよう

あなたの企画を発展させるために、改善できることを考えてみよう

あなたの企画を発展させるために、他の人に助けてほしいことを考えてみよう

企画の具体的な目標や
実施期間を設定しよう

今までの活動結果をふまえて、
企画に目標を加えよう

● あなたが行うSDGsアクションで何を実現したいのか、目標を整理しよう

誰を or 何を対象に活動するのか?	どのように変化させたいのか?	数字で表現できる目標があるか?	いつまでにやるのか?

活動の結果を確認しよう

できたこと、評価されたことを確認しよう

- 目標が達成できたかどうかを確認しよう

起こしたい変化	
数字の目標で実際に達成した数	
いつまでにできたか	

- 目標にはしていなかったけど、追加でできたことがあれば書こう!

活動を振り返って気づいたことを書こう

- 自分のアクションがSDGsのゴールにどうかかわっているか、わかったことを書こう

- SDGsアクションをしてみて、やって良かったなと思ったことを書こう

- アクションをする中で、新しく発見した「好きなこと」・「得意なこと」・「気になる問題」・「自分がオリジナリティを出せそうなこと」を書こう

- 自分のSDGsアクションの内容と結果を家族や友達に発表して、ほめてもらったことを書こう

- その他、やっていて気づいたことを書こう