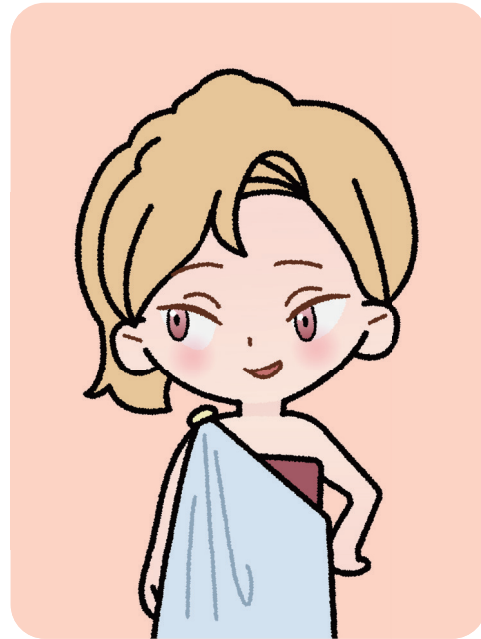




Beyond SDGs

人生ゲーム

ほじょきょうざい 補助教材⑥ SDGs アクション創出編 そうしゅつへん

目次

はじめに	1
01 ほんきようざい 本教材について	2
02 SDGsについて	
SDGsの概要 がいよう	3
SDGsに取り組む意義 とく いぎ	5
SDGsを達成するための3つのキーワード たっせい	6
SDGsと新学習指導要領のつながり しんがくしゅうし どうようりょう	7
SDGsとESDのつながり	8
私たちが目指す4つの理想の社会 わたし めざ りそう しゃかい	10
私たちが推奨するヘドニスティックサステナビリティ わたし すいしょう	11
03 アクションについて	
なぜアクションを生み出さなければいけないのか う だ	12
自分の好きを大事にする じぶん す だいじ	13
SDGsアクション事例 じれい	15
04 SDGs アクション実践 じっせん	
SDGs アクションの進め方 すす かた	18
ステップ① 自分の好きなことを知る じぶん す し	19
ステップ② 解決したい問題を見つける かいけつ もんだい み	21
ステップ③ SDGs アクションを企画する きかく	23
ステップ④ 実施したSDGsアクションを見直し、改善する じっし みなお かいぜん ...	25
ステップ⑤ SDGs アクションを振り返る ふ かえ	27
さんこうぶんけん 参考文献	29
さんこうしょせき しょうかい 参考書籍の紹介	30

はじめに

本教材は、文部科学省が公募する「令和5（2023）年度ユネスコ活動費補助金（SDGs 達成の担い手育成（ESD）推進事業）」に採択された「ゲーミフィケーションを活用した SDGs 教育に関する学習コミュニティの活性化と若者間での学びあいの機会の創出」で活用する補助教材として作成しました。

この活動は、第1回ジャパン SDGs アワード内閣官房長官賞を受賞した金沢工業大学の「SDGs イノベーション教育カリキュラム」をベースとして開発した、小学生・中学生・高校生向けの SDGs ゲーミフィケーション教材を活用できる教員を全国47都道府県で育成することを目指して推進されています。

今年は2023年、2015年の国連総会で SDGs が採択されてから8年が経過しました。SDGs は2030年までの目標のため、2023年は折り返しの年でもあります。国連によると、SDGs の評価可能な約140の目標のうち、半数が望ましい軌道から中程度または著しく逸脱しています。さらにこれらのターゲットの30%以上は、進歩が見られず、さらに悪いことに2015年のベースラインを下回っています。これまでは、理解や普及が進められてきましたが、ここからは本格的に行動に移していく必要があります。

最近では、全国の小中高の総合的な学習の時間、総合的な探究の時間で、地域や SDGs をテーマとしたアクションに取り組む学校が増えています。

本教材では、Beyond SDGs 人生ゲームを体験した後、行動に移していくために、SDGs アクションの創出方法を紹介しています。さらに特徴的なのは、単なる SDGs アクションの創出方法だけではなく、自分の好きなことや得意なことと掛けあわせたオリジナルの SDGs アクションを生み出すことができるという点です。自分の好きなことや得意なことを軸として SDGs に貢献していくことで、1人ひとりの自信やモチベーションの向上につながります。

オリジナルの SDGs アクションを生み出す流れは、「①好きなことを表現する」、「②気になる問題を見つける」、「③アクションを企画する」、「④アクションを見直す」、「⑤アクションを振り返る」の5つで進んでいきます。

本教材をご活用いただき、自分だけの SDGs アクションに取り組んでいただけますと幸いです。また、本教材は子どもたち1人ひとりの好きなことや得意なことを見つける教材にもなっております。ぜひ積極的にご活用いただき、子どもたちの個性を引き出すツールとしてもご活用いただけますと幸いです。

01

ほん きょう ざい

本教材について

ほんきょうざい もくてき

本教材の目的

ほんきょうざい じぶん す とくい
本教材では、自分の好きなことや得意なこと
でオリジナルのSDGsアクションを生み出す
ステップを紹介しています。

Beyond SDGs じんせい たいけんご
人生ゲームの体験後のアクシ
ョンにつながるよう本教材を作成しました。
ほんきょうざい かつよう じぶん
本教材を活用することで、自分だけのSDGs
アクションをかんが じっし ちから み
を考え、実施できる力を身につける
ことをもくてき じぶん す
とくい 目的としています。また、自分の好きな
ことと得意なことなど、自分をし
るためのツール かつよう
としてもご活用ください。

もくてき 目的1

じぶん
自分だけの
SDGs アクションを
かんが
考える



もくてき 目的2

じぶん す
自分の好きなことや
とくい し
得意なことを知る



ほんきょうざい かつよう がくしゅうもくひょう

本教材を活用した学習目標

- ☐ じぶん す とくい りかい
自分の好きなことや得意なことを理解する
- ☐ じぶん き もんだい はあく
自分の気になる問題を把握する
- ☐ じぶん
自分だけのSDGsアクションをかんが
考える
- ☐ SDGs アクションをみな お かいぜん ほうほう し
を見直し、改善方法を知る
- ☐ SDGs アクションのふ かん おこな ひょうか
の振り返りを行い、評価する



※ほんきょうざい まえ ほじょきょうざい
※本教材の前に補助教材⑤「SDGs アクション手引き編」でせつめい
説明しているSDGsアクションにとくく
取り組むことをおすすめします。

02 SDGs について

SDGsの概要 1/2

Beyond SDGs 人生ゲームでも 2030 年までに達成を目指した SDGs ですが、そもそも SDGs とは、Sustainable Development Goals の略であり、日本語では「持続可能な開発目標」といいます。これは、国連に加盟している 193 カ国すべてが同意した 2030 年までを達成年度とする 17 のゴールと 169 のターゲットで、より簡単に表すと、「これからずっと発展していくために目指すこと」です。SDGs は一部の人だけで作った目標ではなく、全世界の 1000 万人以上の人々が参加して作った目標であることが特徴です。また、SDGs は 17 のゴールを 3 つのカテゴリーに分けることができます。



1 つ目は「いつもの生活を送るための目標」です。これは、SDGs の前に取り組まれていた MDGs から引き継いだ目標であり、貧困の解決や安全な水へのアクセスがテーマになっています。



2 つ目は「生活が便利になったことで起きた問題を解決するための目標」です。これまでは、経済的に豊かになると同時に環境問題や差別問題など新しい問題が生まれていました。そのような社会のゆがみを解決するための目標が掲げられています。



SDGsの概要 2/2

3つ目は「環境や世界の平和を目指した目標」です。国を超えてみんなが協力しあい取り組むための目標です。現状のままでは持続可能な地球が存続しないと言われています。小さなことでも1人ひとりにできることを始めていくことが大切です。



なぜ、このようなさまざまなテーマが混ざった目標が立てられているのかというと、SDGsは「誰一人取り残さない」を理念とし、カテゴリー1のような途上国を中心とした社会課題だけでなく、カテゴリー2, 3のように先進国・途上国共通の課題である気候変動や平和などの解決も含んでいるからです。

今ある問題をそのままにしておくと、貧困が進み、教育を受けられる人と受けられない人の差が開き、貧困から抜け出すことが難しくなり、経済発展のために、大量生産・大量消費で環境破壊が進行することで、世界各国で異常気象などが起こったりしてしまいます。このように、問題が鎖のようにつながっていき、新しい問題が起きることで、歯止めが利かなくなってしまう。このようになってしまうと、私たちがどんなに努力をしても幸せになれない世界になってしまいます。この問題を解決するためには、先の未来を考えて行動することが大切です。



Beyond SDGs 人生ゲームでも体験したように、私たちが2030年までにどれだけSDGsの達成に貢献できるかでその後の未来が大きく変わっていきます。SDGsを達成したほうが、理想の未来を実現することは簡単になるのです。2030年だけでなく2045年、2050年と、SDGsよりも先の未来を考え、今できていることとできないことを明らかにし、次の計画を立てていくことが必要です。

SDGsの達成度合いで、
私たちのその後の生活が変わる！

2030年が大きな分岐点

SDGs達成

理想の未来達成

SDGsに取り組む意義

実は、人々の幸せと SDGs への取り組みには関連があります。下の表は、世界の幸福度ランキングと SDGs 達成度ランキングです。ヨーロッパの国が多くランクインしており、中でも北欧の4カ国が上位10位にすべてランクインしています。北欧は幸福であり、SDGs も進んでいるということがわかります。



幸福の追求とSDGsの迫及は親和性が高い

国連の世界幸福度調査（2023）

順位	国名	日本は？
1	フィンランド	2017年51位
2	デンマーク	↓
3	アイスランド	2018年54位
4	イスラエル	↓
5	オランダ	2019年58位
6	スウェーデン	↓
7	ノルウェー	2020年62位
8	スイス	↓
9	ルクセンブルク	2021年56位
10	ニュージーランド	↓
		2022年54位
		↓
		2023年47位

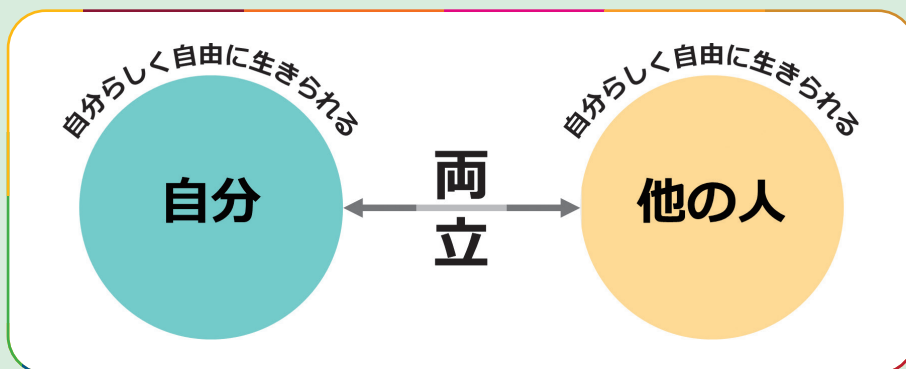
11項目の主観的な幸福度に加え、人生の自由度、他者への寛容さ、国への信頼度等の6項目で評価

SDGs国別ランキング（2023）

順位	国名	日本は？
1	フィンランド	2017年11位
2	スウェーデン	↓
3	デンマーク	2018年15位
4	ドイツ	↓
5	オーストリア	2019年15位
6	フランス	↓
7	ノルウェー	2020年17位
8	チェコ	↓
9	ポーランド	2021年18位
10	エストニア	↓
		2022年19位
		↓
		2023年21位

World Happiness Report 2023
Sustainable Development Report 2023

SDGs の究極的な目標は自分とみんなの幸福を追求していくことです。幸せを追求するときは、自分らしく自由に生きることと他者の自由を尊重し侵害しないことの両立が重要です。



みなさんにはこれから SDGs アクションを考えてもらいますが、楽しくアクションすること大切にしながらも、他者の自由を侵害していないか気をつけてみてください。たとえば、みなさんが食べているチョコレートですが、どこかの国の子どもたちが安い賃金で強制的に働かされて作られている製品だとしたら、あなたは、ほかの人の自由を侵害しながらチョコレートを食べていることになります。このようなことにも気をつけながら自分もみんなも全員が幸せになることが大切です。

SDGsを達成するための3つのキーワード

SDGs 達成に向けて重要な考え方として「地球規模」「バックカスティング」「誰一人取り残さない」の3つのキーワードがあります。Beyond SDGs 人生ゲームの学びにも、このキーワードが含まれており、特にバックカスティングとのつながりが大きいです。SDGs の概要 (P4) でも記述したように、SDGs は途上国・先進国も含めた地球全体の目標であるため、達成のためにはこの3つのキーワードを理解しておくことが重要です。

【地球規模】

「地球規模」は、私たちの行動1つ1つが世界とつながっているということです。SDGs の達成のために環境にやさしい商品を使っても、その取り組みによって野生の動植物に影響を及ぼしてしまうなど、地球規模に視野を広げるとさまざまな問題が起きてしまいます。

人生ゲームでは…?

ゲーム中に使用した、絆カードではたくさんの企業や組織が地球規模の解決策を生み出していました。自分たちの生活視点で考えるのではなく、世界規模の視点に立って考え、より良い答えを見つけることが大切です。



【バックカスティング】

「バックカスティング」は、理想の未来を考え、その未来を実現するために今できることに取り組んでいくという考え方です。



人生ゲームでは…?

2030 年の SDGs 達成や 2050 年の理想の未来の達成に向けて、今どのように行動すべきかを全員で考え、協力しあってゴールを目指したのではないのでしょうか。SDGs のような大きな目標を達成するためには、最初に理想の未来（ゴール）を考えることで、延長線上にはない大きな変化を生み出すことができます。

【誰一人取り残さない】

「誰一人取り残さない」という考え方は、SDGs の基本理念でもあります。今この時代を生きている私たちだけではなく、私たちの次の世代やその次の世代、自然や動物にとっても幸せな世界にしていく必要があります。

人生ゲームでは…?

SDGs や 4 つの理想の未来の達成を目指しました。SDGs や 4 つの理想の未来の実現は、全員が幸せに生きるためには欠かせません。全員で協力して誰一人取り残さない世界をつくりあげていきましょう。

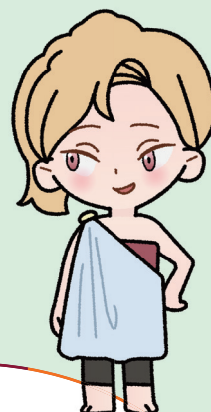


SDGsと新学習指導要領のつながり

日本では、学習指導要領の改訂により、SDGs（持続可能な開発目標）の本格導入が始まっています。学習指導要領は文部科学省が定める教育課程の基準であり、全国どの学校でも、この学習指導要領に基づいて教育課程が編成されます。学習指導要領は10年ごとに改訂され、新しい学習指導要領は、小学校では2020年度、中学校では2021年度、高校では2022年度から開始されています。前文や総則に持続可能な社会のづくり手を育成する旨が記載されました。そういった人材を育成するために、「学んだことを人生や社会に生かそうとする学びに向かう力、人間性」、「実際の社会や生活で生きて働く知識及び技能」、「未知の状況にも対応できる思考力、判断力、表現力」の3つをバランスよく育むことが目指されています。



学んだことを人生や社会に
生かそうとする
**学びに向かう力、
人間性**



実際の社会や生活で
生きて働く
知識及び技能

未知の状況にも対応できる
**思考力、判断力、
表現力**

学習指導要領の改訂により、大学入試や高校入試でもSDGs関連の出題が
多くなっています。また、AO入試や推薦入試で入学する生徒・学生の割合
が過半数を超えました。SDGsに関する知識だけでなく、アクションを実施し
ていることも入試の際に必要な条件となります。このような背景からも各学校
でSDGsに関する学びを組み入れることは必要不可欠となっています。



SDGsとESDのつながり 1/2

SDGs は、国連が定めた 17 のゴール、169 のターゲットから成り立っている世界共通の目標です (P3)。教育は、SDGs のゴール 4 に該当します。中でも、ESD (Education for Sustainable Development) 「持続可能な開発のための教育」は、ターゲット 4.7 に位置付けられており、SDGs の 17 のゴールすべての実現に貢献する項目であることが、第 74 回国連総会で認められています。

SDGs の採択により、ESD も持続可能という視点から重要性が増してきました。ESD は、環境的視点、経済的視点、社会・文化的視点から、より質の高い生活を次世代も含むすべての人々にもたらすことのできる開発や発展を目指した教育であり、持続可能な未来や社会の構築のために行動できる人の育成を目的としています。言い換えると、「社会課題解決のために必要な力、考え方、価値観を学びあいながら育み、意識を変えることにとどまらず、行動の変容を起こすための教育」のことです。

国立教育政策研究所では、ESD の視点に立った学習指導で重視する能力・態度 (例) として、7 つの能力・態度を提示しています。

ESD の視点に立った学習指導で重視する能力・態度

1

批判的に考える力

合理的、客観的な情報や公平な判断に基づいて本質を見抜き、物事を思慮深く、建設的、協調的、代替的に施行・判断する力

2

未来像を予測して計画を立てる力

過去や現在に基づき、あるべき未来像 (ビジョン) を予想・予測・期待し、それを他者と共有しながら、物事を計画する力

3

多面的・総合的に考える力

人・もの・こと・社会・自然とのつながり・かかわり・ひろがり (システム) を理解し、それらを多面的、総合的に考える力

4

コミュニケーションを行う力

自分の気持ちや考えを伝えるときにも、他者の気持ちや考えを尊重し、積極的にコミュニケーションを行う力

5

他者と協力する態度

他者の立場に立ち、他者の考えや行動に共感するとともに、他者と協力・共同し、ものごとを進めようとする態度

6

つながりを尊重する態度

人・もの・こと・社会・自然などと自分とのつながり・かかわりに関心を持ち、それらを尊重し大切にしようとする態度

7

すすんで参加する態度

集団や社会における自分の発言や行動に責任を持ち、自分の役割を理解するとともに、ものごとに主体的に参加しようとする態度

SDGsとESDのつながり 2/2



Beyond SDGs 人生ゲームでは、これら7つの能力・態度を養うことができるようにそれぞれの能力・態度と紐づけて設計しています。

7つの能力・態度

Beyond SDGs 人生ゲームでの学び

具体的な場面

1

批判的に考える力

自分が興味のある分野だけでなく、さまざまな分野の未来情報という客観的な情報をインプットし、理想の未来を実現するために思考・判断する

ランダムで止まったマスに書かれている未来情報をインプットし、判断する

2

未来像を予測して計画を立てる力

ミッションを達成するために、どのような行動をとれば良いか考える

カードを集めるために、どのマスに止まるべきか考える

3

多面的・総合的に考える力

絆カードにおける各組織の取り組みや革新カードにおける各技術が、理想の未来を実現するための土台となっていることを理解する

集めた絆・革新カードを調べ、理想の未来とのつながりを知る

4

コミュニケーションを行う力

ほかのプレイヤーの意見を否定することなく、ミッション達成に向かって積極的にプレイヤー同士でコミュニケーションを取る

全員で1つのミッションを達成するためにチームで相談しながら意志決定する

5

他者と協力する態度

互いの強み（特殊能力）を発揮しあうことで、相乗効果を生み出す

ルーレットの好きな数字を選ぶ能力を使って止まりたいマスに止まり、好きなカードを選べる能力を使って欲しいカードを手に入れることで、それぞれの能力を活かして理想の未来の達成を目指す

6

つながりを尊重する態度

お金、絆カード、革新カードがミッション達成のために互いに影響しあうことを理解し、重視する

ミッションを達成する（革新カードを集める）ために、絆カード・お金を集める

7

進んで参加する態度

自分の役割（キャラクター）を理解し、自分にしか発揮できない特殊能力を使用することで、主体的に参加する

その状況に適した特殊能力を提案したり、使用したりする

Beyond SDGs 人生ゲームは、全国の小中高校・学習塾で活用がされており、独自で担当科目や授業カリキュラムと結びつけている先生方が多くいます。上記の表以外にも多くの学びや気づきを促すゲームとなっていますので、ぜひさまざまな活用方法を模索してみてください。

わたし め ざ り そう しゃかい 私たちが目指す4つの理想の社会



わたし たちは SDGs にとどまらず、その先の未来まで見据えて活動を行
っています。現在 10 歳の子どもは 2030 年時点で 17 歳、日本ではま
だ社会に出ていない人が多い年齢です。つまり、今の子どもたちにと
ては、SDGs よりもその先の未来のほうが大事だということになります。

Beyond SDGs 人生ゲームでもゴールを 2050 年に設定していること
で、自分たちが大人になったときのイメージを膨らませることができま
す。革新カードでも登場した私たちが目指す 4 つの理想の未来は下の 4
つです。



1

だつたんそしゃかい 脱炭素社会

きこう へんどう ちきゅうおんだんか たいおう
気候変動や地球温暖化に対応する
ために二酸化炭素などの温室効果ガ
スの排出を抑え、排出量と吸収量が
ニュートラルな状態にある社会

2

じゅんかんがたしゃかい 循環型社会

リニアエコノミー（大量生産・大量
消費）から脱却し、廃棄物がゼロで
すべての資源が循環している社会

3

しぜん きょうぞんしゃかい 自然との共存社会

けいざいはってん かんきょう は かい だっきやく
経済発展＝環境破壊から脱却し、
経済発展すればするほど自然が再生
されていき、自然の恵みを享受でき
る社会

4

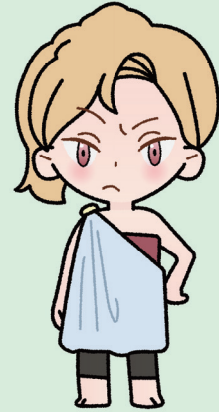
ウェルビーイング社会

すべての人が身体的・精神的・
社会的に良好な状態にある社会。
機械が得意とする作業は機械に任せ
て、人間は人間らしい生活を送るこ
とができる幸福感にあふれる社会

わたし すいしょう 私たちが推奨するヘドニスティックサステナビリティ

げんざい しんがた
現在、パンデミック（新型コロナウイルス）やロシアのウクライナ
しんこう たっせい あや じっさい
侵攻によって SDGs の達成が危ぶまれています。実際に、はじめに（P1）
でも SDGs の達成状況について述べましたが、現状のままでは達成す
ることは難しいです。その結果、強制的に SDGs に貢献するアクション
を実行させるといったことが起こり得ます。

しかし、それではアクションを持続させることができません。人間は、
いや むり たい けんおかん いだ けいぞく
嫌なことを無理やりさせられることに対して嫌悪感を抱き、継続しな
くなるのです。



じっさい おうしゅう かつどう きこうへんどう
実際に欧州では、スウェーデンのグレタ・トゥーンベリさんによる活動により、気候変動への
ききかん いっき ひろ かんじょう うった しゅほう ひとびと にんち
危機感が一気に広がりました。こうしたネガティブな感情を訴えかける手法は、人々に認知を
ひろ かつどう あら ちけん と こ うなが いっぱう ひとびと まんぞくど ひさ
広げるための活動や新たな知見を取り込むことを促しますが、一方で人々の満足度を引き下げ、
ぜつぼう さそ かのうせい
絶望へと誘ってしまう可能性があります。

これは、「気候不安」と言われるものです。エコ不安とも言われるこの現象は、気候変動や
SDGs などの課題を意識することで、人々、特に若者が現状や未来に対して絶望や無力感を抱い
てしまい、課題解決のための活動どころか、普通に生活することすらもあきらめ、ふさぎ込んで
しまうという現象です。

わたし すいしょう にほんご
そこで私たちが推奨しているのが「ヘドニスティック・サステナビリティ」です。日本語では、
からくしゆぎできじぞくかのうせい しめ がいねん けんちくか し
快樂主義的持続可能性と示される概念で、デンマークの建築家であるビャルケ・インゲルス氏が
ていしやう かんが かた かんたん い たの じぞくかのうせい ついきゆう
提唱した考え方です。簡単に言うと、楽しみながら持続可能性を迫するということです。た
とえば、ビャルケ・インゲルス氏率いる設計事務所 BIG（ビャルケ・インゲルス・グループ）が
せつけい しょうきやくようはつでんしょ おくじやう じやう
設計したデンマーク・コペンハーゲンのごみ焼却発電所コペンヒルは、屋上にスキー場やレ
ジャー施設が組みあわされた世界初の施設であり、多くの市民がスキーやハイキング、クライミ
ングを楽しむために訪問します。

ひとびと かんじょう ひ だ しく しんりがく けいえいがく
こうした人々のポジティブ感情を引き出す仕組みは、心理学や経営学においてもイノベーション
を生み出すために有効だと考えられています。さらに、ポジティブ感情に触れた人ほど自己
効力感が高まることが示されています。

つまり、SDGs の達成や脱炭素社会の実現のような大きな目標は、ネガティブな感情だけでなく、
ポジティブな感情にも訴えかける取り組みを組み合わせていくことが必要だと考えられます。

03 アクションについて

なぜアクションを生み出さなければいけないのか

2023年度は、SDGsの折り返し年です。これまでは、SDGsを理解することや普及することが取り組まれてきましたが、これからはこれまで学んできたことをアクションに移していかなければなりません。実際に、今のままでは、持続可能な未来はないと言われています。小さなことでもみんなでアクションを起こして、SDGsの達成を目指していくことが大切になります。



さらに、さまざまな組織との連携が必要になってきます。Beyond SDGs 人生ゲームでは協力することの大切さを学びました。理想の未来達成に向けて、プレイヤー同士が協力して絆カードを集めSDGsを達成することで、後半の理想の未来の達成が簡単になりました。このようにみんなと協力することで、SDGsやその先の理想の未来という、より大きな目標を達成できるようになります。



ヘドニスティック・サステナビリティ（P11）で気候不安の話をしてきましたが、**みんなでアクションに取り組むことも気候不安を乗り越えていく方法の1つ**です。集団的な行動は不安の軽減につながります。つまり、気候変動への危機感を広げるときには、デモなど、同時に多くの人々が参加できる機会を設けていくことが必要となります。アクションも同じで、たくさんの人たちと行動していくことで、不安が和らぎ、みんなで1つの方向に向かって進むことができます。

ぜひ、アクションを考えると、**まわりの人々を巻き込むような工夫**をしてみましょう。

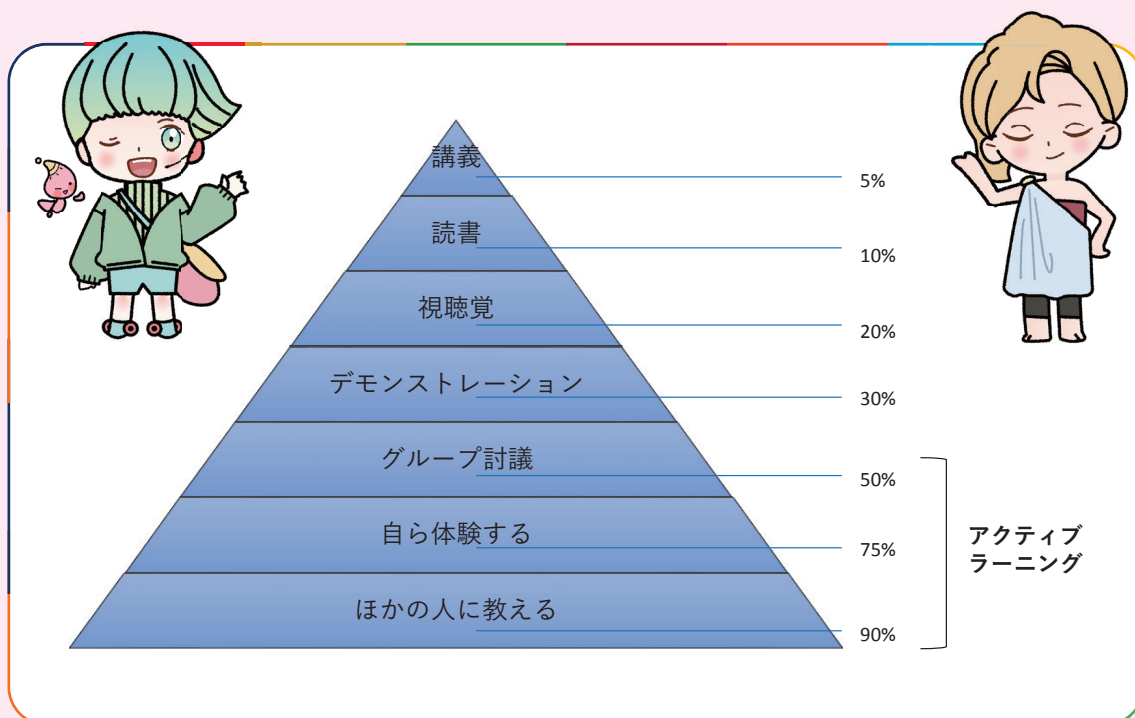
自分の好きを大事にする 1/2

SDGs アクションを生み出すときには**自分の好きなことを掛けあわせる**ことが大切です。好きなことで、SDGs に貢献できる（社会の役に立つ）ことはステキなことです。好きなことで社会の役に立つことができれば、自己効力感も高まります。そして、自分だけでなく、ほかの人の好きなことにも興味を持つことも大切です。自分の好きなこととほかの人の好きなことがつながることで、もっと大きなチャレンジができるようになります。

また、**嫌いなことよりも好きなことを勉強するほうが学習効果が高い**ことが科学的に証明されています。仕事でも好きな仕事をしているほうが幸せに感じ、生産性も高くなります。大人が言うことがいつも正しいとは限りません。自分の考えを持って選択しましょう。自分で選択することで学びや気づきが多くなり成長することができます。また、たとえ失敗したとしても後悔がなくなり、豊かな人生を送ることができます。

文部科学省でも主体的・対話的で深い学びの実現を目指しており、その手法としてアクティブラーニング（主体的な学び）が推奨されています。以下の図は、ラーニングピラミッドというものであり、学習定着率を示しています。

自分の好きなことのほうが主体的に動けるのではないのでしょうか。そして、多くの学びを得ることができるのではないのでしょうか。自分の好きなことのほうが楽しく、多くのことを学べます。そしてそれは長続きます。ぜひ、自分の「好き」を大切にしながら活動に取り組んでみてください。



自分の好きを大事にする 2/2

ながつづ 長続きさせるコツとしてモチベーションの管理があります。モチベーションとは、^{どうき}動機づけ（やりたくなる理由）ですが、その中に^{なか}プロソーシャルモチベーション（^{こうしゃかいてきどうき}向社会的動機づけ）というものがあります。これは、^{たしや}他者に^{こうけん}貢献することに対して^{たい}感じるモチベーションのことです。人の役に立つことがモチベーションとなり、より^{おお}大きな^{きゆうしんりよく}求心力につながります。Beyond SDGs 人生ゲームでもほかの人の役に立つことが自分の喜びになり、^{たの}楽しく^{たす}助けあいながらプレイできたのではないのでしょうか。



^{かぶしきがいしゃ}株式会社 LODU は^{かなざわこうぎょうだいがく}金沢工業大学の^{そつぎょうせい}卒業生で、ゲームが好きで^す起業（自分たちの^{きぎょう}会社を^{じぶん}設立^{かいしゃ}）しました。そこでは、自分たちの好きなゲームと教育を掛けあわせて Beyond SDGs 人生ゲームのような^{つく}ボードゲームを作り、^{とど}みんなに届けています。



人が変わる原動力は ワクワク

LOve

+

eDUcate

“ナニカ”に対する偏った愛
偏愛を

大切に育てる教育を行う

LODUは、ゲーム×サステナビリティのスタートアップです。人々が行動し持続的にアクションするためには「楽しい」や「ワクワク」といったポジティブな感情が大切です。

そのため、私達は一人ひとりが幸せな人生を歩めるよう、意識変容・行動変容をゲームを通して楽しみながら伝えています。

SDGsアクション事例 1/2

SDGsに取り入れやすい考え方の1つとして、「**ゲーミフィケーション**」があります。金沢工業大学では、2018年からこのゲーミフィケーションに注目し、活動に取り組んでいます。

ゲーミフィケーションとは、ゲーム以外の分野でゲームの要素を用いて人々に主体的な行動を促す仕掛けのことです。金沢工業大学のSDGsゲーミフィケーション教材は、教育という分野と社会イノベーションの分野でゲームの要素を用いて人々に主体的な学びや行動を促すことを目的に開発されています。日本ゲーミフィケーション協会では、「『ゲーミフィケーション』は、ツマラナイをワクワクに変えます。楽しくてハマってしまうゲーム要素を活用して、能動的に人を行動させる仕組みです。」と定義しています。また、同協会は、ゲーミフィケーションの仕組みとして、6つの要素を示しています。それらは、「能動的な参加」、「称賛を演出」、「即時のフィードバック」、「独自性の歓迎」、「成長の可視化」、「達成可能な目標設定」です。金沢工業大学では、これら6つの要素に、「主人公感」という7つ目の要素を付けたし、**ゲーミフィケーション7つの要素**として、教育や社会イノベーションのゲーミフィケーションに取り組んでいます。

1 能動的な参加

ゲームは自分がやりたいときに始められ、やめたいときにやめられる。初級、中級、上級といった難易度が選択できるものも多い。自分が最も楽しめるモードで取り組めるということが人間の活動には大きな意味を持つ。また、ストーリーや世界観、キャラクターなどの魅力によりプレイヤーをゲームの世界に引き込むことで期待と興奮を設計し、継続的な参加を促す。

2 称賛を演出

ゲームではステージをクリアすると「GREAT」という表示とともに効果音が鳴ったり花火が上がったりする。自分の成功がきちんと認められるということがやる気を生み出す。

3 即時のフィードバック

ボタンを押すと主人公がジャンプするなど、ゲームでは操作に対する反応が画面からすぐに帰ってくる。こうしたフィードバックが快感と安心をプレイヤーにもたらす。

4 独自性の歓迎

主人公に自分好みの装備を施すことはわかりやすい自己表現であり独自性だが、そのほかにも、友達との気づかない攻略法を見つけ出したり、試行錯誤の末に自分なりの工夫をし目標をクリアすることもゲームの大きな魅力である。厳然たるルールが存在するがゆえの快感、満足感だ。

5 成長の可視化

ゲームではがんばった分だけレベルが上がり、自分の分身である主人公の見た目が変わるなどして成長が確かめられる。

6 達成可能な目標設定

RPG（ロールプレイングゲーム）では、最初に出現する敵は弱い。主人公の成長にあわせて敵も強くなっていくが、工夫とがんばりで必ず倒せるよう設定されている。がんばれば破れる壁であることが重要だ。

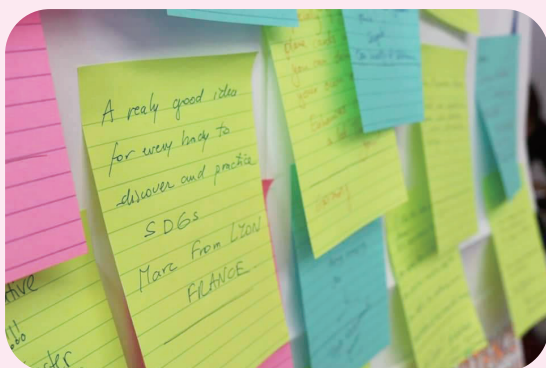
7 主人公感

主人公に自分の名前を付けるなど、ゲームをする際には常に自分が主役であり、それがゲームへの没頭感を高める。活動を行う前に、各人がニックネームを付け、現実世界の上下関係から解放する。また、グループミッションのほか、個人ミッションを提示する。

1～6は日本ゲーミフィケーション協会の定義、7は金沢工業大学SDGs推進センター所長 平本の定義

SDGsアクション事例 2/2

これまで、ゲームとはまったく関係ないと考えられていた教育や社会イノベーションという分野で、ゲームを使ってSDGsに関する学びと社会課題解決のためのアクションを踏み出すことを促す金沢工業大学のSDGsゲーミフィケーション教材は、ヘドニスティック・サステナビリティにあたるSDGsアクションの具体的な事例の1つです。



04 SDGs アクション実践^{じっせん}



SDGsアクションの進め方

SDGs アクションは下の5つのステップに沿って進みます。

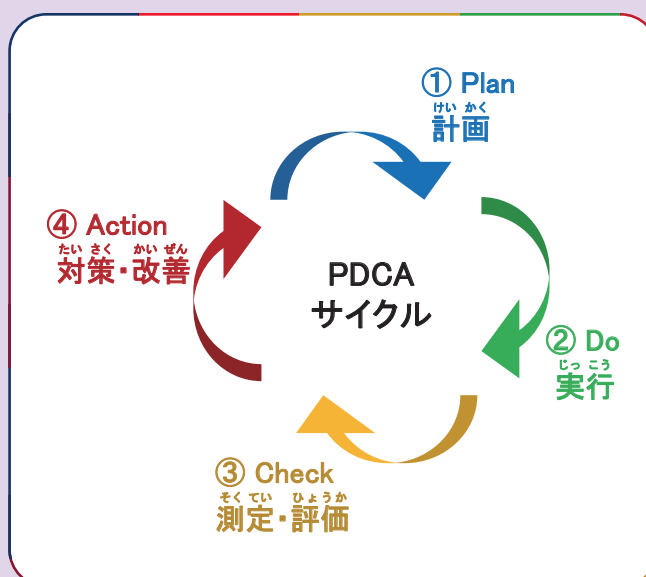
- ステップ① 自分の好きなことを知る
- ステップ② 解決したい問題を見つける
- ステップ③ SDGs アクションを計画する
- ステップ④ 実施した SDGs アクションを見直し、改善する
- ステップ⑤ SDGs アクションを振り返る

今回のSDGs アクションは自分の好きなことと結びつけるのが大切です。また、そのSDGs アクションを実施するだけでなく、振り返り、改善を行っていくことも大切です。そうすることによって、質の高い自分だけのSDGs アクションが完成します。



PDCA サイクルを意識して進めよう

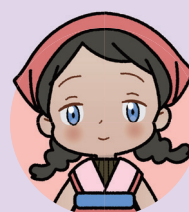
物事を進めていくときに、PDCA サイクルという方法が役に立ちます。PDCA サイクルとは、Plan（計画）、Do（実行）、Check（測定・評価）、Action（対策・改善）を行い、質を高めていく方法です。このPDCA サイクルは今回だけでなく、何か活動するときに使える考え方で、今後たくさん使える場面が出てくるので、覚えておくとともに役に立ちます。



ステップ①

自分の好きなことを知る

SDGs アクションを考える前に、自分の好きなことを知しましょう。とはいっても、全員が自分の好きなことを知っているとは限りません。そこで、下のワークシートを使って進めていきます。好きなことの考え方は2パターンあります。1つ目は、**今すでにやっていることから考えるパターン**です。「休みの日にしていること＝自分の時間を何に使っているか」ということになります。そこから考えを広げて、「もし1日自由に時間を使えるなら何をしたいか」ということを考えていきます。2つ目は**大事な人から考えるパターン**です。大事な人と活動したほうが楽しく、長続きします。効果も出やすいです。そこで、「大事な人は何をやっているときに楽しそうなのか」、「その人とやりたいことは何か」を考えていくことで自分の好きなことが見えてきます。



記入例

ワクワクワークシート 1 好きなことを表現しよう!

1 > 2 > 3 > 4 > 5

好きなものの候補	● 最近の土曜日・日曜日に何をしていましたか? ゲーム 料理 釣り	● 1日を自由に使えるなら何をしたい? いろんなゲームをしたい
	● あなたの「大事な人」は誰? 〇〇 (友達) さん お父さんお母さん	● その人が楽しそうにやっていることは何? サッカー 映画
	● その人と一緒にやって楽しいことは何? 一緒にサッカーをする 一緒に映画を見る	● 一人だとやりたくないけど、その人と一緒に楽しそうにできることは何? 宿題 家の掃除
	● あなたが好きなことを上の好きなものの候補から選ぼう ゲーム	

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すか？

● 1日を自由に使えるなら何をしたい？

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、
その人と一緒に楽しくできそうなことは何？

好きなものの候補

好きなもの

● あなたが好きなことを上の好きなものの候補から選ぼう

21

2 気になる問題を見つけよう!

1>2>3>4>5

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、
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

ステップ③ SDGs アクションを企画する

SDGs アクションを企画します。企画とは活動するための計画を立てることです。何事も計画を立てることから始まります。アクションを考えると、ステップ①で考えた自分の好きなものや得意なものからアクションを考えた後、ステップ②で考えた気になる問題と掛けあわせていきます。アクションを考えた後には、自分の好きなこととSDGsが組みあわされているか確認してください。アクションを考えている中で、ステップ①②の内容が変わってしまっても問題ありませんが、必ず自分の好きなことや得意なこと、自分が解決したい問題になっていることが大切です。

記入例

ワクワク ワークシート 3 企画をしよう!

1>2>3>4>5

アクションを考えた後	「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？ ・ゲーム形式で楽しくみんなに広める ・ごみ拾いのゲームを作る	「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 「ポイント式ごみ拾い」をクラスの人々と競争する
	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 まちのごみが多い 海のごみが多い	「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 まちや教室のごみを拾ったらポイントがもらえて、そのポイントを友達と競い合う

企画を作成しよう!	● 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)
	まちや海がごみで汚くなってしまっていて気持ちよくないから	ポイント式ごみ拾い	みんなで競争して楽しみながらまちや海をきれいにしていこう

最初の一步として何をするのかを宣言しよう!	クラスの人々と教室でポイント式ごみ拾いをやってみよう
------------------------------	-----------------------------------

ここまで到達したら実際にアクションを実行してみましょう!

好きなもの×得意な
もので、楽しくできる
アクションをつくる

アクションを考える

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

「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

SDGsアクションを整理して、
他の人に伝えよう!

企画を作成しよう

● 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やるのかを
宣言しよう!

ステップ④

実施したSDGsアクションを見直し、改善する

アクションを実施したら今度は見直し、評価をしていきます。実際に企画したアクションを実施し、ほかの人から褒められたことや評価されたことを書きます。また、企画をさらに良いものにするために必要なことを考えます。このとき、家族や先生、友達に改善したほうがいいところを聞くと改善のヒントを得ることができます。

最後に、これまでの企画を整理していきます。企画に目標を作ること、自分がどれくらい貢献できたのかを客観的に把握することができます。例えば、「たくさんの人を救った」というよりも、「〇人の人を救った」というほうが、イメージが付き、正しい評価もされやすくなります。

記入例

ワクワクワークシート 4 途中で見直そう! (Bで企画したことを実際にやってみてから見直そう)

1>2>3>4>5

活動の結果を確認しよう	あなたが考えた企画でできたことを整理してみよう 実際に○月○日～○月○日の期間に「ポイント式ごみ拾い」を実施した	あなたがやったことに対して、他の人から褒められたこと、評価されたことを書こう 友達からは「楽しい」 先生からは「素敵な企画」と褒められた									
	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 獲得したポイントやランキングに応じて景品なんかを準備する	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 拾ったアルミ缶やプルタブを お金にし、景品と交換したい									
企画の具体的な目標や実施期間を設定しよう	あなたが行うSDGsアクションで何を表現したいのか、目標を整理しよう <table border="1"> <thead> <tr> <th>誰を or 何を対象に活動するのか?</th> <th>どのように変化させたいのか?</th> <th>数字で表現できる目標があるか?</th> <th>いつまでにやるのか?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>クラスみんな</td> <td>ごみに関心を持って、普段からごみを見つけたら拾うようにさせたい</td> <td>1か月間で300回のごみ拾いをする。30人クラスなので、1人10回ごみを拾えば達成となる</td> <td>次の夏休み期間 8月1日～8月31日</td> </tr> </tbody> </table>			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?	クラスみんな	ごみに関心を持って、普段からごみを見つけたら拾うようにさせたい	1か月間で300回のごみ拾いをする。30人クラスなので、1人10回ごみを拾えば達成となる	次の夏休み期間 8月1日～8月31日
	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?							
クラスみんな	ごみに関心を持って、普段からごみを見つけたら拾うようにさせたい	1か月間で300回のごみ拾いをする。30人クラスなので、1人10回ごみを拾えば達成となる	次の夏休み期間 8月1日～8月31日								

改善したアクションを実施してみましょう

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

活動の結果を確認しよう

改善できたこと
を確認しよう

あなたの企画を**はつてん**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**はつてん**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

今までの活動結果をふまえて、
企画に目標を加えよう

企画の具体的な目標や
実施期間を設定しよう

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?

ステップ⑤ SDGs アクションを振り返る

最後に自分が考えた SDGs アクションを振り返ります。活動を通して、どれくらいできたか、どのような評価を受けたかを書きましょう。また、活動している中で、やってよかったことや気づいたことを書きましょう。実際にやってみると、どんどん新しいものが見えてきます。たとえば、「この企画はこんな人に喜んでもらえる」、「この人はこんなことを求めている」、「もっとこうしたほうが上手くいく」、「ここを改善する必要がある」など、自分でやることで、今の企画をより良くでき、次の企画を考える時の知識や技術にもなります。

アクションを1度きりで終わらせてしまうのはもったいないことです。最初は効果が小さくてもあたりまえです。アクションを改善しながら何度もやっていくことが大きな変化を生み出すポイントになります。ぜひ今回で学んだことを次のアクションに活かしていきましょう。

記入例

ワクワク ワークシート ⑤ 最後に振り返ろう! (④で企画したことを実際にやってみてから見直す)

1>2>3>4>5

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	ごみ拾いを習慣にする
数字の目標で実際に達成した数	360 回のごみ拾い
いつまでにできたか	さいしゅうび 最終日の 8 月 31 日時点

● 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

ともだち 友達がごみ拾いの様子を SNS にアップして他の人にも呼び掛けていた

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
まちのごみが少なくなることは自分たちのまちの過ごしやすさにもつながる

● SDGsアクションをしてみても、やって良かったなと思ったことを書こう
いつもよく通る道がきれいになって嬉しい

● 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
友達と一緒に何かをするのが好き

● 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

がっこう 学校でも取り組みが紹介され、おや 親に褒めてもらった

● その他、やっていて気づいたことを書こう

こんど 今度は海のごみ拾いイベントをやりたい

できたこと、評価された
ことを確認しよう

活動の結果を確認しよう

● 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 じっさい	
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

● 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」・「自分がオリジナル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

活動を振り返って気づいたことを書こう

参考文献

- BIG Bjarke Ingels Group : Bjarke Ingels, Yes is More. An Archicomic on Architectural Evolution, TASCHEN
- 金沢工業大学 SDGs 推進センター : Web サイト
- 平本督太郎 : 10 歳からの図解でわかる SDGs 「17 の目標」と「自分にできること」がわかる本
- 平本督太郎 : 10 歳からの図解でわかる SDGs アクション 好きなことで未来を変える、自分だけのアイデアを見つける本
- 平本督太郎、青木啓人、島田高行、前出真希、鈴木麗永 : 世界に広がる気候不安と解決策としてのヘドニスティック・サステナビリティに基づくゲーミフィケーション手法を用いた社会変容 (フランス SDGs 調査)
- 株式会社ストリートスマート、株式会社 LODU : できる Google for Education SDGs 授業実践
- 株式会社 LODU : コーポレートサイト
- 国立教育政策研究所 : ESD 7 つの能力・態度 (例)
- 国連広報センター : SDGs のポスター・ロゴ・アイコンおよびガイドライン
- 文部科学省 : 新しい学習指導要領等が目指す姿 育成すべき資質・能力について
- 日本ゲーミフィケーション協会 : ゲーミフィケーション 6 要素
- Sustainable Development Solutions Network : Sustainable Development Report 2023
- Sustainable Development Solutions Network : World Happiness Report 2023
- United Nations : The sustainable Development Goals Report 2023: Special edition Towards a Rescue Plan for People and Planet



参考書籍の紹介

本教材で紹介した内容は、『10歳からの図解でわかるSDGs「17の目標」と「自分ができること」がわかる本』と『10歳からの図解でわかるSDGsアクション好きなことで未来を変える、自分だけのアイデアを見つける本』（メイツ出版 平本督太郎 著（金沢工業大学SDGs推進センター所長））を参考にしています。

『10歳からの図解でわかるSDGs「17の目標」と「自分ができること」がわかる本』では、SDGsの「17の目標」と「自分ができること」を4章立てで紹介。「SDGsって何ですか？」から始まり、「SDGsに取り組むことで身につく力」までを取り上げています。

【書籍名】

10歳からの図解でわかるSDGs
「17の目標」と「自分ができること」がわかる本

【著者】

金沢工業大学SDGs推進センター所長 平本督太郎

【発行者】

株式会社メイツユニバーサルコンテンツ（メイツ出版）



【書籍名】

10歳からの図解でわかるSDGsアクション
好きなことで未来を変える、自分だけのアイデアを見つける本

【著者】

金沢工業大学SDGs推進センター所長 平本督太郎

【発行者】

株式会社メイツユニバーサルコンテンツ（メイツ出版）



『10歳からの図解でわかるSDGsアクション好きなことで未来を変える、自分だけのアイデアを見つける本』では、小学生、中学生の子どもたちが実践したアクションについて説明しています。SDGsアクションを生み出すプロセスをできる限り詳細に描き、自分たちのオリジナルのSDGsアクションを生み出せるような内容になっています。ぜひ手に取って、授業にご活用いただければ幸いです。

【文部科学省 令和5(2023)年度】SDGs達成の担い手育成(ESD)推進事業

発行年
2024年

発行者
金沢工業大学
SDGs推進センター

お問い合わせ先
金沢工業大学
SDGs推進センター

お問い合わせフォーム
<https://www.kanazawa-it.ac.jp/sdgs/contact/>