

🌐 前提、仮説

👤 プロセス・姿勢

🏆 期待する結果

😊 まとめ、次のFILMへ

メモ欄(意味、価値、背景)

📐 実際の結果と差異

前提、仮説に対して



プロセスに対して



期待する結果に対して



OUT SIDE

🌐 前提、仮説

④ ここには「期待する結果を得るには、③のプロセスが必要である。なぜならば・・・」や、「③のプロセスを実行したら、②の期待する結果が得られる。なぜならば・・・」を考えます。

これまでの背景、経験、知識などを書き入れます。どんな前提、仮説、当たり前を持っているか？を書き入れます。

👤 プロセス・姿勢

③ 2の期待する結果を得るためには、どのような行動や、計画を実行すれば良いかを書きます。あるいは「姿勢」や「取り組み方」でも構いません。

期待する結果を得るための途中経過にまつわることを書きます。

🏆 期待する結果

② この青の部分を、何かを実行する前に書き留めます。

期待する結果は、大きくても良いですし、小さくても良いです。

具体的な結果だけでなく、内面の変化や、感情や、「楽しむこと」「好きになること」などでも良いです。

😊 まとめ、次のFILMへ

⑨ メタ認知、一つ上の視点から、より大きな枠組みで考えるための場所です。

記載した内容を一步引いて眺め、学んだことや、次の一步のための「まとめ」を書き込みます。

記入したことを「要約」する、次のプランの指針を作るなどします。

📝 メモ欄(意味、意義、価値)

① ここにFILMシートを記入した日付、確認日、書き始めた理由、背景などを自由に記載してください。

メモ欄の使い方も、FILMシートを書くたびに、工夫を加えていくと良いです。

アイコンや、絵も使いましょう

📊 実際の結果と差異

⑤ 行動した結果、現実をそのままみて、良い悪いの評価をせず、全ては学びの機会、成長の機会と考えて、「期待する結果」と「実際の結果の差」や、「予定したプロセス」と「実際のプロセスの違い」「前提の間違い」を記載します。なお、下の項目で深めるので、事実を書くイメージで取り組んでください。

前提、仮説に対して



⑧ 前提について修正することは、学習の飛躍につながります。思い込み、知らないことを知ることを目的とします。

前提について、正しいと思われること、修正すべきもの、考えもしていなかったが重要なもの、今後に生かせる教訓などを記載します。

プロセスに対して



⑦ プロセス設計を上達したり、うまくいく学習方法、うまくいかない学習方法などを明らかにするために書きます。

プロセス・姿勢について、(1) よかった点、(2) 改善点、(3) 予期せぬこと、(4) 次やるならを書きます。また、気づき、発見などもどうぞ。

期待する結果に対して



⑥ 期待する結果の設定を向上させるために以下を記入します。

期待する結果について（設定など）、(1) よかった点、(2) 改善点、(3) 予期せぬこと、(4) 次やるならを書きます。また、気づき、発見などもどうぞ。

OUTSIDE

🌐 なぜならば・・・

👤 取り組み方

🏆 どうなる？



😊 次の取り組みアイデア

👤 取り組みアイデア

📐 実際の結果と差異

💡 学び、発見、気づき

👁️ 予期せぬこと

👍 よかった点、楽しかった点

IN SIDE

🌐 なぜならば・・・

④ (2)の行動を選んだ理由や、(2)を実行したら(3)になると思う前提などを簡単に書きましょう。

🧑‍🤝‍🧑 取り組み方

② リストの中から、何を取り組むか選びましょう。また、どう取り組むかも、少しだけ考えてみましょう。

1つ選んでも、2つ選んで組み合わせてもOKです。一番、効果的！と思うものを直感で選んでもOKです。

取り組むときのヒントは「内面に意識を向ける」ことです。

🏆 どうなる(予想)?

③ 選んだ方法を実行したら、どうなりそうか?の結果を予想しましょう。簡単でOKです。

😊 次の取り組みアイデア

⑦ 次の取り組みへのアイデアを考えてみましょう。

詳細にする方法、洗練させる方法、あるいは、違う取り組みアイデアを試す、組み合わせるなど。

学びを前進させるためのどんなアイデアでもOKです。取り組みアイデアリストに加えるつもりで書きます。

🧑‍🤝‍🧑 取り組みアイデア

① 何を学びたいか?などのテーマを記載し、「取り組むと良さそう」な行動、方法、ハウツー、アイデアを書き出しましょう。

書籍や、先人のインタビューや、他の分野での経験など「レベルアップに必要」と思う行動などを、具体的にリストアップします。

📊 実際の結果と差異

⑤ 実際はどうだったか?を記載します。予想とのズレについて記載します。

良い、悪いの判断をしないように注意しましょう。単なる実験、発見、探求という意識を保ちましょう。

💡 学び、発見、気づき

⑥ 「個人的な経験」を通じた学び、発見を書きましょう。

全ては、学び発見と考えましょう。例えば、悪かったことではなく、「うまくいかなかったという発見」と捉えましょう。

「気づき」「直感」「感情」なども書き込みましょう。

👁️ 予期せぬこと

⑥ 予想外、予期せぬこと、一見、関係のないことでもOKです。書き込みましょう。

今回のFILMシートに関係ないけど、興味が湧いたことなども書き込みましょう。

👍 よかった点、楽しかった点

⑥ 今回の取り組みで、楽しかった、楽しめたことを書いたり、よかった点、前進した点などを書き込みましょう。

INSIDE