

# ステップ 1

何ができるのか  
何をしたいのか  
考えてみよう！

## ポイント 1

「やってみたい」という  
気持ちが大切

まずは「何をやりたいのか」、  
「何ができるか」について  
考えよう。  
たとえば・・・

興味のあること、  
好きなことは何ですか？

たとえば、  
子どもが好きなら子ども会の活動、  
本が好きなら読み聞かせの活動、  
語学に興味があるなら  
ホームステイの受入  
などが考えられます。

得意なことは  
何ですか？

たとえば、  
仕事でパソコンを使っているので  
詳しいという人や、  
趣味で歌を歌っている人は、  
得意なことを活かして  
活動することも一つです。

困っていることは  
何ですか？

たとえば、  
近くの川が汚れていたら  
川を清掃する活動など、  
問題を解決するための活動に  
参加してみても  
どうでしょうか。

他の人が  
やっていることで  
気になることは何ですか？

たとえば、  
身近な人の活動や  
新聞などで見た気になる活動に  
参加してみるのも  
いいかもしれません。

- どんなことに関心があるか？
- どんなことができるのか？
- どんなことで困っているのか？
- どんな活動が気になるか？



**いつ**

都合のいい日や  
時間は？

**どこで**

「家の近くがいい」  
など、  
どこでやるのか？

**だれと**

一人でやるのか、  
それとも  
みんなでやるのか？

**だれ(なに)の  
ために**

誰かのためとか  
環境のためとか、  
何のためにやるのか？

**何を**

実際に  
自分に合った活動を  
探してみましょう。

## ポイント2

その他の大切なことも  
考えよう

ポイント1で考えたことの他に、  
次のことも考えてみましょう。

ステップ2を  
見ながら  
自分に合った  
活動を見つけてみよう！