

1

あなたの「つながりごはん」を思い出そう

家族や友人、先生、先輩・後輩との食にまつわるエピソードを、その時の情景や状況、会話など具体的な事を思い出して、書き出してみよう。

POINT

- シーンを限らず、まずは記憶をたどって、どんどん思い出を探そう
- 会話の内容、食べたものの味など、できるだけ詳しく思い出してみよう

2

エピソードを深掘りしてみよう

思い出したものの中で、一番印象に残っているものはどれだろう？ 心に残っているのはなぜだろう？ その時の自分や相手の気持ちを、深掘りして考えてみよう。

POINT

- 相手や周りの人にも話を聞いてみよう
- 時間がたっていけば、その時とは違う気持ちが出てくるかもしれない。その時の自分・相手と今を比較して考えてみよう

3

ひとつ先の「つながり」を想像してみよう

エピソードを深掘りして気付いた事、発見した事はなんだろう。その発見を、今度は別の誰かのために役立てる事はできないだろうか？ 思い出から一步「未来」に踏み出して考えてみよう。

POINT

- 「別の誰か」は身近な誰かでも、そうでなくてもOK 誰のどんな役に立ちそうか、想像してることが大切！
- ひとつ先の「つながり」が、どのSDGsと関係するのかを考えてみよう 17のゴールだけでなく169のターゲットもぜひ見てみて きっと当てはまるものが見つかるはず
- ◎ 参照：外務省HP「SDG グローバル指標」
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/statistics/index.html>
- 前回の受賞作品も参考に！
<https://yab.yomiuri.co.jp/article/tsunagarigohan-result2023/>

外務省HP



前回の受賞作品



伝えたいことを整理して、エッセーを書いてみよう

自分の思い出を振り返って考えたことを、エッセーにまとめよう。読んだ人に伝えたいことは何か。ポイントを整理して、読む人に伝わるように心がけて書いてみよう。

POINT

- 思った事、考えた事を素直に書いてみよう
- 読む人に「伝えたい事」を明確にしよう
- タイトルは最後に、エッセーのキーワードを選ぼう