



フリーボードで ビジョンボードを 作ろう



自分の夢を描き出して実現に役立てるビジョンボードを
作って、今年度、今学期を自己ベストにしよう。



メディアを追加



テキストを追加



ビジョンボードは、自分のゴールや
目標を表現できる画像やテキスト、
その他メディアを使ったコラージュで、
目標達成のモチベーションに
役立ちます。

フリーボードは自由にアイデアを
描き出して視覚化できる、Macや
iPad、iPhoneに無限のキャンバスが
広がる無料アプリなので、好きなもの
を好きなだけ追加でき、ボードの
大きさ(目標の大きさも！)も
自由自在に広がられます。



ファイルを追加



友だちと共同で
目標に取り組む



付せんを
使う



ビジョンボードの 作り方

ステップ1

夢は大きく。

まずは叶えたい夢や希望についてブレインストーミングしてみましょう。MacやiPadでフリーボードアプリを開き、[あ]でテキストを追加したりApple Pencilで、充実した一年や学期のイメージを具体的に書き出します。

ヒント

- インスピレーションや喜びを感じるものは？
- 理想のライフスタイルや一年、学期はどんな感じ？
- 将来の夢は？
- どんなことを経験したい？
- どんな人になりたい？

ステップ3

ボードを作る。

ここで紹介するのはごく一部の機能に過ぎません。
いろいろ試して、クリエイティビティを発揮しましょう。不正解はありません！

- ボードにタイトルをつけます。[あ]でテキストを追加するかApple Pencilで手書きします。
- ファイルやメディアを追加します。写真や地図、ビデオ、リンクなどを使って、理想の学期とその達成に向けてビジョンを書き出しましょう。Safariや写真などのアプリではツールバーの📎から簡単にファイルやメディアを追加できます。
- 図形や付せんを使って文章を追加したり、情報を整理したり、ボードにアクセントを加えたりしましょう。
- 色や形を整えたり配置を工夫して、ビジョンに近づけていきます。テキストを追加したり、Apple Pencilで書き込んで要素同士を結びつけ、目標をより具体的にします。



ステップ2

ゴール設定をする。

やりたいことは見えてきたので、どうしたらとり着けるか考えましょう。今学期や今年度の目標を思いつくままに書き出し、その目標に近づくために役立つような資料やビデオ、その他のメディアを選んでボードに追加しましょう。

- シラバスや、自慢の過去の課題、必要な時にサポートしてくれる人の写真など、様々なファイルを📎から追加します。
- モチベーションを上げるビデオ（ボード上でビデオを再生できます！）、自信が湧いてくるApple Musicのお気に入りの曲、挑戦したい料理レシピへのリンクなど、好きなメディアを📎から追加します。

ステップ4

活用&共有しよう！

共有ボタン👤から友だちやクラスメートをあなたのボードに追加すれば、クラブやサークル、旅行グループなどの共通ビジョンと一緒に取り組むことができます。作ったボードはPDFに書き出したり、スクリーンショットを撮って画像として保存することもできます。

ビジョンボードは作ったあとも継続して見て、自分のゴールを再確認しましょう。Macからも、iPad、iPhoneからも、同じボードにアクセスできます！

背景を空白にするには？

ドットの方眼を非表示にするには、右下の🔲をクリックまたはタップします。

フリーボードについてさらに詳しくは、
ユーザガイド (Mac向け/iPad向け) をご確認ください。

