

科目名 Subject	自分が輝く自己肯定感 Improving Self-Affirmation			教員名	板倉 由美子	
開講年次	2	開講時期	前期	単位	1単位	
必修／選択	選択	授業形態	演習	時間	30時間	
実践的教育	×					
主な学習効果	知識・技能	主体的行動力	課題解決能力	多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	日本の伝統と文化を理解し、美意識を備えて行動できる能力	美しく生きる力を実践できる能力
		◎	○	◎	○	
科目の概要	<p>社会に求められる社会人基礎力は、「前に踏み出す力（アクション）」「考え抜く力（シンキング）」「チームで働く力（チームワーク）」が基盤となります。現代社会において、自分の力を発揮し社会生活を円滑に送るために必要なことは、「自分軸の確立」が不可欠です。 自分を軸に考え、物事を捉えることで自分の価値に基づいて困難を切り開き、イキイキと自分らしく社会生活をおくることに繋がっていきます。</p> <p>当授業では、グループワーク、ディスカッションや発表を通して自分軸を磨く練習を積み重ねることで、自己肯定感を上げる力・多様性を受け入れる力を培うことができます。 社会人の一員として「社会のお役に立っている」「仕事が楽しい」「自分は価値のある人間だ」「積極的に新しいことにチャレンジしている」という気持ちを持つことができます。 すなわちそれは、国際社会の中における自分の立ち位置を再確認し、柔軟にかつ力強く自分の人生を切り拓いていくことにも繋がります。 そして15回の授業を通して、DP4の「多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力」を培うことができます。</p>					
授業方法	<p>対面授業</p> <p>ただし感染状況により、ハイブリッド授業（対面授業＆オンライン授業）やオンライン授業へ変更となる場合があります。</p>					
授業の目標	<p>① 課題の目的を意識した意見を出し、解決に必要な行動を主体的にとれること。（DP2）</p> <p>② グループワークの体験を通し、自己価値を再認識し自己受容ができること。 他者との価値観の相違を理解・尊重し協働していくことで、多様性を受容できること。（DP4）</p> <p>③ 課題に対し、様々な情報を収集・分析できること。 問題の本質を見出し、自分なりの解決法を見出すことができること。（DP3）</p> <p>④ 世界と日本の価値観の相違を学び、日本特有の良さや特徴を再認識できること。 また、日本人としての自覚をあげること。（DP5）</p>					
時間外学習 （予習・復習）	<p>【 復習 】</p> <p>・各回授業での「学び・気付き・感想」及び「実践活用案」を出席レポート（200文字以上）にまとめ提出する。</p> <p>・各回授業のテーマに沿った課題の実践とその感想を課題レポート（300文字程度）にまとめ提出する。</p> <p>【 予習 】</p> <p>・次回の授業内容に関する配布プリントを事前に読み込んでおく。</p> <p>※各回の予習・復習は概ね60分を見込む。</p>					
教科書・教材	教科書	なし				
	教材	必要に応じてプリントを配布				
	使用設備・備品	インターネット、プロジェクター				
	参考文献	必要に応じ提示				
評価方法	<p>授業参加意欲20% レポート等提出物及び実技実践80%</p> <p>グループワーク等体験重視の授業の特性上、特に授業態度は重視します。</p> <p>なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。</p>					
学生へのフィードバックの方法	<p>ミニ課題については次回授業時に総括コメントを返します。</p>					
履修上の注意	<p>私語、居眠り、飲食、携帯電話の使用、授業の妨げと判断された場合は成績に影響することがあります。 グループワーク・フィールドワーク（課題の実践）等体験を重視する授業です。積極的な授業参加が不可欠です。</p>					
本科目履修と関連する資格	資格名	なし				

授業計画			
	授業内容	到達目標	時間外学習・備考
第1回	オリエンテーション ～本授業の目的・目標及び概要を学ぶ～	本科目の進め方・概要を理解し、全体の授業展開を予測することができる	復習：オリエンテーションの内容を踏まえ、当科目の目的・目標をまとめる（40分） 予習：次週の配布資料を読み、予備知識を得る（20分）
第2回	自己理解とフィードバック	自己肯定感を磨くための一歩目として必要な自己理解という概念を知り、説明することができる。	復習：授業内容を出席レポートに、ミニ課題を課題レポートにまとめる（40分） 予習：次週の配布資料を読み、予備知識を得る（20分）
第3回	ノンバーバルの重要性	ノンバーバルの重要性を理解し、自己の傾向性と関係づけ、自己理解を深めることができる。	復習：授業内容を出席レポートに、ミニ課題を課題レポートにまとめる（40分） 予習：次週の配布資料を読み、予備知識を得る（20分）
第4回	ソーシャルスタイル概要	ソーシャルスタイルを理解し、自己の傾向性を具体的に述べるができる。	復習：授業内容を出席レポートに、ミニ課題を課題レポートにまとめる（40分） 予習：次週の配布資料を読み、予備知識を得る（20分）
第5回	ソーシャルスタイル実践編	ソーシャルスタイルを通し自分と他者との違いを比較認識し、多様性への理解を深め他者受容を高めることができる。	復習：授業内容を出席レポートに、ミニ課題を課題レポートにまとめる（40分） 予習：次週の配布資料を読み、予備知識を得る（20分）
第6回	ソーシャルスタイル取扱説明書編	ソーシャルスタイルを通し、多様性に基づいた他者への関わり方を分析予測し、関わり方のバリエーションを増やすことができる。	復習：授業内容を出席レポートに、ミニ課題を課題レポートにまとめる（40分） 予習：次週の配布資料を読み、予備知識を得る（20分）
第7回	プレゼンテーション：ソーシャルスタイル取扱説明書編	ソーシャルスタイルを通し、多様性に基づいた他者への関わり方及び快適な関わり方についてまとめ、具体的に伝えることができる。	復習：授業内容を出席レポートに、ミニ課題を課題レポートにまとめる（40分） 予習：次週の配布資料を読み、予備知識を得る（20分）
第8回	コミュニケーションスキル：傾聴	傾聴の重要性を知り、スキルの練習を通して円滑な人間関係の築き方を学び、日常のコミュニケーションに工夫することができる。	復習：授業内容を出席レポートに、ミニ課題を課題レポートにまとめる（40分） 予習：次週の配布資料を読み、予備知識を得る（20分）
第9回	コミュニケーションスキル：質問	質問の重要性を知り、スキルの練習を通して円滑な人間関係の築き方を学び、日常のコミュニケーションに応用することができる。	復習：授業内容を出席レポートに、ミニ課題を課題レポートにまとめる（40分） 予習：次週の配布資料を読み、予備知識を得る（20分）
第10回	コミュニケーションスキル：承認	承認の重要性を知り、スキルの練習を通して円滑な人間関係の築き方を学び、日常のコミュニケーションに取り入れることができる。	復習：授業内容を出席レポートに、ミニ課題を課題レポートにまとめる（40分） 予習：次週の配布資料を読み、予備知識を得る（20分）
第11回	自分の「強み」を知る	ストレンクスファインダー®（簡易版）を通して自分の強みを確認し、自己の傾向性への認識を深め説明することができる。	復習：授業内容を出席レポートに、ミニ課題を課題レポートにまとめる（40分） 予習：次週の配布資料を読み、予備知識を得る（20分）
第12回	自己基盤－気がかり	「自己基盤を整える－気がかりを完了させる」という体験を通し、自己肯定感を上げる手法について実践することができる。	復習：授業内容を出席レポートに、ミニ課題を課題レポートにまとめる（40分） 予習：次週の配布資料を読み、予備知識を得る（20分）
第13回	自己基盤－思い込み①	「自己基盤を整える－思い込みに気付く」という体験を通し、自分の考え方の傾向性に気付き説明することができる。	復習：授業内容を出席レポートに、ミニ課題を課題レポートにまとめる（40分） 予習：次週の配布資料を読み、予備知識を得る（20分）
第14回	自己基盤－思い込み②及びリフレーミング	「思い込みをリフレーミングする」ワークを通して、多様な捉え方を知り、日常の中で応用し自己肯定感を高めることができる。	復習：授業内容を出席レポートに、ミニ課題を課題レポートにまとめる（40分） 予習：次週の配布資料を読み、予備知識を得る（20分）
第15回	まとめ ～本授業の振り返りから自己肯定感に関する活かし方を学ぶ～	本授業の目的・目標の達成状況を確認し、自己肯定感に対する今後の目標を再設定することができる	復習：授業内容（第1～15回）を出席レポートにまとめ提出する。（60分）