科目名 Subject	美道ﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄⅠA BIDO Project 1A			教員名	眞柄　真有奈	
開講年次	1	開講時期	前期	単位	1単位	
必修／選択	必修	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	現代は変化の激しい情報化社会であり「自分はどうしたいのか？」という主体的な選択を迫られることが増えている。自分らしい選択のためには自身の価値観や信念に基づいた「自分軸」を持つことが必要である。本授業ではその自分軸を明らかにし、社会に出る前の自己基盤を形成する。 前半は徹底的に自分と向き合い「自分は自分を知らない」ということに気づく。価値観や観念が親・友人・メディア・社会・文化的背景から構成されており、借り物であることを演習を通じて認知する。そのうえで「自分はどの価値観を選択したいのか？」を探ることで自分に興味を持ち、感受性を受け入れ、安心安全な場で表現することを体感する。後半は、前半で学んだ「私とは何か？」という仮説を活かし、自分なりの「美しい生き方とは何か」を探求、表現する。一人一人の「美しさ」の定義や魅力と感じる部分が違うことを知り、正解の多様性を学ぶ。ダイアログやプレゼンテーションなどのアウトプットを行い、個性や価値観をさらに探求する。人との比較によって自己卑下するのではなく、比較によって自分の良さを知り、さらに良いと思ったものを他者からインストールすることを学ぶ。人がいるから自分をより知ることができ、正解は自分で作ればよい。みんな違ってみんないい、という多様性を受容する視点を育む。
授業方法	ZOOMによる同時双方向（リアルタイム）のオンライン授業を行う。 詳しい授業方法については、初回のオリエンテーションにて履修者に説明する。
授業の目標	コーチングの手法やBeingをベースとして自己受容を促し、自己肯定感を上げる。主に以下４点を身につける。 ①自分のすべてを受け入れる方法を学び、自分自身との調和・コミュニケーションをとることができる。 ②「失敗したくない」という気持ちをやわらげ、チャレンジのための準備や実施ができる。 ③非構造的・感覚的なものから自分なりの正解を見つけるプロセスの大切さを学び、日常生活で実施できる。 ④学生同士の対話から多様な価値観を見つけ、自他ともに受容する視点を育み、他者の意見に配慮しながら議論ができる。
時間外学習（予習・復習）	・授業の最後に小課題を出す。その回答を小論文としてオンラインで提出する。（３０分） ・授業内容を振り返り、実践できる箇所は日常的に反復練習しノートにまとめる。（３０分）

教科書・教材		
	教科書	なし
	教材	なし
	使用設備・備品	なし
	参考文献	なし

評価方法	小課題５０%、プレゼンテーション発表３０%、プレゼンテーションの他者評価２０%
	なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。
学生へのフィードバックの方法	レポートに対して、コメントを返します。
	質問は内容に応じて全体シェア・個別で対応。プレゼンテーションは講師・学生からの評価を返します。
履修上の注意	授業資料の配布や連絡はclassroomを通じて行う。 オンラインでの授業となるため、通信環境を整え、できればイヤホンを用意すること。対話を多く行うため、できる限り一人で集中できる環境を整える。許可なく状業内容を録音・録画すること、ならびにインターネット上へのアップロードは禁止します。
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	予習・復習・備考
第１回	授業の目的とグランドルール共有、学生との関係構築（自己紹介ワーク）	授業の目的とグラウンドルールを理解し、自己紹介ワークを通じて学生・教員との協働関係が構築できる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。
第２回	傾聴について学ぶ。自分を知るためのセルフコーチング講座	コーチング手法の「傾聴」をデモンストレーションとペアワークで学ぶ。「聞く」との違いを体感し、効果を説明できる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。
第３回	人生を振り返るダイアログを通して自己受容について学ぶ	ライフチャートを使い自身の人生について発表できる。他者からのフィードバックを受け止められる。質問に回答できる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。
第４回	自分とは何か？を知るための心のコンパスの仕組みと使い方を学ぶ	サボタージュについて学び、過去の経験からどのような時に出現するか予想ができる。またその状態を客観的な認知を実践できる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。
第５回	自分とは何か？を知るための心のコンパスの仕組みと使い方を学ぶ②ー自分の本音から読み解く本心ー	フルフィルメントの技法を使い、自分自身の本音・本心に気づくことができる。自分自身と調和した状態を作り出す工夫ができる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。
第６回	自分とは何か？を知るための心のコンパスの仕組みと使い方を学ぶ③ー狭窄している視野を広げるー	バランスの技法を使い、意識が世界を創っているしくみを理解し、嫌いなものや嫌な経験から視点を変換する工夫の実践ができる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。
第７回	自分とは何か？を知るための心のコンパスの仕組みと使い方を学ぶ④ー経験を学習と行動に変えるー	心のコンパスの使い方について、自身の体験から例を挙げて説明できる。自分との調和が精神的健康に必要な理由を説明できる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。
第８回	親からの精神的な自立に必要な方法とパートナーシップについて学ぶ	親や家族との関係から精神的な自立する過程を学び、自分の意思で決断・判断するために必要なことが何かを見つけ、説明できる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。
第９回	「美しさ」とは何か？「外見」と「内面」の両方を考えるダイアログを通じて自分の意見を述べることを学ぶ	傾聴とYES, andの対話手法を使える。周りに流されず、自分の意見を発言できる。他者の意見から問いを立てられる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。
第１０回	伝える！伝わる！プレゼンテーションの基本構成を学ぶ	「伝える」と「伝わる」の違いが理解できる。プレゼンテーションのテーマを設定し、それに必要な情報が何かを考え説明できる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。
第１１回	伝える！伝わる！プレゼンテーションの基本構成を学ぶ②ープレゼンテーションの装飾ー	プレゼンテーションのための基礎的な構成を理解し説明できる。わからないことを質問できる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。
第１２回	プレゼンテーション練習会と他者へのフィードバック方法について学ぶ	学生同士でプレゼン練習を行い、相手からのフィードバックを受け止める。改善点を大善の心でフィードバックができる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。
第１３回	プレゼンテーション発表会	自身のパーソナリティと経験を活かしたプレゼンができる。他者のプレゼンに関心をもって聴講しフィードバックができる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。
第１４回	プレゼンテーション発表会	自身のパーソナリティと経験を活かしたプレゼンができる。他者のプレゼンに関心をもって聴講しフィードバックができる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。
第１５回	プレゼンテーション発表会	自身のパーソナリティと経験を活かしたプレゼンができる。他者のプレゼンに関心をもって聴講しフィードバックができる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習。