

科目名 Subject	美道プロジェクトⅠA BIDO Project I A			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」を探究、表現する。一人一人の「美しさ」の定義や魅力とを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究する。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。 【複数教員担当方式】					
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（１００％）を行う。 ＊初回と３回目において対面授業を実施することがある。ただし社会情勢を鑑みてすべてオンラインとする場合もある。 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７０％、プレゼンテーション発表１０％、プレゼンテーションの振り返りとまとめ１０％、プレゼンテーションの他者評価１０％					
	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。 基本は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。許可なく授業内容を録音・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	時間外学習・備考
第1回	授業の目的とグラドルール共有、学生同士及び教員との関係構築（自己紹介ワーク）【対面授業】	授業の目的とグラドルールを理解し、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する。60分間。
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」との違いを説明できる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習する。60分間。
第3回	理想の未来を考えるための宝地図作りワークショップ【対面授業】	宝地図を作成することで、学生生活やその後の未来の理想や目標を具体的に考え説明できる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習する。60分間。
第4回	宝地図発表会＋創職ワークショップ	作成した宝地図を発表することで、責任感を身につける。互いの発表を聞くことで応援しあうことができる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習する。60分間。
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に講座 サボタージュについて	コーチングの技法を使い、行動を抑制する心の仕組みについて学ぶ。自分自身の本音・本心に気づき行動できる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習する。60分間。
第6回	人生を振り返り、自己受容するダイアログ	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、質問に対し適切に回答できる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習する。60分間。
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に講座②視点を変える	コーチングの技法を使い、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、視点を変える工夫と行動ができる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習する。60分間。
第8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講座③キャプテン	コーチングの技法を使い、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する。60分間。
第9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する。60分間。
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する。60分間。
第11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する。60分間。
第12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適切に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する。60分間。
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適切に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する。60分間。
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適切に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する。60分間。
第15回	プレゼンまとめ、「美しさ」とは何か？「外見」と「内面」の両方を探求するダイアログ、授業のチェックアウト	これまでの授業を振り返り、学んだことのアウトプットに基づいた行動ができる。	小課題の提出。講義内容を自宅で復習する。60分間。