

科目名	美道プロジェクトⅠA		Subject	BIDO Project ⅠA				
サブタイトル	コーチングスキルを学び、自分らしさを知り、受け入れ、活かすための方法と実践							
科目基本情報			ディプロマポリシー「主な学習効果」					
開講年次	開講時期	必修／選択	DP 1 知識・技能	DP 2 主体的行動力	DP 3 課題解決能力	DP 4 多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	DP 5 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	DP 6 美しく生きる力を実践できる能力
1 年	前期	必修						
授業形態	単位	時間						
演習	1 単位	30 時間						
ゲストスピーカー招聘回				○	○	◎		○
教員名	眞柄 真有奈			メールアドレス	mayuna.yamada@・・・			
教員の略歴	WEB/IT 上場企業 3 社にて営業・人事を経て 2016 年にプロフェッショナルコーチとして独立。 2019 年にソウルフルライフ株式会社を立ち上げ、個人・法人のコーチングサービス・研修等を行っている。 著書「叶ったつもりでワクワクするだけ 人生が変わる予祝のまほう」を日本実業出版社より 2024 年 4 月出版							
実践的教育	コーチングの理論やテクニカルスキルを取り入れ、実践とディスカッション・対話を重視したインタラクティブな授業を実施します。							
オフィスアワー	授業の前後 3 0 分に直接声をかけてください。							

科目の概要								
現代は変化の激しい社会であり「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。前半は特に DP 1 と 4 を重視している。コーチングの理論やスキルを使って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 DP 2 ・ 4 ・ 6 を重視した内容である。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」を探索、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索する。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								
対面	オンライン	ハイブリッド	ディスカッション	プレゼンテーション	作品制作			
-	-	○	○	○	-			
授業の目標と関連するディプロマポリシー（DP）								
ディプロマポリシー	授業の目標							
DP 4	コーチングスキルを学ぶことで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よりよい対話と議論ができる。							
DP 2	「失敗したくない」という気持ちをやわらげ、主体的なチャレンジのための準備や実施ができる。							
DP 3	非構造的・感覚的なものからも自分なりの課題と正解を見つけるプロセスの大切さを学び、学校や日常生活で実施できる。							
DP 6	自分のあらゆる側面を受け入れて活かす「セルフマネジメント」を学ぶことで、自分が人生で大切にしていることを自信を持って説明することが出来る。							
教科書・教材								
教科書	教員作成資料							
参考文献	なし							
各自準備教材	PC、タブレットなどの大きな画面があるデジタルデバイスが望ましい。イヤホン（マイク付きのもの。安価なものでよい。）							
評価方法								
筆記試験	実技試験	受講態度	小テスト	レポート	プレゼンテーション	作品	課題	その他
-	-	-	-	-	30%	-	70%	-
本科目では、授業の内容を基に課題を各自作成します。授業に欠席した場合や授業態度が悪い場合、課題を解くことが出来ません。しっかりと授業に望んでください。なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。								
課題（試験やレポート）のフィードバックの方法								
毎回の授業後に小レポートの提出を求めます。個別にフィードバックを行うほか、全体の学びになるコメントは次回授業内で講評として紹介することがあります。								
履修上の条件・注意								
・必ずイヤホンを持参し、ハウリングが起きないように対処すること。 ・オンラインでの受講に慣れていない場合は、事前に練習を行い遅刻しないように準備すること。 ・学校のオンラインルールに従うこと。 ※何らかの社会的な状況変化等の諸般のやむを得ない事情により、授業方法、授業計画、評価方法等を変更する場合がある。								
本科目履修と関連する資格								
なし								

授業計画				
	授業内容	到達目標	時間外学習（予習・復習）	時間（分）
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
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
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
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
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 心の制御のしくみについて	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
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
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
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に講座③ ソース	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
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
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-プレゼンテーションの装飾-	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
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
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
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
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
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