

科目名	自分が輝く自己肯定感		Subject	Improving Self-Affirmation				
サブタイトル	グループワークやディスカッションを通して自分軸を磨く練習を積み重ね、自己肯定感を上げる力・多様性を受け入れる力を培う授業							
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
2 年	前期	選択						
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		なし		○	○	◎	○	
教員名	板倉 由美子			メールアドレス	yumiko.itakura@・・・			
教員の略歴	1979 年～2010 年 日本航空株式会社（客室乗務員／管理職マネジャー） 2011 年～現在 コーチングオフィスコンテンツ代表（コーチ業、研修講師、大学非常勤講師、キャリアコンサルタント）							
実践的教育	航空会社勤務及びコーチ業で培ってきた「対人コミュニケーションスキル」や「自己基盤（自己を大切にする考え方＝自分軸）」を盛り込んだ授業構成としている							
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								
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。 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「社会のお役に立てている」「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。								
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			
○	-	-	あり	あり	-			
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							
DP4	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を上げることができる。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。							
DP2	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ることができる。							
DP3	課題に対し、視野広く様々な情報を収集・分析することができる。問題の本質を見出し、自分なりの解決法を見出していくことができる。							
DP5	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することができる。また、日本人としての自覚を強固にすることができる。							
教科書・教材								
教科書	配布プリント							
参考文献	「苦手なタイプを攻略するソーシャルスタイル仕事術」室伏順子著、「さあ、才能（じぶん）に目覚めよう 最新版 ストレngths・ファインダー2.0」ジム・クリフトン著							
各自準備教材	なし							
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
-	20%	30%	-	30%	20%	-	-	-
グループワーク等体験重視の授業の特性上、特に受講態度や考察レポート（振り返り＆ミニ課題）は重視します。 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								
考察レポート（振り返り＆ミニ課題）に対して、総括コメントを返します。								
履修上の条件・注意								
全てのグループワークに参加すること、互いに守秘義務を守ること（教室の外に自分以外の話を持ち出さない）、私語私用のスマホ操作禁止を守ること ※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	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、当科目における自身の目的・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）	60 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：授業内容を振り返りレポートに、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）	60 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：授業内容を振り返りレポートに、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）	60 分
第 4 回	自分の「強み」を知る	ストレングスファインダー®（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：授業内容を振り返りレポートに、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）	60 分
第 5 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：授業内容を振り返りレポートに、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）	60 分
第 6 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：授業内容を振り返りレポートに、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）	60 分
第 7 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：授業内容を振り返りレポートに、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）	60 分
第 8 回	プレゼンテーション：ソーシャルスタイル取扱説明書	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：授業内容を振り返りレポートに、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）	60 分
第 9 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：授業内容を振り返りレポートに、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）	60 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：授業内容を振り返りレポートに、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）	60 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：授業内容を振り返りレポートに、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）	60 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：授業内容を振り返りレポートに、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）	60 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：授業内容を振り返りレポートに、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）	60 分
第 15 回	まとめ：未来名刺でプレゼンテーション～未来の自分が自己紹介。仲間から応援メッセージをもらい自己の可能性を拡げる機会となる～	本授業の目的・目標の到達である「自己肯定感が輝く」きっかけを手に入れることができる	復習：授業内容（第1～15回）を振り返りレポートにまとめ提出する。（60 分）	60 分