

講義名	ライフキャリア/教養特講 (ライフスキル教育) (2年生以上)			授業形態	
担当教員	電谷 涼	開講期・曜日・時限	前期 水曜日 1時限		
		単位数	2	履修開始年次	1年生

### 主題と概要

ライフスキルとは、「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」(WHO, 1997)と定義されており、「生きる力」に極めて近い概念と考えられている。また、将来のライフイベントや社会的課題を主体的に乗り越えるために必要な能力であるとも指摘されている (Danish et al., 1996)。本授業では、ライフスキルに関する基礎的な知識の理解にとどまらず、グループワークやロールプレイ等の実践的な学習を通して、自ら課題を見つけ、学び、考え、他者と協働しながら主体的に行動できる力を養うことを旨とする。

### 到達目標

本学の学生が、卒業時に共通して身につけていることを求められている能力と本科目の到達目標は次のように関連している。「グループワークやロールプレイ等を通して、積極的にコミュニケーションや他者理解ができるようになる」という目標は、「『ネアカ のびのびへこたれず』の精神をもった人材」、「創造力 (新しい視点と豊かな発想) を持った人材」、「仲間と協働して、物事を進め進めることができる人材」と関連している。「ライフスキルの意味について理解し倫理的かつ建設的な態度を身につけることができる」という目標は、「自主・自立の精神を持った人材」と関連している。「ライフスキルのそれぞれの項目を理解し説明することができるようになる」という目標は、「知識を知恵に転換することができる、論理的思考力を持った人材」と関連している。本科目の到達目標として、学生は、「自らの考え方や行動の特徴を振り返り説明することができる」、「他者の意見や立場を踏まえて対話的に考えることができる」、「身近な課題に対して複数の視点から考え、より良い選択や行動を検討することができるようになる」ことを目指す。

### 提出課題

・毎回授業後のミニレポート

### 課題 (レポートや小テスト等) に対するフィードバックの方法

毎回授業後に提出するミニレポートについては基本的にはResponを使用し、次の授業の冒頭で、主なコメントをいくつか紹介し、全体講評を実施する。

### 評価の基準

・授業への参加態度 30%  
 授業後のミニレポート 30%  
 ・中間確認テスト 20%  
 ・期末確認テスト 20%  
 欠席が5回以上の場合は単位不認定とする。  
 各レポートはそれぞれ指定された文字数の中で、内容を評価する。  
 中間、期末確認テストのどちらも欠席した場合は単位不認定とする。

### 履修にあたっての注意・助言他

この授業ではグループワークやロールプレイ等多く実施する予定である。多くのディスカッションを交わすことで、気づきを得られ向上していくことを基本とする。よって、この授業では他者との積極的に関わる姿勢が求められる。授業を通して多くの意見を交わし、仲間と共感できる心構えを持つこと。

### 教科書

.使用しない。					
---------	--	--	--	--	--

### 参考図書

.WHOライフスキル教育プログラム、	WHO編	大修館書店	1000	4469263770

### その他

必要に応じて、毎回の授業に毎に資料を配布する。その際に、参考文献はスライドに記入しておく。

### 授業計画

第1回 ライフスキル概要  
 予習内容：シラバス、キャンバスクロス掲載資料の確認、自分が特に興味を持ったライフスキル、課題などをまとめる (120分)  
 復習内容：講義ノートの整理、重要事項のまとめ、講義内容に関する疑問点、不明点の整理 (120分)

第2回 主体性と倫理観  
 予習内容：シラバス、キャンバスクロス掲載資料の確認、主体性、倫理観に関するキーワード、概念の事前調査などをまとめる (120分)  
 復習内容：講義ノートの整理、重要事項のまとめ、講義内容に関する疑問点、不明点の整理 (120分)

第3回 セルフエスティーム  
 予習内容：シラバス、キャンバスクロス掲載資料の確認、セルフエスティームに関するキーワード、概念の事前調査などをまとめる (120分)  
 復習内容：講義ノートの整理、重要事項のまとめ、講義内容に関する疑問点、不明点の整理 (120分)

第4回 自己理解  
 予習内容：シラバス、キャンバスクロス掲載資料の確認、自己理解とは？ 意味、重要性、自己分析との違いなどをまとめる (120分)  
 復習内容：講義ノートの整理、重要事項のまとめ、講義内容に関する疑問点、不明点の整理 (120分)

第5回 共感性  
 予習内容：シラバス、キャンバスクロス掲載資料の確認、共感性とは？ 意味、重要性、同僚との違いなどをまとめる (120分)  
 復習内容：講義ノートの整理、重要事項のまとめ、講義内容に関する疑問点、不明点の整理 (120分)

第6回 目標設定  
 予習内容：シラバス、キャンバスクロス掲載資料の確認、目標設定とは？ 意味、重要性、目標の種類効果的な目標設定のポイント (SMARTの法則等)などをまとめる (120分)  
 復習内容：講義ノートの整理、重要事項のまとめ、講義内容に関する疑問点、不明点の整理 (120分)

第7回 動機づけ  
 予習内容：シラバス、キャンバスクロス掲載資料の確認、動機づけとは？ 意味、重要性、動機づけの種類 (内発的動機づけ、外発的動機づけ)動機づけを高めるための様々な方法などをまとめる (120分)  
 復習内容：講義ノートの整理、重要事項のまとめ、講義内容に関する疑問点、不明点の整理 (120分)

第8回 前半の総括と確認テスト  
 予習内容：第1回～第7回の講義内容の復習、重要事項の確認 (120分)  
 復習内容：第1回～第7回の講義ノート、資料の見直し (120分)

第9回 感謝する心と謙虚なリーダーシップ  
 予習内容：シラバス、キャンバスクロス掲載資料の確認、感謝する心とは？ 意味、重要性、感謝することによる効果、謙虚なリーダーシップとは？ 意味、重要性、リーダーに求められる資質などをまとめる (120分)  
 復習内容：講義ノートの整理、重要事項のまとめ、講義内容に関する疑問点、不明点の整理 (120分)

第10回 ストレスマネジメント  
 予習内容：シラバス、キャンバスクロス掲載資料の確認、ストレスとは？ 種類、原因、ストレスマネジメントとは？ 意味、重要性、具体的な方法などをまとめる (120分)  
 復習内容：講義ノートの整理、重要事項のまとめ、講義内容に関する疑問点、不明点の整理 (120分)

第11回 コミュニケーションスキル  
 予習内容：シラバス、キャンバスクロス掲載資料の確認、コミュニケーションとは？ 種類、重要性、コミュニケーションの要素、効果的なコミュニケーションスキル (聴く、話す、伝える、質問する等) (120分)  
 復習内容：講義ノートの整理、重要事項のまとめ、講義内容に関する疑問点、不明点の整理 (120分)

第12回 問題解決と意志決定  
 予習内容：シラバス、キャンバスクロス掲載資料の確認、問題解決、意志決定に関するキーワード、概念の事前調査などをまとめる (120分)  
 復習内容：講義ノートの整理、重要事項のまとめ、講義内容に関する疑問点、不明点の整理 (120分)

第13回 批判的思考  
 予習内容：シラバス、キャンバスクロス掲載資料の確認、批判的思考とは？ 意味、重要性、批判的思考の要素  
 批判的思考を育むための様々な方法 (論理的思考、多角的視点、証拠に基づいた判断等)などをまとめる (120分)  
 復習内容：講義ノートの整理、重要事項のまとめ、講義内容に関する疑問点、不明点の整理 (120分)

第14回 創造的思考  
 予習内容：シラバス、キャンバスクロス掲載資料の確認、創造的思考とは？ 意味、重要性、創造的思考の種類  
 創造的思考を育むための様々な方法 (ブレインストーミング、発想法等)などをまとめる (120分)

### 授業形態 (アクティブ・ラーニング)

ア：PBL (課題解決型学習)	イ：反転授業 (知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態)
<input type="radio"/> ウ：ディスカッション、ディベート	<input type="radio"/> エ：グループワーク
<input type="radio"/> オ：プレゼンテーション	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他 (A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合)	

### 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

本学の学生が、卒業時に共通して身につけていることを求められている能力と本科目の到達目標は次のように関連している。「グループワークやロールプレイ等を通して、積極的にコミュニケーションや他者理解ができるようになる」という目標は、「『ネアカ のびのびへこたれず』の精神をもった人材」、「創造力 (新しい視点と豊かな発想) を持った人材」、「仲間と協働して、物事を進め進めることができる人材」と関連している。「ライフスキルの意味について理解し倫理的かつ建設的な態度を身につけることができる」という目標は、「自主・自立の精神を持った人材」と関連している。「ライフスキルのそれぞれの項目を理解し説明することができるようになる」という目標は、「知識を知恵に転換することができる、論理的思考力を持った人材」と関連している。

### 双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

授業中の教員からの説明についてはリアルタイムで意見の交換、解説を行う。毎回授業後のミニレポートはResponを使用し、授業の冒頭で主な感想を紹介し、解説・講評を行う。

### 実務経験の有無及び活用

実務経験なし
--------

### 備考

発熱や体調不良、病気、慶弔等のやむを得ない理由により授業を欠席する場合には、別途課題を課すなどの対応を行う。その際は必ず欠席届を提出すること。