明石工業高等専門学校	開講年度	平成31年度 (2019年度)	授業科目	パーソナルディベロップメント

科目基礎情報

科目番号	0021	科目区分	特別活動 / 必修
授業形態	特別活動	単位の種別と単位数	特別活動: 0
開設学科	建築学科	対象学年	1
開設期	後期	週時間数	0
教科書/教材	テキストは使用しない。適宜プリント等配布。		
担当教員	本坊 さおり		

到達目標

1.自らの発達段階における心理について基本的知識を理解する。
2.自らの感情、認知・思考傾向、興味、価値観を認識し、同時に他者について理解する。
3.自己と他者のユニークさを理解する。
4.身の回りで起きる事象の多面的捉え方を理解する。
5.ストレスや負の感情との向き合い方・対処の方法を理解する。
6.よき対人関係を構築する方法、よき聴き方、伝え方を理解する。
7.多様性を受け入れ、偏見や差別を否定できる。

ルーブリック

	理想的な到達レベルの目安	標準的な到達レベルの目安	未到達レベルの目安
評価項目1	自らの発達段階における心理について基本的知識を十分に理解できる。	自らの発達段階における心理について基本的知識を理解できる。	自らの発達段階における心理について基本的知識を理解できない。
評価項目2	自らの感情、認知・思自らの感情、認知・思考傾向、興味、価値観を認識し、同時に他者について十分に理解できる。	自らの感情、認知・思考傾向、興味、価値観を認識し、同時に他者について理解できる。	自らの感情、認知・思考傾向、興味、価値観を認識し、同時に他者について理解できない。
評価項目3	自己と他者のユニークさを十分に理解できる。	自己と他者のユニークさを理解できる。	自己と他者のユニークさを理解できない。
評価項目4	身の回りで起きる事象の多面的捉え方を十分に理解できる。	身の回りで起きる事象の多面的捉え方を理解できる。	身の回りで起きる事象の多面的捉え方を理解できない。
評価項目5	ストレスや負の感情との向き合い方・対処の方法を十分に理解できる。	ストレスや負の感情との向き合い方・対処の方法を理解できる。	ストレスや負の感情との向き合い方・対処の方法を理解できない。
評価項目6	よき対人関係を構築する方法、よき聴き方、伝え方を十分に理解できる。	よき対人関係を構築する方法、よき聴き方、伝え方を理解できる。	よき対人関係を構築する方法、よき聴き方、伝え方を十分に理解できない。
評価項目7	多様性を受け入れ、偏見や差別を的確に否定できる。	多様性を受け入れ、偏見や差別を否定できる。	多様性を受け入れ、偏見や差別を否定できない。

学科の到達目標項目との関係

教育方法等

概要	主に参加体験型学習（個別、グループ）を通して、自己理解・他者理解を深めるとともに、コミュニケーション能力を養い、ストレスマネジメントについて学び身につける。また主体的な自己表現（創作活動）の体験をする。
授業の進め方・方法	主に参加体験型学習（個別、グループ）にて実施する。
注意点	受講者の取り組みや理解の様子をみて、各時間のテーマや取り扱う順を適宜変更することがある。 各時間により必要なもの、服装などは必要に応じて連絡する。 出欠に関して1/3以上欠席の場合は、特別活動として1日分の行事を欠席したものとして扱う。

授業計画

		週	授業内容	週ごとの到達目標
後期	3rdQ	1週	ガイダンス・ストレスマネジメント（睡眠）	半期で学ぶ事柄について知る。クラスメイトの新たな一面を知る。自分の睡眠について点検し、よい眠りのヒントを知る。
		2週	ストレスマネジメント（ストレスの仕組みと対処・セルフリラクセーション）	ストレスの仕組み、ストレスのサインと対処のパターンに気づき、自分が実践していない他のストレス対処法を知る。セルフリラクセーション（呼吸法、筋弛緩法、ストレッチ）を体験し、効果を実感する。
		3週	自己他者理解（コラージュ）	コラージュの作成と他者とのシェアを通して、自分の内面や自他のユニークさへの気づきを得る。
		4週	自己他者理解とコミュニケーション（チームカとリーダーシップ）・ストレスマネジメント（気持ちのコントロール）	課題解決のワークにおいて自他の言動を観察し、チームとして力を発揮するために必要なリーダーシップ（言動）について考える。一面的なリーダーシップの捉え方に気づき、誰もが様々な形でリーダーシップを発揮していることを知る。気持ちのコントロール（怒り）について仕組みと、対処法を知る。
		5週	自己他者理解とコミュニケーション	4クラス合同講演会「対等な関係を築く」デートDVと防止策や周囲の人と対等な関係を築くための知識を得る。
		6週	自己/他者理解（リフレーミング）・まとめと振り返り	自分自身の弱み・強みについて考える。ブレインストーミング、リフレーミングを実践し、一面的な捉え方に気づき、多面的な捉え方を知る。6回の振り返りを行う。
		7週		
		8週		
	4thQ	9週		
		10週		
		11週		

		12週		
		13週		
		14週		
		15週		
		16週		

モデルコアカリキュラムの学習内容と到達目標

分類		分野	学習内容	学習内容の到達目標	到達レベル	授業週
基礎的能力	人文・社会科学	国語	国語	作成した報告・論文の内容および自分の思いや考えを、的確に口頭発表することができる。	1	
				課題に応じ、根拠に基づいて議論できる。	1	
				相手の立場や考えを尊重しつつ、議論を通して集団としての思いや考えをまとめることができる。	3	
				新たな発想や他者の視点の理解に努め、自分の思いや考えを整理するための手法を実践できる。	1	
		社会	公民的分野	人間の生涯における青年期の意義と自己形成の課題を理解し、これまでの哲学者や先人の考え方を手掛かりにして、自己の生き方および他者と共に生きていくことの重要性について考察できる。	3	
分野横断的能力	汎用的技能	汎用的技能	汎用的技能	日本語と特定の外国語の文章を読み、その内容を把握できる。	1	
				他者とコミュニケーションをとるために日本語や特定の外国語で正しい文章を記述できる。	1	
				他者が話す日本語や特定の外国語の内容を把握できる。	1	
				日本語や特定の外国語で、会話の目標を理解して会話を成立させることができる。	1	
				円滑なコミュニケーションのための態度をとることができる(相づち、繰り返し、ボディーランゲージなど)。	1	
				他者の意見を聞き合意形成することができる。	1	
				合意形成のために会話を成立させることができる。	1	
				グループワーク、ワークショップ等の特定の合意形成の方法を実践できる。	1	
	態度・志向性(人間力)	態度・志向性	態度・志向性	周囲の状況と自身の立場に照らし、必要な行動をとることができる。	1	
				チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	1	
				チームで協調・共同するために自身の感情をコントロールし、他者の意見を尊重するためのコミュニケーションをとることができる。	1	
				当事者意識をもってチームでの作業・研究を進めることができる。	1	
				リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。	1	
				適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	1	
				リーダーシップを発揮する(させる)ためには情報収集やチーム内での相談が必要であることを知っている	1	
				他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。	3	
				これからのキャリアの中で、様々な困難があることを認識し、困難に直面したときの対処のありかた(一人で悩まない、優先すべきことを多面的に判断できるなど)を認識している。	3	
				コミュニケーション能力や主体性等の「社会人として備えるべき能力」の必要性を認識している。	3	

評価割合

	試験	発表	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	0	0	0	0	0	100	100
基礎的能力	0	0	0	0	0	30	30
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0	70	70