

## 主体性

目的・目標を自己のものとして、物事を一步でも前に進めるために成すべきことを自発的に探し出し、積極的に行動することです。

- (1) 人から言われたことだけでなく、自らやるべきことを考える
- (2) 指示を待つのではなく、自ら行動を起こす
- (3) 積極的に取り組み、進める

### ■行動目標

達成する目標は何のために必要なのか、その目標に対して自分の考えが明確になっているかが重要です。目標が明確になっていないと「人に言われたからやっている」、「人の考えに常に従う」、「人から指示されるまで動かない」といった受動的な行動になります。目標を明確にすることは、自分の意見や考えを持って「自分ならこうする」、「自分はこう考える」といった能動的な行動をとることです。

### ■発揮するポイント

- ・自分の目標を持っている
- ・常に自分がすべきことは何かを考えて取り組む
- ・指示されたこと以上の成果を出そうとする意欲がある

### ■発揮されていない状態

- ・自分の目標を持っていない
- ・自分は何をするのか理解できていない
- ・指示されなければ行動を起こさない
- ・指示されたことに矛盾や疑問があっても指示通りに行動する

## 主体性

### ■主体性のレベル

- レベル5 目的(目標)を自分のものとして受け止めている。そして、そのために必要なことを自発的に探し出し、積極的に取り組んでいる。一步でも前に進めようとする意欲に満ち溢れている。
- レベル4 目的(目標)を自分のものとして受け止めている。そして、そのために必要なことを自発的に探し出し、積極的に取り組んでいる。一步でも前に進めようとする意欲に溢れている。
- レベル3 目的(目標)を達成するために必要なことを自発的に探し出し、取り組んでいる。一步でも前に進めようという意欲がある。
- レベル2 目的(目標)を達成するために必要な指示されたこと又はやらないといけないことについては取り組んでいる。
- レベル1 目的(目標)が理解できていなくても、指示されたこと又はやらなければいけないことについては取り組んでいる。

### ■セルフチェックリスト

- (1) 自分の卒業後のビジョンをしっかり持っている。
- (2) 学びの主体は自分であることを理解している。
- (3) 登録した科目の受講目的が明確である。
- (4) 授業は自分が一步前に踏み出して、積極的に参加するものと理解している。
- (5) 登録した科目の修得目標は何か、シラバスで時々確認している。
- (6) シラバスを活用して、次回の授業の予習をしてから授業に臨んでいる。
- (7) 授業後、復習をして、分からない点・更に深めたい点を明確にして、次の授業に参加している。
- (8) 授業時間以外でも、先生に質問したり、図書館、パソコンを積極的に利用している。
- (9) シラバスに紹介されている参考文献や関連する書籍にも目を通して学修している。
- (10) 自分のビジョンを実現するために、好成績を取る努力をしている。

## 働きかけ力

目的・目標の達成に向けて、参加と協力、協働の輪を広げ、より深まるように、周囲の人々に対して積極的に働きかける力です。

- (1) 周りの人に協力を呼びかける
- (2) 他の人の能力を尊重する
- (3) 目標達成のために、人の能力を活かして協力してもらう

### ■行動目標

目標達成には、どのような知識・技術、情報など何が必要かを判断することが大切です。働きかける相手に目標の重要性、必要性を説明できるコミュニケーション能力も必要です。そして最も重要な事は、全力で目標に向かって取り組むあなたの姿勢です。

### ■発揮するポイント

- ・目標達成のために、自分以外の能力が必要であることを理解する
- ・周りの人に協力してもらうために、目標達成の意義を説明する
- ・達成するために、どの人に働きかければ良いか考える
- ・周囲の人から信頼されるように行動する

### ■発揮されていない状態

- ・協力を求めるよりも、自分でやった方が早いと考えている
- ・人に説明するのが苦手で、声がかけれられない
- ・協力は得られないものと決め付けている
- ・親しくない人には、協力を求めることができない

## 働きかけ力

### ■働きかけ力のレベル

- レベル5 目的(目標)を達成するために、特に、活動が順調に行っていないときでも、「一緒にやろう」・「協力して欲しい」と働きかけを行っている。
- レベル4 目的(目標)達成のために、協力・協働の輪がより深まるように、「一緒にやろう」・「協力して欲しい」と、働きかけを行っている。
- レベル3 目的(目標)達成のために、協力・協働の輪が広がるように、「一緒にやろう」・「協力して欲しい」と、同じ立場の人に働きかけを行なっている。
- レベル2 自分一人では十分な成果が出せないような場合に、目的(目標)を達成するためには他の人の協力を得てやろうという姿勢がある。
- レベル1 何事に対しても、人に協力してもらおうという姿勢がなく、自分一人でやろうとする。

### ■セルフチェックリスト

- (1) 学修成果をあげるために一番大事なことは、自分が学びの主体になることであると理解している。
- (2) 授業は、先生と学生による協働作業であると理解している。
- (3) 授業は、学生同士の協働作業であると理解している。
- (4) 自分のビジョンを実現するには、自分以外の能力が必要であることを理解している。
- (5) 授業に率先して参加している。
- (6) 授業では、協働の輪が広がるようにチームメンバーに働きかけている。
- (7) あまり親しくしていない先生や学生に対しても、挨拶をしている。
- (8) 自分と同じ考え方をしている人に、話しかけられる。
- (9) 普段あまり親しくしていない人にも、話しかけられる。
- (10) 周囲の人から信頼されるような行動を取ることを心がけている。

## 実行力

目的・目標を達成するという強い意志の下に、PDCA（計画、実施、評価、改善）サイクルの全ての局面で、決められた事を期限までに確実に成し遂げる力です。

- (1) 自分で目標を決める
- (2) 目標に沿って確実に行動する
- (3) 粘り強く取り組み、達成する

### ■行動目標

大目標（達成目標）、中目標、小目標（実践目標）を明確にすることが必要です。まずは、小目標に向かって、一步一步あきらめないで粘り強く進み、中目標を達成し、大目標に到達するようにしましょう。目標としては、すぐに達成できる低いものや到底達成し得ない高いものは避けましょう。適切な目標設定と、やり遂げるという強い意志が大切です。

### ■発揮するポイント

- ・大目標（達成目標）、中目標、小目標（実践目標）が明確である
- ・必ず達成するという強い意欲を持っている
- ・目標を常に意識して行動し、進み具合を確認する
- ・困難な事や失敗があっても粘り強く行動する

### ■発揮されていない状態

- ・達成目標がない
- ・目標達成を意識した行動ができない
- ・思うように進まないと、すぐにあきらめてしまう
- ・高すぎる目標または低すぎる目標を設定している

## 実行力

### ■実行力のレベル

- レベル5 目的（目標）を自分で設定し、それを達成しようという強い意志を持っている。そして、PDCA のどの局面においても、決めたこと・決められたことを期限までに確実に成し遂げている。
- レベル4 目的（目標）を自分で設定し、それを達成しようという強い意志を持っている。そして、決めたこと・決められたことを期限までに確実に成し遂げている。
- レベル3 目的（目標）を達成しようという意志を持っている。そして、決めたこと・決められたことを期限までに確実に成し遂げようと行動し続けている。
- レベル2 目的（目標）を達成しようという意志を持っている。そして、決めたこと・決められたことにもとづいては成し遂げようと行動している。
- レベル1 目的（目標）を達成しようという意志が希薄である。従って、行動するまで時間がかかる。

### ■セルフチェックリスト

- (1) シラバスを読むことで、この授業の学修内容と修得目標を明確に理解している。
- (2) この科目の修得目標を常に意識しながら受講している。
- (3) 授業中は、常に集中している。
- (4) 毎授業後、理解できた点・理解できなかった点を明確にしている。
- (5) 学修内容について、図書館で調べたり、友達に聞いたり、先生にも質問している。
- (6) 予習して授業に臨む習慣が身に付いている。
- (7) 復習する習慣が身に付いている。
- (8) 課題は、毎回期限内に確実にやり遂げている。
- (9) 定期試験で間違えた問題を、試験後見直しフォローしている。
- (10) 授業についていけないことがあっても、諦めず粘り強く最後まで学修に取り組んでいる。

## 課題発見力

実態の的確な把握と分析に基づいて、問題点を洗い出し、目的・目標の達成のために有効でかつ納得できる課題を提案できる力です。

- (1) 現状を分析して把握する
- (2) 目標を達成するために取り組まなければならない課題を見出す
- (3) 課題を提案する

### ■行動目標

大目標（達成目標）、中目標、小目標（実践目標）を理解していることが大切です。この目標を達成するための課題は何かを考え、その課題を解決するために広い分野からの知識・技術を習得することが必要です。

### ■発揮するポイント

- ・幅広く知識・技術を習得する
- ・状況を的確に把握し、問題点を見つける
- ・発見した問題の解決策を考える
- ・気になったことを、そのままにしない

### ■発揮されていない状態

- ・目的や目標を把握していない
- ・目標に対して何をしたいのかわからない
- ・問題点がわからない
- ・課題を発見すると、やるが増えると考えている
- ・問題を解決する知識・技術が不足している

## 課題発見力

### ■課題発見力のレベル

- レベル5 現状の把握・実態の的確な分析・問題点の洗い出しを基に、「これなら取り組んでみよう」と思える課題を提案している。
- レベル4 現状の把握・実態の的確な分析・問題点の洗い出しを基に、何が課題であるか明らかにしている。
- レベル3 現状の把握・実態の分析を基に、問題点の洗い出しができています。
- レベル2 現状の把握・実態の分析を基に、問題点を把握している。
- レベル1 現状把握・分析ができない。従って問題点を把握することが難しく感じる。

### ■セルフチェックリスト

- (1) 登録した科目の到達目標・意義をしっかりと理解している。
- (2) 受講目的を明確にし、自分の現時点の到達点を自己点検できている。
- (3) 課題が与えられた時、どのように取り組んでいるのか、自己点検して的確に実態を把握している。
- (4) この科目に対して、どのような姿勢で授業に参加しているのか、学修に専念できているのか、自己点検している。
- (5) 自身の成長のために常に新たな問題、課題を発見している。
- (6) 自分の学修上の問題点を解決するうえで、効果的な課題を発見している。
- (7) 登録した科目に対する自己の学修上の問題点を見つけている。
- (8) 自分の学修内容の問題点を洗い出すために、担当の先生のアドバイスを受けている。
- (9) 自分の学修上の問題点を解決するうえで、効果的な解決策を発見している。
- (10) 学修目標を大目標・中目標・小目標ごとに設定することで、自分の課題を発見している。

## 計画力

課題解決のために必要で具体的な手順・方法・スケジュール等を、PDCA（計画、実施、評価、改善）サイクルに落とし込み、実施計画として提案できる力です。

- (1) いつまでに達成するかを、明確にする
- (2) 課題解決の手順を明確にした案を作る
- (3) それを進めるための準備・段取りをする

### ■行動目標

いつまでに大目標を達成するかを決め、小（実践）・中目標の達成期限も決めることが必要です。次に課題解決の手順、方法を複数提案し、その中から最適案を選択します。

### ■発揮するポイント

- ・目標達成の時間管理ができる
- ・目標達成に関わる人の知識、技術、情報および予算等を把握する
- ・最適な計画案を選択する
- ・計画が予定どおり進んでいるか確認する

### ■発揮されていない状態

- ・目標達成の期限（締め切り）を把握していない
- ・期限までに完了できなくても問題ないと思っている
- ・計画、手順を考えないで行動を起こす
- ・計画、手順を考えても計画倒れになる
- ・予定を立てていてもやる気にならないとやらない
- ・計画を立てても計画倒れになるとしている

## 計画力

### ■計画力のレベル

- レベル5 課題解決のための手順・方法・スケジュールを PDCA サイクルにまで落とし込んだ形で実施計画（案）を提案している。実現可能な実施計画（案）になっている。
- レベル4 課題解決のための手順・方法・スケジュールを実施計画（案）という形で提案している。実現可能な実施計画（案）になっている。
- レベル3 課題解決のための手順・方法だけでなく、スケジュールも提案している。
- レベル2 課題解決のための手順・方法を提案している。
- レベル1 課題解決の方法が分からない。そのため、手順・手法を考えるのに時間がかかる。

### ■セルフチェックリスト

- (1) シラバスを利用して、自分のための学修計画を立てている。
- (2) 勉強と生活のバランスを考えて計画を立てている。
- (3) 学修計画に従い、予習・復習のための時間をきちんと確保している。
- (4) マネジメントサイクル（計画→実行→確認→改善行動）に沿った計画を立てている。
- (5) 手順・方法・スケジュール（期限含む）を明確にした計画を立てている。
- (6) 計画案を複数作り、その中から自分にとって最適なものを実施計画として選択している。
- (7) 計画どおりに実施できているかを確認しながら行動している。
- (8) 計画が予定どおりに行かない時、計画の見直しを行っている。
- (9) 課題提出に対しては、余裕を持って確実に成し遂げられるよう無理のない計画を立てている。
- (10) 授業期間中と長期休暇期間の違いを意識して、豊かな学生生活が送れるような計画を立てている。

## 創造力

固定観念や既存の発想に捉われない自由な発想・コミュニケーション・行動により、課題解決に繋がる新しい価値を生み出す力です。

- (1) 課題を解決するために、身に付けた知識・技術を最大限に発揮する
- (2) 従来の考え方にとらわれず、いろいろな方面から新たに考える
- (3) 独自の考え方を作り出す

### ■行動目標

常に知識・技術を身につけるように実践的な行動をすることが大切です。

普段から「なぜ～、どうして～」と疑問を持ち、「私ならこう考える、こうした方がいいのでは」と発想する習慣が必要です。

### ■発揮するポイント

- ・積極的に知識・技術を身につけるように行動する
- ・課題を、自分なりに工夫して解決する
- ・異なった観点から、複数のアイデアを提案する
- ・考えついたことを、常にメモする
- ・広い分野からの情報を収集する

### ■発揮されていない状態

- ・従来のやり方、進め方でいいと思っている
- ・新しいやり方、考え方は受け入れられないと思っている
- ・新しいことを考えることは面倒だと思っている
- ・興味・関心のないことはやりたくないと思っている

## 創造力

### ■創造力のレベル

- レベル5 課題解決を目指して、従来の考え方や固定観念に捉われずに発想・コミュニケーション・行動している。その結果、新しい価値を生み出している。
- レベル4 課題解決を目指して、従来の考え方や固定観念に捉われずに発想・コミュニケーション・行動している。その結果、課題解決に繋がっている。
- レベル3 課題解決を目指して、従来の考え方や固定観念に捉われずに発想・コミュニケーション・行動している。
- レベル2 課題解決を目指している。しかし、従来の考え方や固定観念の中で発想・コミュニケーション・行動している。
- レベル1 従来の考え方や固定観念の中で、発想・コミュニケーション・行動している。しかし、課題解決との関連性が薄い、またはずれている。

### ■セルフチェックリスト

- (1) 課題を解決する行動がとれている。
- (2) 課題の解決につながるような発想をしている。
- (3) 既存の方法に捉われない。
- (4) 課題を解決するために、今までに身に付けた知識・技術を最大限活用している。
- (5) 課題解決に向けて、新たな知識・技術を積極的に身につける行動をしている。
- (6) 独自の考え方を生み出している。
- (7) 従来の考え方に捉われずにいろいろな方向から新たに考えている。
- (8) 普段から「なぜ～、どうして～」というように、いろいろなことに疑問を持つ習慣が身に付いている。
- (9) 普段から「私ならこう考える、こうした方がいいのでは」というように、自分なりの考え方を持つ習慣が身に付いている。
- (10) 一つの見方だけでなく、いろいろな観点から発想することで、複数のアイデアを提案できる。

## 発信力

自分の主張したいことを分かり易く整理して、相手に理解してもらえるように伝えられるコミュニケーション能力です。

- (1) 自分の意見を、わかりやすく整理する
- (2) 相手に理解してもらうために、どうすれば良いか考える
- (3) 適切な方法・手段で伝える

### ■行動目標

自分の意見を言うだけではありません。大切なのは「わかり易く相手に伝え、理解してもらう」という事です。相手の理解を得るには、要点を整理し、的確な言葉を選び、どのような伝え方が良いのかを考えることが重要です。発信する方法としては、直接話す、メール、文書、図・表など、適切な方法を選びます。「話す」や「書く」を習慣にしましょう。

### ■発揮するポイント

- ・相手や内容を考えて、発信方法を選ぶ
- ・伝える内容の要点を絞り、6W2H（いつ、どこで、誰が、誰に、なぜ、何を、どのように、どの程度）を明確にする
- ・結論、理由、状況の順番で伝える
- ・TPO（時間、場所、場合）を考慮して、声の大きさや強弱、速さを調節する
- ・会話の途中で確認をする

### ■発揮されていない状態

- ・思いつくままに話し、相手が理解しているかを確認しない
- ・内容が理解できたかどうかは、相手の問題と思っている

## 発信力

### ■発信力のレベル

- レベル5 自分の主張を持っている。相手に分かるように整理した上で、自分の主張を相手に的確に伝えているだけでなく、相手にも理解してもらえている。
- レベル4 自分の主張を持っている。相手にも分かるように整理した上で、自分の主張を相手に的確に伝えている。
- レベル3 自分の主張を持っている。そして、自分の中で分かり易く整理・整頓されている。また、自分の主張を相手に伝えている。
- レベル2 自分の主張を持っている。しかし、自分の中で整理・整頓されていない。
- レベル1 自分の主張を持っていない。従って他者の意見を聞いているばかりである。

### ■セルフチェックリスト

- (1) 分からない点・疑問点があった時、進んで質問している。
- (2) 質問された内容に合った受け答えをしている。
- (3) 質問をする時は、質問内容を整理してから質問している。
- (4) 6W2H(いつ・どこで・だれが・なにを・なぜ・どのように・どれくらい)を明確にして発言している。
- (5) 自分の考えを、日頃から文章にして、分かりやすく整理している。
- (6) みんなが共感できたり・納得できる発信をしている。
- (7) 言葉だけでなく、絵や図表を用いて発信している。
- (8) 自分の主張したいことを相手に理解してもらえるよう、考えを整理して発信している。
- (9) 話したいことは、「結論・理由・状況」の順番に要点を絞って整理して伝えている。
- (10) 声の大きさ・話す速さ・力強さなどを TPO (時・場・目的) に応じて発信している。

## 傾聴力

相手の主張に対して丁寧に耳を傾けることができ、相手の主張したいことを的確に理解できるコミュニケーション能力です。

- (1) 相手が話しやすくなる環境を作る
- (2) 「あいづち」や「うなづき」など、聴く姿勢を見せる
- (3) 質問をして、相手の意見や伝えたいことを自然に引き出す

### ■行動目標

相手の緊張感を取り除き、この人になら、このグループでなら、話をしたいと思わせる雰囲気を作ること、相手の話を整理しながら聴くことが大切です。分かりにくいことや疑問点を質問し、相手の伝えたいことを引き出すことも重要です。

### ■発揮するポイント

- ・話しやすい雰囲気を作る
- ・先入観を持たない
- ・「あいづち」や「うなづき」などを入れながら、最後まで聴く
- ・内容を整理整頓しながら聴く
- ・分かりにくいことや疑問が生じたら、頃合いを見て質問する
- ・相手が話に詰まったら、「それはということですか？」など、手助けする

### ■発揮されていない状態

- ・聴こうという姿勢を見せない、相手の顔を見ない
- ・相手に否定的な態度をとる、話しの途中で自分の意見を言う
- ・分からなくても質問しない

## 傾聴力

### ■傾聴力のレベル

- レベル5 「自分の話を聞いてもらっている」と相手の人が感じている。そして、相手の言いたいことを整理したり確認しながら聴いている。さらに、相手の考えや意見を積極的に引き出すことができ、「自分が話したかったことが十分理解してもらえた」と話の後で評価されている。
- レベル4 「自分の話を聞いてもらっている」と相手の人が感じている。さらに、分からないことがあった場合、相手に質問をするなど、相手の言いたいことを整理したり・確認しながら聴いている。
- レベル3 相手の話に丁寧に耳を傾けている。さらに、相手の話に頷いたり・相槌を打ったりして、相手の人が「自分の話を聞いてもらっている」と感じている。
- レベル2 相手の話に丁寧に耳を傾けている。
- レベル1 相手の話をきいているつもりであるが、相手から注意されることがある。

### ■セルフチェックリスト

- (1) 人の話は、理解しようと意識して聴いている。
- (2) 話の内容を整理しながら聴いている。
- (3) 相手の主張したいことを確実に理解している。
- (4) ただ単に耳を傾けているだけでなく、要点・疑問点等をメモを取りながら聴いている。
- (5) 話している人の顔とか目を見て聴き、話しやすい雰囲気を作っている。
- (6) 話の内容が分かったとき・分かり難いとき等、理解度に応じて話し手に分かるようにサインを送りながら聴いている。
- (7) 人の話を途中でさえぎることなく、終わりまで聴くようにしている。
- (8) 相手が話につまずいた時、「それはということですか？」と手助けをしている。
- (9) 相手の伝えたいことや意見に質問することで、さらに内容を引き出している。
- (10) 固定観念や先入観を持たずに、人の話を素直に聴くようにしている。

## 柔軟性

お互いの考え方や立場などに相違点があっても整理し、理解した上で、物事を前進させようとする能力です。

- (1) 自分の考え方、やり方にこだわらない
- (2) 相手を尊重し、意見や立場を受け入れられる
- (3) 場面に応じた適切な答えを見つけようとする

### ■行動目標

相手のことを思い、尊重することが大切です。自分とは異なる考え方や意見も、幅広く取り入れられます。さらに、創造力を働かせて、より優れた提案をしましょう。

### ■発揮するポイント

- ・相手を尊重し、意見を聴く
- ・知識・技術を身に付けるために、多くの考え方や意見を聴き入れる
- ・創造的な提案は、多くの意見から生まれると考える
- ・どのような意見が出されても、感情的にならず冷静に対応する
- ・意見が対立しても、議論が終わったら根にもたない
- ・自分の意見が聴き入れられなかった場合も、決定には従う

### ■発揮されていない状態

- ・自分と異なる意見からは学ぶことがないと思っている
- ・反対意見は否定・批判だと思い、相手を「敵」とみなす
- ・相手の考え方や立場を理解しようとしなない
- ・意見が対立したことが忘れられない

## 柔軟性

### ■柔軟性のレベル

- レベル5 お互いの考え方の違いを冷静に整理・整頓して、代案等を提案するなど物事を一歩前に進める方向で対応している。
- レベル4 お互いの考え方の違いを冷静に整理・整頓して、どうしたら同じ方向で活動できるか調整しようとしている。
- レベル3 立場や人によって考え方が違うということを理解した上で、さらに、お互いの相違点を冷静に整理している。
- レベル2 立場や人によって考え方が違うということを理解している。
- レベル1 自分の考え方が異なる人がいると、その人を避けてしまう。

### ■セルフチェックリスト

- (1) 人によって意見や考え方が違うことを理解して対応している。
- (2) 相手の意見や考えからについて、決して無視したりせず尊重している。
- (3) 意見や考え方に違いがあった場合、どこがどのように違うのか冷静に整理している。
- (4) 他の学生のいろいろな意見・考え方に対して、自分の成長に繋がるという姿勢で聴いている。
- (5) 意見や考え方の違いが埋まらない場合、今後の課題として受け止めている。
- (6) 自分の考え方ややり方だけにこだわらない。
- (7) TPO（時・場・目的）に応じて、適切な答えを見つけている。
- (8) どのような意見であっても、感情的にならずに、冷静に対応している。
- (9) たとえ意見が対立した相手であっても、議論が終わった後には気持ちを切り替えて、相手の人格を尊重している。
- (10) 相手の意見や考え方を取り入れて、自分の意見や考え方をより良いものに修正している。

## 状況把握力

自分の立場や役割、使命などを的確に理解し、周りの人との関係性や、進められている物事との関連性を踏まえて、行動できる力です。

- (1) 自分の事だけではなく、周りにも注意を払う
- (2) 周りの人や物事、チーム全体の現状を把握する
- (3) どのような役割を果たすべきかを常に考えて、適切な行動をとる

### ■行動目標

チーム、あるいはグループで良い結果を出すためには、それぞれのメンバーが自分の事だけでなく、互いに協力しあって進めることが大切です。まず、グループの課題は何か、自分の役割は何かを明確にして課題に取り組み、次に、メンバーの進み具合を把握して、必要に応じてサポートしましょう。

### ■発揮するポイント

- ・グループの達成目標およびメンバーそれぞれの役割を理解する
- ・グループの目標達成を最優先に考え、進み具合を客観的に評価する
- ・目標達成への進み具合に応じて、声掛けやサポートをする

### ■発揮されていない状態

- ・グループおよび個々のメンバーの課題を理解していない
- ・メンバーが困っていても、自分に関係なければサポートしない
- ・グループの課題は、自分がやらなくても誰かがやると思っている

## 状況把握力

### ■状況把握力のレベル

- レベル5 自分の立場・役割・使命を的確に理解している。そして、周囲の人々の人間関係、物事の進行情況を踏まえて、物事を一步前に進める方向で適切に行動している。
- レベル4 自分の立場・役割・使命を的確に理解している。そして、周囲の人々の人間関係、物事の進行情況を踏まえて、適切に行動している。
- レベル3 自分の立場・役割・使命を的確に理解している。さらに、周囲の人々がどのような人間関係にあるか、物事がどのように進行しているか把握している。
- レベル2 自分の立場・役割・使命を理解している。そして、チームや周りの状況を考えることができる。
- レベル1 自分の立場・役割・使命を理解していない。また、チームや周りの状況を考えることができない。そのため孤立してしまう。

### ■セルフチェックリスト

- (1) 授業は学生が主体的に参加して初めて成立するものである。
- (2) 授業において必要な姿勢・態度を選択し、行動している。
- (3) 先生と学生の間で、受講するうえでの約束をお互いかわすことの必要性を理解している。
- (4) 先生や、他の学生の言葉以外のメッセージを読み取って行動している。
- (5) 自分以外にも質問や意見のある人がいることを配慮して、行動している。
- (6) 授業を作り上げるために、周囲の状況も読み取りながら、他者の考えや行動を受け入れている。
- (7) より良い授業を作り上げるため、クラス全体の状況を把握する余裕を持って受講している。
- (8) 授業が予定通りに進行していない時、自分にできることはないかと考えている。
- (9) その時・その場・その状況の中で期待されている役割を読み取って、先生と一緒に授業を作りあげている。
- (10) 登録した科目の修得目標は何かを把握したうえで、自分の役割を認識して、受講している。

## 規律性

人と人との約束事である一般社会のルールや慣習、あるいはチームでのルールや慣習などを十分理解して、守る力です。

- (1) 決められたルールや人との約束を認識する
- (2) ルールに沿った行動をとる
- (3) ルールや約束を破らない

### ■行動目標

大目標を達成するためには、中目標、小目標を着実に達成していくことが必要です。それには、個々のメンバーがすべきことを自覚し、約束し、実行することが大切です。そこでの約束やルールを守り、個々の目標に向かって行動しましょう。

### ■発揮するポイント

- ・ルールや約束を守ることは、信頼関係を築く基本であると認識している
- ・細かいルールやちょっとした約束も守る
- ・明確でないルールや理解できないルールは指導者やメンバーに確認する
- ・提出期限や約束の時間などには、余裕を持って対応する

### ■発揮されていない状態

- ・ルールを自分の判断で変えてしまう
- ・成果を出せば、または迷惑がかからなければ、ルールを破ってもいいと思っている
- ・ルールを守らないメンバーがいると、自分も守らない
- ・罰則がなければ、または相手によって、ルールや約束を破ってもいいと思っている

## 規律性

### ■規律性のレベル

- レベル5 一般社会のルール・慣習だけでなく、自分たちで作ったルールも守って行動している。さらに、ルールを守らない人に対してはルールを守ろうと注意できる。
- レベル4 一般社会のルール・慣習を守って行動している。さらに、目的（目標）を達成するために、自分たちで作った自分たちのルールを守って行動している。
- レベル3 一般社会のルール・慣習については理解し、それを踏まえて行動している。さらに、目的（目標）を達成するために、自分たちのルールを自分たちで作ることができる。
- レベル2 一般社会のルール・慣習については理解している。従って、一般社会のルール・慣習を守ろうとしている。
- レベル1 一般社会のルール慣習について理解が薄い。従って、一般社会のルール・慣習を守ることができないことが多い。

### ■セルフチェックリスト

- (1) 授業は、受講生全員のために行われていることを理解している。
- (2) 授業は先生と学生の相互関係のうえに成立していることを理解して受講している。
- (3) 先生と学生の間で、受講するうえでの約束をお互いにかわすことの必要性を理解できる。
- (4) 受講するうえで、先生と学生の間で交わされた約束は守っている。
- (5) やむを得ない場合を除き、欠席はしない。
- (6) 受講するうえで、先生と学生、学生同士のルールをお互い守ることは、信頼関係の基本である。
- (7) 提出物は、期限に余裕を持って提出している。
- (8) 守るべき時間はしっかり守って行動している。
- (9) 受講するうえで、約束があいまいになった時は、そのまま放置しないで、確認している。
- (10) 先生と学生・学生と学生の間で必要な礼儀を守って受講している。

## ストレスコントロール力

ストレスを解消する方法を身に付けるだけでなく、ストレスそのものを自己成長のチャンスと捉えて前向きに行動できる力です。

- (1) 仕事や活動の負担により起こるストレスを我慢して溜め込まない
- (2) 負担をストレスと思わず、自分が成長できる機会として考える
- (3) ストレスを発散できる

### ■行動目標

ストレスの原因は、何であるか分析することが大切です。計画を見直し、問題や解決法を明確にし、行動を起こすことが重要です。自分ひとりで解決できなければ友人や指導者などに相談し、アドバイスを受ける行動が必要です。

### ■発揮するポイント

- ・ストレスは成長の機会だと、前向きに考える
- ・失敗した原因を明確にし、課題解決の行動を起こす
- ・友人や指導者などに、悩みや不安を相談する
- ・気分転換の方法（趣味やスポーツなど）がある

### ■発揮されていない状態

- ・全て一人でやらないといけないと思っている
- ・うまく進められなかった時、原因が自分にあると思込む
- ・うまくいかないことばかり考えてしまう
- ・気分転換の方法（趣味やスポーツなど）を知らない
- ・指導者やメンバーから注意されると、やる気がなくなる

## ストレスコントロール力

### ■ストレスコントロール力のレベル

- レベル5** ストレスを自己の成長のチャンスと前向きに受け止めることができる。そして、ストレスそのものを自己の成長のためのチャンスにしている。
- レベル4** ストレスができるだけ発生しないようにセルフコントロールしている。そして、ストレスが発生しても、自分なりの方法でストレスを解消しながら取り組むことができる。さらに、ストレスを自己の成長のチャンスと前向きに受け止めることができる。
- レベル3** ストレスが発生しても、自分なりの方法でストレスを解消しながら取り組むことができる。
- レベル2** ストレスは誰にでも発生するものだということを理解している。そして、ストレスを感じることに對しても取り組むことができる。
- レベル1** ストレスを感じることは最初から取り組まなかったり、途中で回避したりする。

### ■セルフチェックリスト

- (1) ストレスになりそうな時は、それを回避する方法を持っている。
- (2) ストレスが発生した時は、自分なりの解決方法を身に付けている。
- (3) 気分転換の方法をいくつか持っている。
- (4) 自分がどういう場合にストレスになりやすいか、自分の経験から理解している。
- (5) 自分にとって良くない結果が出ても、事実として受け止め、動揺することなく対応している。
- (6) 自分自身の感情に対して、できるだけ無理のないように対応している。
- (7) ストレスを一人で抱えるのではなく、友人や先生に相談している。
- (8) 自分だけで解決ができないストレスがある時、アドバイスを受ける友人や先生がいる。
- (9) ストレスを自己成長のチャンスだと捉えている。
- (10) 失敗したり、うまくいかなかったとき、その原因を冷静に分析している。