

令和7年度 人間力総合演習の学び

至学館大学人間力開発センター

発行に寄せて

「活動で出会った、人と人がつながる学び」

今年1月、卒業研究発表後に、大学近くの寿司店で4年ゼミ生と昼食をとりました。その店は本学卒業生が経営しており、食事の終盤、店員の方から「板前からの差し入れです」と声を掛けられ、人数分の和菓子が運ばれてきました。思いがけない出来事に私が戸惑っていると、ゼミ生Aさんがにこっと笑い、「知り合いなんです」とそっと教えてくれました。

話を聞くと、そのご縁は「人間力総合演習」で参加した大府市の花火大会で生まれたものでした。私は直接板前の方にお礼をお伝えしましたが、「よくやってくれていましたから」という言葉をいただき、ありがたく差し入れを頂戴して店を後にしました。

大学生が、地元大府市で、自分の親世代以上の方々と共に一つの目的に向かって活動する機会は、決して多くありません。花火大会の成功に向け、同じ志をもつ人々が数か月前から計画・立案・運営に携わり、世代や立場の異なる多くの方々と調整を重ねてきたことが想像されます。Aさんの話からも、悩みや苦労、時間的な負担が大きかったことが伝わってきました。

それでも「成功させたい」「大府市のために」という思いが途切れることなく受け継がれ、花火大会は大成功を取めたと聞いています。学生のみならず、参加した地域の方々も、それぞれ仕事を抱えながら、悩み、苦しみ、それでも前を向いて活動を続けてこられたことでしょう。真剣に主体的に取り組む中で、互いを仲間として認め合い、感動を共有できたことが、この小さな出来事からも伝わってきます。

大学生、社会人、高齢者、そして子どもまで、立場や世代を越えて共に活動することで、人と人とのつながりは生まれます。さらに、熱意をもって最後までやり抜いた経験は、感動として心に残り、一人ひとりの内面を確かに変えていきます。人間力総合演習をきっかけに、学生生活そのものが大きく変化した学生がいることも、発表の場を通して実感しています。

人間力総合演習の時間が、これほどまでに豊かで意味のある学びの場となっていることに、驚きと喜びを感じています。自分を変えたい、自分でやり遂げたい、自分を信じたい——この時間を大切に、今後の皆さん一人ひとりの人生の「肥やし」としてほしいと、心から願っています。

至学館大学人間力開発センター長 久林 直美

〈人間力開発センタースタッフからのメッセージ〉

日常から1歩踏み出そう、地域の方や学科を超えて関わろう、やったことないことやってみよう。チャレンジしてそこで感じたこと、得たことが自分を成長させるエネルギーになる。

答え合わせは今じゃない。未来で。「あのチャレンジ（成功、失敗などなど）が今につながっているんだ！」と気づく時が来る。だから自分を信じて人間力総合演習に取り組んでほしい。

「やってみる」ができない、苦手、心配だと感じる時は、1人で悩まなくていい。人間力開発センターが力になる。一緒にチャレンジしていこう！

佐藤 匠

今年度も、多くの学生が活動に挑戦する姿を目にすることができました。難しいと感じ戸惑いながらも、人間力を高められたと感じた学生も多くいたのではないのでしょうか。私もスタッフとなって2年目を迎え、まだまだ学べることが多いと感じます。

人間力総合演習はボランティアではなく授業です。はじめは「必修単位だから」「時間数を稼ぐため」という理由で始めてもいいと思います。それでも、ほんの少しでも「やってみようかな」と思ったその一歩が、自分の成長につながります。活動の中で「思ったよりできた」「挑戦してよかった」と感じる瞬間が、きっとあるはずです。

学生の皆さんが活動を通して多くの学びを得られるよう、これからもお手伝いしていきます。楽しみながら活動に取り組み、一緒に成長していきましょう！

大矢 あずさ

目次

現代教養科目「人間力総合演習」	p.2
ねらい	p.2
人間力総合演習「講義」	p.2
講義の実施	p.2
令和7年度の講義のカリキュラム	p.3
講義の中でのコーチング演習（1年生）	p.3
講義の中でのコーチング演習（2年生）	p.4
人間力開発センター企画としてのコーチング演習	p.5
社会人人生と人間力総合演習をつなぐキャリア講義（4年生）	p.5
全体発表	p.7
全体発表学生一覧	p.8
演習の成果	p.49
活動企画一覧	p.51
人間力開発センターの紹介	

現代教養科目「人間力総合演習」

▶ ねらい

本学の教育理念「人間力の形成」を実現するための軸となる授業科目であり「自己を育てる人間の育成（自己形成力）」をねらいとする。本授業科目は単にボランティア活動の実施を推奨しているのではなく、必ず自分の考えを持ち、自分で課題克服など目標を設定し、取り組むといった主体的な行動（実践）を求めている。学生は、自身の目標達成、課題克服をめざし、講義、演習（人間力開発センター企画、教員企画、自己企画）に取り組む。



人間力総合演習「講義」

▶ 講義の実施

本授業科目のねらいである「自己を育てる人間の育成（自己形成力）」を学生に対し十分に伝え定着を図るため令和5年度より新たに「講義」を設定し展開してきた。講義は、自己理解からはじめ、コーチングの手法を活用し、目標設定や振り返りのスキルを身に付けるプログラムとしたとともに人間力総合演習の手続きを含む進め方を繰り返し伝えた。これらの取り組みにより学生の演習に取り組むモチベーションを高め、主体的な行動（実践）を起こしやすくなるようサポートしている。

また、毎回の講義の進行においては、学科を越えた学生同士の関わりが生まれ多様な考え方に触れられるよう、学科混合となるようクラス分けや座席配置を行っている。さらに意見・感想や自身の取り組みを互いに発表し合うなど対話形式を取り入れている。加えて、学生進路支援室と連携し、キャリア形成との接続も強化した。

令和7年度に実施した履修学生を対象としたアンケート調査（回答数 897 件）では、「人間力総合演習に取り組むにあたり講義は役に立ちましたか」との設問に対し、4段階評価（4 とても役に立った 3 役に立った 2 あまり役に立っていない 1 役に立っていない）で中央値3であった。また、その理由として「講義や発表を聞いて行動を起こすきっかけとなったから」「自己理解・振り返りの機会になったから」「演習の手続きが分かったから」等の回答がみられた。このことから、講義にはねらいに沿った一定の効果が生じていることが確認できた。



講義の様子

令和7年度の講義のカリキュラム

1年生

	第1回	第2回	第3回	第4回
講義内容	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・「自分を知らう」 ・「人間力 100」 ・演習計画 	外部講師による コーチング演習	<ul style="list-style-type: none"> ・実施した活動の共有 ・グループ内発表 	<ul style="list-style-type: none"> ・全体発表、質疑応答 ・次への目標設定

2年生

	第1回	第2回	第3回
講義内容	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・目標設定 ・演習計画 	本学教員による コーチング演習	<ul style="list-style-type: none"> ・全体発表、質疑応答 ・次への目標設定

3・4年生

	第1回	第2回
講義内容	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・目標設定 ・演習計画 	<ul style="list-style-type: none"> ・外部講師によるキャリア講義（4年生） ・全体発表、質疑応答（3年生） ・次への目標設定（3年生）

▶ 講義の中でのコーチング演習（1年生）

人間力開発センターでは「自己を育てる人間の育成（自己形成力）」を実現するために、人の主体的な行動を引き出し目標達成や課題克服のサポートを目的とするコーチングの考え方および手法が活用できるとの考えに基づき講義、演習を組み立てている。また、コーチングスキルを習得・向上させることは、「聞く、質問、承認」といったコミュニケーションスキルの習得・向上に結び付く。加えて、コーチングを活用することは、対話形式の講義をより有意義なものとし、演習における多様な人々との関わりを促進させることにつながる。

このような背景のもと、令和5年度より1年生を対象とした講義でコーチング入門演習を開講しており、令和7年度も引き続き開講した。講師にはプロコーチとして活躍する稲垣 友仁 氏（共創コーチング株式会社 代表取締役）を迎え、学生はコーチングについて学びを深めた。

講義では、「目標を明確にすること」「自分に問いかけること」「考え続けること」の大切さが、ワークを交えながら具体的に示された。学生は、コーチングの基本的な考え方に触れながら、「人は問いによって思考が深まり、行動が変わる」ということを体験的に学ぶ機会となった。

講義後の感想では、「目標を持つことの大切さに気づいた」「自分で考えて行動することが重要だと分かった」「自分の将来につ



稲垣氏による演習の様子

いて考えるきっかけになった」といった声が非常に多く見られ、「自分で自分を成長させる」という本講義の主題が、学生に強く印象づけられたことがうかがえる。

また、「コーチングは人にアドバイスすることだと思っていたが、自分に問いかけることでもあると知った」「答えをもらうのではなく、自分で考えることに意味があると感じた」といった記述も多く、学びの姿勢そのものに対する意識の変化も確認された。

本講義は、人間力総合演習において今後学生が主体的に活動を設計し、振り返りながら成長していくための基盤となる「考え方」と「姿勢」を身に付ける重要な導入講義となったと評価できる。



学生の感想（一部抜粋）

- 目標を明確にすることの大切さに気づきました。
- これからは自分で考えて行動できるようになりたいと思いました。
- コーチングは、答えを教えることではなく、考えさせることだと分かりました。
- 自分の将来について改めて考えるきっかけになりました。
- 人に言われるのではなく、自分で自分を成長させることが大事だと感じました。
- 問いかけによって考えが深まるということを実感しました。
- 目標を持たずに過ごしていたことに気づき、これからは意識したいと思いました。
- 考えることから逃げずに、自分と向き合いたいと思いました。
- 人間力総合演習で何を意識して取り組めばいいかが見えてきました。
- これからの大学生活の過ごし方を見直すきっかけになりました。

▶ 講義の中でのコーチング演習（2年生）

2年生では、自分自身を成長させる力をより促進させることを目的にリフレクション(振り返り)をテーマに本学教員による演習を行った。初めにリフレクションの重要性、方法を学んだ後、2年生1回目の講義(6月頃)で設定した自身の目標に対する達成度合い、現時点までの取り組みの進捗度合いについてワークシートに沿って振り返った。そのうえで、振り返りを行っての気づきを次にどう活かしていくかをまとめ、これからの実践につなげた。これまでの活動を単なる「経験」で終わらせるのではなく、振り返りを通して意味づけし、次の行動につなげていく力を育成することをねらいとして構成した。

講義後の学生の感想を見ると、「これまで振り返りをあまり意識していなかったが、その大切さに気づいた」「ただ活動するだけでなく、振り返ることによって次にどう行動すべきかが見えてくると感じた」といった声が非常に多く見られ、リフレクションの意義が学生に強く意識づけられたことがうかがえる。

また、「自分の行動を言語化することで、これから何をすべきかが整理できた」「これまでの自分の取り組みを見直す良い機会になった」といった感想も多く、自己理解の深化と今後の行動への接続が図られている様子が確認された。これらのことから、本講義は、人間力総合演習における日々の活動を「やりっぱなし」にせず、振り返りを通して成長につなげていく姿勢を身に付ける重要な機会となったと評価できる。



講義の様子



学生の感想（一部抜粋）

- ただ行動するだけでなく、振り返ることで次に何をすべきかが見えてくると感じました。
- これまであまり振り返りをしてこなかったのが、とても大切だと気づきました。
- 自分の行動を言語化することで、考えが整理されました。
- これからは行動と振り返りをセットで意識していきたいです。
- 今までの取り組みを見直す良い機会になりました。
- 振り返ることで、自分の課題や次の目標が見えてきました。
- 活動を“やりっぱなし”にしないことの大切さを学びました。
- これからは意識してリフレクションを行っていきたいです。

▶ 人間力開発センター企画としてのコーチング演習

通常の講義は入門との位置づけであることから、よりコーチングの考え方を学び実践できる力を養うための充実した機会が必要と考え、稲垣 友仁 氏（共創コーチング株式会社 代表取締役）による特別演習を9月に設定した（人間力開発センター企画）。1日3時間、連続2日間のプログラムとし全学生を対象に参加募集を行った結果、42人の参加を得た。

参加した学生の動機をみると、通常講義がきっかけとなりより深く学びたいと思ったとの声や将来の進路（教員、指導者、トレーナー、スポーツ栄養士）につなげたいとの声、自己成長をめざしたいとの声、現在の指導がうまくいかないなどの悩みの声があった。

特別演習では、コーチングの基本スキルである「聞く、質問、承認、提案、フィードバック」を稲垣氏から詳説いただいた後、学生はグループになり実践練習を繰り返した。参加した学生のレポートからは、ティーチングと比較することでよりコーチングについて理解が深まった様子や将来、教員や指導者になるうえで身に付けたいスキルであるとの考えが強まった様子、具体的なスキルを学ぶことで人との向き合い方、コミュニケーションのあり方を見直すきっかけになった様子がみられた。



演習の様子

▶ 社会人人生と人間力総合演習をつなぐキャリア講義（4年生）

10月、4年生58人を対象に、加藤 郁世 氏（国家資格キャリアコンサルタント）を講師に迎え、卒業後の社会人人生を見据えたキャリア講義を実施した。本講義は、人間力総合演習で培ってきた学びと卒業後のキャリアとを接続させ、学生がこれまでに高めてきた「人間力」が、社会に出た後にどのように活かされるのかを具体的に考える機会とすることを目的として開講した。

学生の感想からは、本講義がこれまでの大学生活や人間力総合演習での取り組みを振り返り、卒業後の社会人人生を見据えて自分自身の在り方を考える重要な機会となっていたことがうかがえる。

多くの学生が、「これまでの活動やボランティア経験は無駄ではなく、すべてがつながっ

ていることに気づいた」「人間力総合演習を通して得た経験が、確実に自分の成長につながっていたことを実感した」と述べており、これまでの学びを肯定的に捉え直す機会となっていた。また、「当たり前だと思っていたことが、振り返ってみると大きな成長だった」「文章にして初めて自分の変化に気づいた」といった声も多く見られ、振り返りの重要性を再認識する講義となったことが分かる。

加えて、「社会に出ると、学生の頃よりも行動や言動に責任が伴うことを実感した」「組織の一員として評価される環境になることへの自覚が芽生えた」といった感想も多く、学生から社会人への立場の変化を具体的に意識するきっかけとなっていた。

キャリア観の面では、「人生にゴールはなく、学び続けることが大切だと感じた」「キャリアは計画通りにいかななくても、経験を積み重ねることで形づくられていくことを知った(キャリア・ドリフト)」といった意見が見られ、変化を前向きに受け止めながら成長し続ける姿勢の重要性を理解した学生が多かったことがうかがえる。

さらに、「これからはこれまで以上に人との関わりやコミュニケーションを大切にしたい」「多様な人や経験から学び続けたい」「失敗も含めて挑戦を続けたい」といった声も多く、社会人として主体的に学び続ける姿勢への意欲が高まっている様子が見取れる。

総じて本講義は、学生にとって、これまでの人間力総合演習での学びを意味づけし直す機会、社会人として求められる姿勢や責任を具体的にイメージする機会、卒業後も成長し続けるキャリア観を形成する機会となっており、人間力総合演習で培ってきた学びを社会へと接続するうえで、意義のある講義であったと評価できる。



学生の感想（一部抜粋）

- これまでの人間力総合演習での活動は、すべて自分の成長につながっていたのだと実感しました。
- ただ行動するだけでなく、振り返ることで本当の成長につながると感じました。
- 社会に出ると、学生の頃よりも行動や言動に責任が伴うことを強く意識しました。
- これからは組織の一員として評価される立場になるという自覚が芽生えました。
- 人生にゴールはなく、社会に出てからも学び続けることが大切だと思いました。
- キャリアは計画通りにいかななくても、経験の積み重ねで形づくられていくものだと感じました。
- これまでのボランティアや活動の経験は、すべてどこかでつながっていると気づきました。
- 人間力総合演習があったからこそ、経験できたことがたくさんあったと感じています。

全体発表

各学年の最終講義は、1 クラス約 3 組の学生による全体発表を行った。令和 7 年度は総勢 23 名の学生が登壇し、1 人約 15 分程、企画に参加した動機、活動内容、主体的に取り組んだ点や経験の活かし方等を発表した。

学生の感想を見ると、「他の学生の発表を聞いて刺激を受けた」「自分とは違う活動や考え方を知ることができた」「同じ人間力総合演習でも、さまざまな取り組み方があることに気づいた」といった声が多く、他者の実践から学ぶ機会として大きな意義をもって受け止められていたことがうかがえる。

また、「発表者がどのように悩み、試行錯誤してきたかを知り、自分の取り組みを振り返るきっかけになった」「自分はまだ十分に行動できていないと感じたので、もっと主体的に取り組みたいと思った」といった感想も多く、他者の姿を通して自己の姿勢を省察するリフレクションの機会にもなっていた。

さらに、「人間力総合演習での経験は、人それぞれ形は違っても確実に成長につながっていることが分かった」「活動を継続することの大切さを実感した」といった記述も見られ、本授業科目の意義を改めて確認する機会にもなったことが読み取れる。

これらのことから、本講義最終回は、単なる成果発表の場にとどまらず、学生同士が互いの実践から学び合い、自身の取り組みを振り返り、次の行動への意欲を高める重要なまとめの機会となったと評価できる。



演習の様子



学生の感想（一部抜粋）

- 他の人の発表を聞いて、とても刺激を受けました。
- 自分とは違う取り組み方を知ることができ、視野が広がりました。
- 発表を聞いて、自分の活動をもっと頑張ろうと思いました。
- 人間力総合演習での経験は、確実に成長につながっていると感じました。
- 自分の取り組みを振り返る良い機会になりました。
- 継続して活動することの大切さを改めて感じました。

令和7年度人間力総合演習「講義」活動発表者一覧

	学科	氏名	内容	企画種別	頁
1学年	健康スポーツ科学科	日野 宙良	下呂市馬瀬地域でのキャリア形成活動	人間力開発センター企画	10
	健康スポーツ科学科	福尾 葵	下呂市馬瀬地域でのキャリア形成活動	人間力開発センター企画	11

	学科	氏名	内容	企画種別	頁
2学年	健康スポーツ科学科	秋葉 湧斗	第53回六ツ美中部学区ソフトボール大会運営スタッフ活動	自己企画	13
	健康スポーツ科学科	太田 彩乃	大府夏まつり企画スタッフ活動	人間力開発センター企画	15
	健康スポーツ科学科	三柴 温	「おんたけ子ども村」本キャンプ運営スタッフ活動	自己企画	17
	健康スポーツ科学科	森本 太陽	下呂市馬瀬地域でのキャリア形成活動	人間力開発センター企画	19
	体育科学科	杉岡 暁	共長夏まつり運営スタッフ活動	人間力開発センター企画	21
	体育科学科	高倉 夏海	共長夏まつり運営スタッフ活動	人間力開発センター企画	23
	体育科学科	高田 梓月	共長夏まつり運営スタッフ活動	人間力開発センター企画	24
	体育科学科	長谷川 新	共長夏まつり運営スタッフ活動	人間力開発センター企画	25
	栄養科学科	榊原 彩花	大府東浦花火大会企画スタッフ活動	人間力開発センター企画	26
	栄養科学科	下川 芽生	障がいのある方を支える自立生活体験室スタッフ活動	自己企画	28
	栄養科学科	初瀬 青昊	障がいのある方を支える自立生活体験室スタッフ活動	自己企画	30
	こども健康・教育学科	三矢 心夏	にじいろ食堂スタッフ活動(寺津福祉会館)	自己企画	32

	学科	氏名	内容	企画種別	頁
3学年	健康スポーツ科学科	石川 凜	インターンシップを含むキャリア形成活動	教員企画	34
	健康スポーツ科学科	吹原 聖	コーチング演習及びその実践活動	人間力開発センター企画	36

	学科	氏名	内容	企画種別	頁
3 学 年	健康スポーツ科学科	水井 優獅	スポーツ指導 (春日井市立西部中学校サッカー部)	自己企画	38
	体育科学科	間所 海磨	ボーイスカウト運営スタッフ活動	自己企画	39
	栄養科学科	飯嶋 光彩	高校硬式野球部における個別栄養 サポート活動	自己企画	40
	栄養科学科	小森 蒼太	大倉公園つつじまつり企画スタッフ 活動	人間力開発 センター企画	42
	栄養科学科	洞口 詩葉	新城での地元食材を活用した メニュー開発	自己企画	44
	栄養科学科	堀 若奈	新城での地元食材を活用した メニュー開発	自己企画	46

	学科	氏名	内容	企画種別	頁
4 学 年	体育科学科	鈴木 颯海	大府東浦花火大会企画スタッフ 活動	人間力開発 センター企画	48



日野 宙良さん

健康スポーツ科学科
1年

下呂市馬瀬地域での
キャリア形成活動

1 この企画に参加した理由

私は、夏休みに岐阜県下呂市の馬瀬で行われたワークキャンプに参加しました。ワークキャンプに参加した理由は3つあります。1つは、昔カラオケやボウリングに行くにも車で2時間以上かかるようなところに住んでいて、自然が好きで、懐かしみたいと思ったからです。2つ目は、色々な職業体験を通して自分の将来の選択肢を広げ、広い視野を持って色々な選択をしていきたいと思ったからです。高校教員しか知らない先生と、色々な職業経験がある先生では、生徒にかけられる声や言葉の重みが変わると思います。3つ目は、人と関わるのが好きで、異年齢の方との交流をすることが楽しそうで、さらにそこから社会性やコミュニケーションスキルを身に付けたかったからです。

2 企画の内容

この企画は、岐阜県下呂市の馬瀬という自然が豊かな地域で、トマト農家の農業体験や、花火大会の準備、設営、片付けの手伝いをしています。さらに、看護師や企業の社長など、色々な方々からのお話を聞き、自分の将来の選択肢の幅や視野を広げることを目的にしています。4泊5日、私を含め、9人の学生が参加し、協力して共同生活を送りました。

3 主体的に取り組むことができたこと

地域の方々とのコミュニケーションです。トマト農家の農業体験や花火大会の運営の際には、色々な人と関わる機会があり、自分か

ら積極的にコミュニケーションを取ることで、円滑に作業を進めることができたと思います。他にも、企業の社長さんや看護師さんからお話をいただいた時も、移動中や食事の時間などでコミュニケーションを取り、キャリアや人生についてさらに広い視野を持てるようになりました。

4 気づき、学び、達成感

この企画を通して、自分の人生の筋道が広がったように感じます。前までは自分の将来を考えるときに、体育教師になって私立の高校教員になると固定化されていましたが、企業の社長さんや看護師さん、団体の主任さんなどの人生経験を聞いてみると、自分にはまだ色々な生き方や筋道があると思うようになりました。また、この企画に参加する前と後に、自己理解を深められるカードゲームを行い、自分の強みや弱み、5日間で鍛えられたものなど、自分を具体的に理解することができました。

5 今後どんな活動を通してどんな力を身に付けたいか

今後はこの企画の冬季の回へ参加したり、おまつりや地域のスポーツ指導などに色々参加したりして、より社会に出ても通用するような力を身に付けていきたいと考えています。私はまだまだ何も知らず、何もなせないなので、こういった企画に参加し、少しずつ社会に適応していきたいです。



福尾 葵さん

健康スポーツ科学科
1年

下呂市馬瀬地域での
キャリア形成活動

1 この企画に参加した理由

私は、夏休みに岐阜県下呂市の馬瀬で行われたワークキャンプに参加しました。このワークキャンプに参加した理由は2つあります。1つ目は、祖母の家が自然豊かな淡路島にあり、幼いころから自然の中で過ごす機会が多かったからです。その経験から、自然と関わることに親しみを感じてきました。2つ目は、もともと自然が好きで、環境や地域の人々に関わる活動に興味があったことです。これらの理由から、自然と人々のつながりを大切にしている馬瀬でのワークキャンプに参加したいと思いました。

2 企画の内容

この活動は、4泊5日の日程で「自分の将来の幅を広げ、キャリアを見つめ直すこと」を目的として行われました。実際に地域に入り、様々な体験を通して、自分自身の将来について考える重要な機会となりました。9名の学生のほか、社会人スタッフもあり、期間中は自炊をしながら協力して共同生活を送りました。主な活動内容は4つあります。

1つ目は、トマト農家での農業体験です。「脇芽」というトマトの成長を妨げる芽を取り除く作業を体験しました。最初はどれが脇芽なのか見分けるのが難しく、農家の方に教えてもらいながら作業を進めました。しかし、時間が経つにつれて徐々にコツをつかみ、どれが脇芽なのかをすぐに判断できるようになりました。単純な作業に見えても、実際には観察力や丁寧さが求められているこ

とを実感し、農業の大変さも身近に感じることができました。

2つ目は、地域の方々との交流です。地元の人たちと直接お話する中で、馬瀬の魅力と課題の両方を知ることができました。馬瀬は、エメラルドグリーン美しい川や豊かな自然、そして人と人のつながりが強く、地域全体に温かい雰囲気があることが大きな魅力です。一方で、人口の減少や高齢化が進み、地域の活気をどう保つかが課題になっていると伺いました。そうした中でも、地元の方々が若者や外部の人と積極的に関わり、地域を盛り上げようとしている姿がとても印象的でした。

3つ目は、自然体験です。滞在中は、朝夕で気温が大きく変わり、雨が降ると一気に空気が冷たくなり、霧が立ちこめるなど、自然の厳しさや美しさを肌で感じました。また、周囲には田んぼや山々が広がっており、地域の人々が自然と共に暮らしている様子を間近で見ることができました。こうした体験を通して、普段の生活では気づかない自然の変化や、環境と人とのつながりを深く実感しました。

4つ目は、馬瀬花火大会の準備から当日までの活動です。地域イベントの裏側を支えることで、まちづくりに関わる楽しさや達成感を感じました。

3 主体的に取り組むことができたこと

地域の方と積極的にコミュニケーションを取れたことです。食事の時間や花火大会の準備の際に、多くの地域の方と関わる機会がありました。その中で、受け身にならずに自分から話しかけ、積極的にコミュニケーションをとることを意識しました。地元の方からは、馬瀬での暮らしや行事への思いを直接聞くことができ、地域の温かさや人とのつながりの大切さを改めて感じました。

また、仲間との共同生活では、限られた時間の中でお互いに気を配りながら行動することを心がけました。例えば、自炊や片付けの時には役割を分担しつつも、周囲を見て手伝

うように意識しました。全員が心地よく過ごせるように行動することの大切さも学ぶことができました。こうした交流を通して、地域の魅力をより深く理解するとともに、自分の行動次第で関係が広がることを実感しました。

4 気づき、学び、達成感

ワークキャンプの参加中には、様々な方からキャリアや人生についてお話を伺う機会がありました。それまでは、「体育教師になりたい」「そのために教員採用試験を受けて教員免許を取得する」という目標しか考えていませんでした。しかし、ゲスト講師の方から「体育教師になってからどんなことをしたいのか」「どのくらい具体的に将来を描いているのか」と質問されたときに、うまく答えることができませんでした。

プログラムの中で自己理解ワークを行ったのですが、私の強みは社交性・積極性・行動力と出ました。人との関わりを通して前向きに行動できるタイプだと思いました。一方で、統率力・持続力・説得力が課題であることにも気づくことができました。その経験を踏まえ、うまく答えることができなかったことを振り返ると、ただ「なること」を目指すだけでなく、「なってからどう生徒を導き、どんなクラスを作っていきたいのか」という考えが不足しており、それを具体的に考える必要があると感じました。

今後は、自分の社交性や行動力を活かしつつ、周囲をまとめる統率力や、意見を伝える説得力を高めていき、理想とする体育教師像をより明確に描き、そのために今、何を学ぶべきなのかを意識して行動していきたいと感じました。

5 今後身に付けたい力

今後は、今回の経験で得た学びを実際の行動につなげていきたいと考えています。来年

もこのワークキャンプに参加し、グループをまとめる立場として周囲を引っ張っていけるよう挑戦したいです。これまでの参加では、与えられた仕事をこなすことに精一杯な場面もありましたが、次は自分から全体を見て動き、仲間がより良い環境で活動できるよう支える存在になりたいと思います。

また、地域活動やボランティアにも積極的に関わり、様々な立場や考え方を持つ人たちと協力する中で、相手の意見を受け入れながら自分の考えを伝える力を磨いていきたいです。そうした経験を通して、状況に応じて柔軟に判断し、最後までやり抜く力やリーダーシップを身に付けたいと考えています。

最終的には、生徒一人ひとりにしっかりと向き合い、クラス全体をまとめながら信頼される体育教師を目指したいです。



1 この活動を企画した理由

私は将来保健体育の教員を目指しており、スポーツを通して自己成長をしたいと思いました。特に保健体育では、人との関わりが重要になると考え、大会を通して、判断力と全体を見通す力を育成し、大会の円滑な進行と選手同士がスポーツマンシップを守り、スポーツを楽しむ事を軸に活動を実施しました。

2 企画の内容

私が参加した大会は、18歳以上(高校生不可)を対象としたソフトボール大会で、今年で53回目を迎えました。主催は学区の体育委員会が行い、私は大会の運営スタッフとして参加しました。大会1週間前に事前会議が行われ、自己企画で計画していることを説明し、委員会から承諾を得た上で活動を実施しました。活動は大きく分けて3つ行いました。1つは大会の準備片付けです。大会前日に雨が降ってしまったので、当日の朝、雑巾やスポンジを駆使し、水溜まりをなくしました。2つ目は試合の主審を務めたことです。主審は単に試合の進行をただけでなく、この後説明する、3つ目の活動を踏まえて行いました。3つ目は目標管理シートに沿った大会運営です。委員会の方々は、「シートを使って大会を進めることは初めての試みである」と仰っていましたが、当日は必要であればサポートもして下さるとお声掛けいただいたので、自分自身も安心して活動に取り組む事ができました。

3 主体的に取り組むことができたこと

私が最も主体的に取り組んだ活動は、先ほど紹介した目標管理シートを使用した大会運営です。この企画の主題として、スポーツマンシップを守りスポーツを楽しむ事を挙げました。目標管理シートは、自分自身が中学・高校で個人的に行っていた自己管理ノートからインスピレーションを受け、自己企画として発展させたものです。目標管理シートはチーム毎に1枚配布し、事前会議で主将にチームの抱負を記入していただきました。またチームで抱負を大会前までに共有してもらい、全員に情報が渡った状態を作りました。全チームの目標管理シートを預かり、各チームの抱負を把握した上で大会に参加し、主審を務めながらチームの目標を遂行できているか選手方とコミュニケーションを取りながら、進行を行いました。また閉会式で目標管理シートの公表を行い、振り返る時間を設け、来年度以降の目標を話し合い、閉式としました。

4 気づき、学び、達成感

私も選手として参加したことのある大会で、運営として携われたことで、スポーツはプレイヤーだけでなく、スタッフとして参加することも1つの楽しみ方だと理解することができました。この活動中、緊張や不安という感情よりも、色んな方々と話し合い、目標を達成するためにどう提案していくか考え、伝え、実行することを楽しんで自分がいたことを活動終了後に自己理解しました。

目標管理シートを行い、選手からは「例年に増してチームが団結できた」とお声を頂き、委員会の方々からは「シートがあることにより、各チームが目的を持ってプレーできているので、大会の質が上がっていい傾向にある」と仰っていただきました。

目標管理シートは文字化することで目標が

可視化され、より明確な情報を伝える事ができる手段であると再確認し、将来教員になった時に活用していきたいと思いました。

5 今後身に付けたい力

今後は子どもたちを対象とした活動に参加したいと考えています。今回は大人を対象とした活動を行い、たくさんの学びを得ました。次はより教員の現場に近い活動を実施し、児童生徒と関わり、将来を見据えた活動をしていきたいと思っています。



太田 彩乃さん

健康スポーツ科学科
2年

大府夏まつり企画
スタッフ活動

1 この企画に参加した理由

この企画に応募した理由は、たくさんの人と関わるため、その過程でコミュニケーション力をつけられると思ったからです。また、将来、どの職業に就くとしてもコミュニケーション力があつた方が絶対に役立つし、夏まつりを一から企画するという今までにない経験をすることによって自分の強みになると思ったからです。

2 企画の内容

自分が行った企画は、8月2、3日に行われる大府市の夏まつりに出店するブースを一から考えるという企画です。この企画は、大府市商工会議所青年部の方と連携して行いました。この青年部という団体は、地域の企業の社長や幹部の人が所属している団体です。夏まつり以外にも大倉公園つつじまつりなどにも携わっており、地域の活性化に向けて活動をしています。

この活動は、そもそも夏まつりで何をやるのか、というところから始まり、予算案や企画書、当日スタッフのシフトやポップ制作など、本当にたくさんのことをやりました。特に難しかったのが企画書の作成で、今までに作ったことがなかったし、来場者数を予想したり備品は何が何個必要なのかなど、細かいところまで考えないといけないので、その上で見やすく作るというのがとても難しかったです。この企画は企画スタッフとして申し込んだので基本的に一から自分で作るという方向性でした。企画書に関してもまずは自分で作

り、完成したものを青年部さんに見ていただくという形でした。最初のほうは何か所も修正が入ったけど、直していくうちにどんどんいいものになっていって嬉しかったし、この過程が絶対に将来の役に立つと思うし、本当に自分の成長につながったと思います。

3 主体的に取り組むことができたこと

この企画で一番主体的に取り組むことができた活動はやはり夏まつり当日の2日間です。得点ごとに景品を分けてあって、一番上の景品がどれくらい出ているのかなどをみてルールの変更をしたりしました。1日目は当日スタッフが想定していた人数より少なかったり一番上の景品が思ったよりでなかったりなどハプニングがありましたが、その場で当日スタッフのシフトを組みなおしたり、青年部さんと相談して途中で景品の数を変更したりして、うまく対処できたと思います。

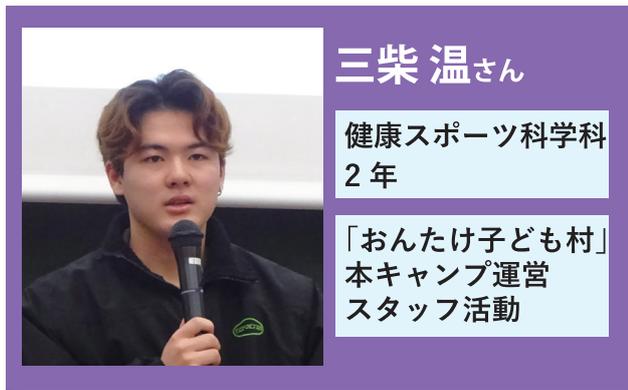
4 気づき、学び、達成感

一番は、話す力が飛躍的に伸びたことです。自分はこの企画スタッフをする前、人前で話すとき緊張して声が震えていたけど、今は大勢の前に立って話しても全然緊張しないし、前よりも堂々と話せるようになったと実感しています。この理由として企画書を複数人の前で発表する機会だったり、当日スタッフのオリエンテーションなどで人前で説明する機会が多々あったし、青年部さんもこの夏まつりを遊びでやっているわけではないので、きちんとした企画を作らないといけないという責任感から緊張せずに話すことができるようになったのではないかと思います。また、皆さんにも授業などで急に質問されて「何を答えよう」となることがあると思うんですけど、そういう時に比較的早く答えられるようになったのをすごく実感します。今回の企画スタッフでは答えを想定していない質問をされることが何度かあり、この経験によって以前より早く、ほとんど詰まらずに答えることが

できるようになったと思います。

5 今後身に付けたい力

今後は、今回身に付いた能力を活かして、教師や営業職を目指したいと思います。この経験は絶対に将来就職などするときに面接で話せるとし、人の上に立って物事を仕切るという経験をしたことが自分の強みになるから、少しでも興味がある人はこの夏まつりを経験してほしいなと思います。今回の夏まつりは企画書の制作、予算案の制作、制作物の作成、当日スタッフのスケジュールの制作などなど本当に今までにないくらい大変な半年間でした。でも、夏まつり当日のお客さんが楽しんでいる様子とか、青年部さんをはじめとする様々な人たちとの関わりがこれまでの大変さよりも何倍も何百倍も楽しかったので、また来年も再来年もこの夏まつりに関わることができればなと思います。



1 この活動を企画した理由

私がこの企画を立てた理由はこのボランティア団体に元々所属していて、この活動が人間力に当てはまると思ったからです。この活動を通して人間力における社会力と当事者力（行動力）を得たいと考えました。

2 企画の経緯

私がこのボランティアと初めて出会ったのは、小学2年生の時でした。その時参加したのは夏キャンプではなく、雪山で行われる子ども村スキーツアーです。中学を卒業するまで、私はほぼ毎年、参加者として雪山へ向かいました。

私は「この活動を支える側になりたい」と、中学2年生の頃には、強く思うようになっていました。そして大学生になった今、私はその願いを実現し、おんたけキャンプカウンセラーの会に所属しています。

私たちが活動する舞台は、NPO法人ONTAKEが運営する御岳のキャンプ場です。ここは、私たちが募集するおんたけ子ども村の700人もの子どもたちに加え、名古屋市ボーイスカウトや一般のご家族まで、多様な人々が訪れる場所です。

このキャンプ場を円滑に運営するため、私たちは公社の職員さんと連携し、総勢40名ほどのスタッフがそれぞれの役割を全うしています。私がこの夏に担ったのは、PDとADと表のCrという役割です。

組織のトップには、最終判断を行うCC（キャンプチーフ）や、全体の調整を担うCD（キャ

ンプディレクター）がいます。そして私たちCr（カウンセラー）は、主にキャンパーと関わる『表』のCrと、裏方でキャンプ場を支える『裏』のCrに分かれます。裏は、キャンプ場の整備や備品管理を行うA系（AD/As）、衛生管理や食事、保健室を担当するM系（MD/Ks）が担います。

そして表で活動するのが、PDと、実際に子どもたちと班で過ごすCrたちです。PDの仕事は、子どもたちが楽しめるようテーマ設定から始まり、詳細なプログラム作成、現場で子どもたちにつくCrへの指導や連携、そして日々変化する状況に応じたプログラムの調整を行う、いわばそのクール全体の舵取り役です。

3 気づき、学び、達成感

PDとしてクール全体を統括する役割を担ったこの夏は、私にとって昨年とは違い、より人間力の成長を経験するものになりました。特に、私の価値観を変えるような3つの大きな学びがありました。

1つ目はリーダーシップについてです。PDとして活動する前、私はリーダーとは集団を力強く牽引し、明確な指示を出す存在だと考えていました。しかし、現場に出てその考えは変わりました。ある時、後輩のCrが担当する班で、子ども同士のトラブルが発生しました。以前の私なら、すぐに正解を教え、指示を出していましたが。しかしPDとして私が意識したのは、答えを与えるのではなく、彼らが自ら答えを見つけられるようサポートすることでした。幸い、プログラムの進行的に遅れる心配がなかったので私は後輩が自分で子どもたちを和解させられるように、サポートに専念しました。その結果、後輩は自律的に子どもと向き合い、対話を通して問題を解決しました。その中で真のリーダーシップとは、仲間を信じ、その潜在能力を最大限に引き出すことにありと確信を得たことが、私の最も大きな成長です。

次にコミュニケーションについてです。キャンプでは、立場や年齢が全く異なる人々とコミュニケーションをとる必要があります。この夏、私のコミュニケーション能力は飛躍的に向上しました。1つは子どもたちへの、年齢や性格に合わせた寄り添う話し方。もう1つは後輩 Cr への、自主性を促す具体的な指導と励まし。そして特に難しく、重要だったのが、裏方の AD、MD との連携です。私はプログラムの進捗を優先する PD の視点を持ち、AD、MD は現場の状況や As、Ks のリソースを考慮する視点を持っています。この視点の違いから意見が衝突しそうな場面もありました。私は、AD、MD の『現場の状況や裏方の負荷』という意見を尊重し、プログラムを柔軟に変更しました。異なる立場の人々の意見を融合し、全体最適を目指す建設的な議論。この実践を通して、今後の自身の活動において不可欠なスキルが大きく磨かれたと信じています。

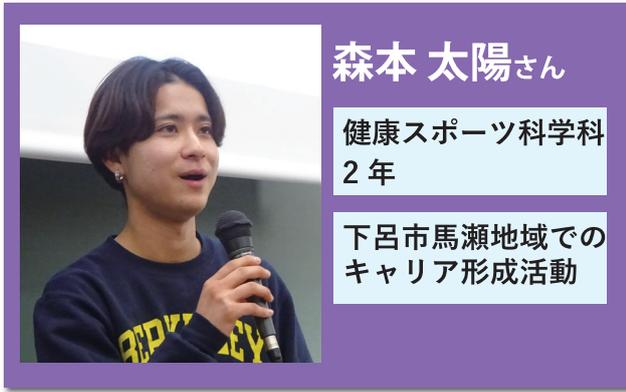
最後にチームについてです。PDとして、クル全体成功に責任を負うプレッシャーは想像以上でした。しかし、この活動は決して一人では成り立ちません。裏方からサポートしてくれる A 系、M 系の仲間たち、そして共にプログラムを回した PD、Cr の仲間たち。私たちは密に連携し、互いに支え合いながら、一連のキャンプを無事に終えることができました。この夏、共に大きな責任を背負い、チーム一丸となって目標を達成した時の感動、そして仲間がいるからこそ、不可能が可能になるという強い達成感は、何物にも代えがたいものです。

この夏の活動は、私自身の視野を大きく広げ、人間として大きく成長させてくれました。子どもたちの成長を間近で見守り、後輩の成長をサポートできた喜び。そして、指示で動かすリーダーから信頼で能力を引き出すリーダーへと進化できたこと。この人間力のボランティアを通して得た、リーダーシップ、コミュニケーション能力、チームで成し遂げる

責任と喜びは、私の人生においてかけがえのないものになりました。

4 今後身に付けたい力

今後はより、リーダーシップを発揮できるようにこのキャンプにおける学生ができるトップの CD を目指していきます。より責任や能力が問われる立場になりますが、その分得られる経験や能力はこの夏体験したものの何倍もあると考えています。CD を目指しより人間として成長し、このような体験を今いる後輩や今後入ってくれるであろう後輩たちに伝えられるように活動していけたらと考えています。



1 この企画に参加した理由

私が今回馬瀬のワークキャンプの企画に応募した理由は主に初対面の人とのコミュニケーション能力を身に付けたかったからです。私は人とコミュニケーションをとることは好きですが、どれも仲がいい人とのコミュニケーションで、いざ初対面の人とコミュニケーションを取るとなるとあまり距離感がわからなくなってしまいます。なので自分にはない初対面の人とのコミュニケーション能力を身に付けるために、馬瀬のワークキャンプの企画に応募しました。

2 企画の内容

今回の馬瀬のワークキャンプでは皆さんが普段行っている人間力開発センターの企画とは少し違います。どこが違うかということと宿泊するという事です。今回の馬瀬のワークキャンプでは下呂市の馬瀬というところまで行き、色々な学生と泊まり馬瀬の自然や現地の地域の人々などを通して将来について考えるというのが馬瀬企画です。では具体的にどのようなことをしたかというと、下呂駅まで電車で行き、その後宿舎に移動する前に馬瀬川を見ました。実際に馬瀬川に入ったりもしました。その後は現地の中川さんという方からのお話を聞いたり、今まで様々な職種を経験して現在社長をやっている方からお話を聞いたりしました。そのほかにも、馬瀬のトマト農家さんのところまで実際に出勤し、色々な話を聞きながらトマト栽培を手伝いました。それ以外にも、宿舎では朝ご飯と昼ご飯は自分たち

で作らないといけなく、買い物に行き自炊したり、現地のおまつりに行ったりと幅広く色々な視点から将来について考える機会がありました。

3 主体的に取り組むことができたこと

私がこの活動で一番主体的に取り組むことができたことは主に、人とコミュニケーションです。今回の馬瀬のワークキャンプでは2年生が3人と1年生が5人いて、私たちが最高学年でした。私は2年生の2人の友達と行き、一緒に生活するのは1年生で学年での壁ができるのではないかと思いました。ただ私たちが話しかけないとどうしても壁ができたまままで堅い雰囲気が続いてしまうと思いました。そこで1年生にも積極的に話しかけた結果、徐々に心を開いてくれてお互いに心を打ち解けるようになりました。またトマト農家の人とも色々なコミュニケーションを取りました。農家の金銭的な事情やトマトの育て方などの専門的知識も作業を通して聞くことができました。

4 気づき、学び、達成感

今回の馬瀬でのワークキャンプを通して、私は多くの学びや気づきを得ることができました。その中でも特に印象に残っている学びや気づきは3つあります。

まず1つ目は、自分の考えを整理して言葉にすることの大切さです。中川さんのお話の中で「文章を整理することは、頭の中の考えを整理することでもある」という言葉がありました。それを聞いて、自分の感じたことを言葉にして残すことで思考がはっきりし、自分の考えを深めることができると気づきました。実際に活動中もノートに感じたことや学んだことを記録してみたことで、自分の考え方の変化を後から振り返ることができ、思考を整理する力が少しついたと感じました。

2つ目は、行動することの大切さです。活

動の中では、農家の方々が自然や環境と向き合いながら日々努力している姿を見て、強い意志と継続する力の重要性を学びました。どんな状況でも前向きに取り組む姿勢を見て、自分も迷ったときはまず行動してみることが大切だと感じました。それまでの自分は、失敗を気にして一歩踏み出すことをためらうことが多かったのですが、今回の経験を通して、「行動してこそ見えるものがある」と実感しました。

そして3つ目は、「自分自身の変化に気づいたこと」です。これまでは、人前で意見を言ったり新しい環境に入ったりすることが少し苦手でした。しかし、今回の活動では仲間と協力しながら作業したり、話し合いの中で自分の意見を伝えたりするうちに、少しずつ積極的に行動できるようになりました。最初は小さな一歩でしたが、自分の中では大きな変化であり、成長を実感することができました。

この3つの学びを通して感じたのは、気づきの積み重ねが自分を成長させるということです。学んだことをその場で終わらせるのではなく、日常の中で意識して続けることが、これからの成長につながると感じました。今後は、今回の経験を活かして自分から行動することを大切にしたいと思います。今回のワークキャンプは、自分の成長を実感できる貴重な時間でした。この経験を通して得た「考える力」「行動する力」「変化に気づく力」を忘れずに、これからの大学生活や将来にしっかりつなげていきたいと思っています。

5 今後身に付けたい力

今回のワークキャンプを通して、自分の行動力の大切さや、学んだことを実際に形にしていくことの重要性を感じました。そのため、今後は「自分から動くこと」を意識して、色々なボランティアや地域活動にも積極的に参加していきたいと思いました。特に、将来は教員を目指しているのです、子どもや地域の人たちと関わる経験を増やし、人との関わりの中

で信頼関係を築く力や、相手の立場に立って考える力を身に付けたいです。

また、今回のようにチームで行動する活動では、協調性やリーダーシップも必要だと感じたので、その部分もこれから意識して成長していきたいと思っています。

今後の予定としては、大学内外のボランティア活動などに積極的に取り組みながら、自分の経験を少しずつ広げていきたいです。馬瀬での経験を通して得た「気づく力」や「考える力」を忘れずに、日々の学びや人との関わりの中で、自分を成長させていきたいと思っています。



杉岡 咲さん

体育科学科
2年

共長夏まつり運営
スタッフ活動

1 この企画に参加した理由

私は小さい頃からこのまつりに行ってとても楽しかったことをよく覚えています。しかしコロナが流行りだし規制がされ夏まつりも開催されなくなってしまいました。そこからまた開催されるようになりましたが、屋台が減るなど規模が少し小さくなっていました。大きくなっていくにつれ、なかなか行く機会がなくなっていきました。そんな中この企画を見た時すごく懐かしいなと思ったのと、自分がまつりを盛り上げる側になるのが面白そうと思いました。また私は人と話すのが苦手なので、まつりだったらみんな話しかけてくれるし雰囲気もすごくいいので、今回の企画でコミュニケーション能力を身に付けてみんなと話し合いをして、最高の夏まつりを作り上げたいと思い応募しました。

2 企画の内容

毎年夏に共和駅で開催されるまつりで、出し物スペースの一角を借りて至学館大学子ども向けブースを作りみんなで盛り上げるものです。企画スタッフは一か月半ほど前からコミュニケーション演習でカードゲームなどをし、仲を深め、これからどんな動きをしていくか、それには何が必要かなどを話し合いました。まずは、小さい子が来てくれるような魅力的なポスターを作ることから始めました。それと同時にブースが可愛くなるような装飾なども作りました。ある程度完成してきたらルールや景品の数、どんな景品にするか当日の動きなどを先生からのアドバイスを聞きな

がらみんなで決めていきました。まつり当日では当日スタッフに企画スタッフがルールなどを説明して役割分担をし、一つのブースで活動しました。

3 主体的に取り組むことができたこと

私が一番主体的に取り組めたのは企画スタッフみんなでやる事前準備です。当日までたくさん時間が有り余っているわけではなかったのですがみんなで話し合い、授業の空きコマ時間で集まるなど少しでも時間があれば作業に取り組むようにしました。早め早めに取り組んでいたのが出来上がりも早く、その分見直して修正をするといった細かい部分までも凝って作り上げることができました。余裕を持つことで喧嘩や雰囲気が悪くなったりすることがなかったので、楽しく進めることができてとてもよかったなと思います。

4 気づき、学び、達成感

私はこの企画を通して人との関わり的重要性を学びました。おまつりでは地域の人と話す機会がたくさんあり、世間話やまつりのことについて話せたことがすごく楽しかったです。その後も様子を見に来てくれたり、片づけをしているときにごみを捨てる位置がわからなくなってしまっていて困っていたら、地域の人に助けていただけて片付けが予定していた時間より早く終わることができました。また当日スタッフの方々ははじめましての人が多く緊張してしまい、1日目はうまく話せずにはいました。次の日は前日の反省を踏まえて自分から声をかけて話せるようになり、前日より連携してスムーズにお店も回るようになったし、トラブルが起きてもみんなで協力しながら乗り切ることができました。今回の企画でコミュニケーションは人と仲良くなるだけでなく助けてもらえたり、連携が取れるようになったりなどいいことだらけだと学ぶことができました。普段はあまり人と話

さず自分で何とかしようと思い、から回ってしまうことが多くありました。しかし今回の活動で人と話す大切さ、楽しさを実感させてくれるものでした。

5 今後身に付けたい力

私は今回の企画でコミュニケーションの大切さを知ることができました。これからは自分から声をかけるだけでなく笑顔で話す、人の目をちゃんと見て話すなど、相手の気持ちに寄り添って相手の子が嫌な気持ちにならないような関わり方を学んで活かしていきたいなと思いました。



高倉 夏海さん

体育科学科
2年

共長夏まつり運営
スタッフ活動

1 この企画に参加した理由

私がこの企画に参加した理由は、自主性とコミュニケーション能力を高めたいと思ったからです。社会に出ると、自分で課題を見つけて解決する力と、他の人と協力して課題解決する力が求められると感じ、自主性とコミュニケーション能力は今後欠かせないスキルだと考えました。

2 企画の内容

この企画では、わなげブースの運営に加え、事前にわなげの看板や装飾を作ったり、おまつり全体の準備や後片付けを行ったりしました。当日は、ブースの設営から始まり、呼び込み、わなげ、景品渡しまで行いました。

3 主体的に取り組むことができたこと

この企画で一番主体的に取り組めたことは、ブースの看板や装飾作りです。どうしたら子どもたちが興味を持ってくれるか、子どもたちの目を引くようなブースにできるかを考えながらポップなデザインにしました。

4 気づき、学び、達成感

この企画を通して、よりコミュニケーションの大切さを学びました。スタッフ全員にわなげや景品の詳しいルールが伝わっていなかったり、ブース内での担当場所が固定されすぎて休憩がとれなかったりしたので、コミュニケーションの難しさを感じました。主担当である私たちと当日スタッフの連携を強める

ためにも事前に学生間でコミュニケーションをとる機会があればこの難しさを解消できたのではないかと思います。

また、子どもたちと同じ目線に立って、一緒に喜んだり、悲しんだりすることで、子どもたちが楽しそうに取り組んでくれて、すぐくやりがいを感じることができました。

5 今後身に付けたい力

今後もコミュニケーション能力と自主性を高められるように、アルバイトやインターンシップ、ボランティアなど、社会人との関わりを通して、相手に合わせたコミュニケーションをとったり、新しい環境でも自分で考えて動いたりしていこうと思いました。



1 この企画に参加した理由

私は人見知りのためコミュニケーションを取ることに苦手意識があり、それに加えて自主的に動くこともあまりありませんでした。そのため、今回の活動を通してコミュニケーション能力、自発性を身に付けたいと思いました。また、子どもと関わるのが楽しそうだったため参加しました。

2 企画の内容

共長夏まつりの縁日コーナーで子ども向けのわなげを運営しました。この企画を行うに当たって、多くの時間を使って、ポスター作りや景品選びを行いました。ポスター作りは真っ白な紙に目を引くようなイラストを考えるとところから始まったため、かなり時間がかかりました。

3 主体的に取り組むことができたこと

事前準備と当日の動きです。人の目を引くようなポスターと子どもが喜ぶ景品、輪を投げる距離感などを考えました。当日は、子ども以外にも大人の参加もあり、予想以上の混雑によって景品がなくなってしまったため、対応に追われることが多くありました。そのため、景品のランクを変えて遊びにきてくれた子どもたち全員が良い気持ちで帰れるように工夫をしました。2日目も景品がなくなることがありましたが、値段を変えたり、景品を追加したり多くの工夫を行いました。一人が同じ仕事にならないように定期的にポジションを変えて、全員がまんべんなく仕事が

できるようにしました。景品の不足などのハプニングが起きたときも全員に状況が伝わるようにしたり、今後の動きを伝えたりと全員で協力することができました。

4 気づき、学び、達成感

子どもは意外と恥ずかしがって話してくれず、目線を合わせたり、優しく話しかけたりしないと泣いてしまうため、自分が思っている以上にコミュニケーションを取るのが難しかったです。このことから大人や子どもなど関係なく、柔らかい雰囲気がある方が話をしてくれるということがわかりました。笑顔で話すことや身振りを使って伝えることでより伝わりやすくなるということもわかりました。この活動を通して、自分のコミュニケーション能力の向上や、自主性の向上を感じることができました。

5 今後身に付けたい力

将来、アスレティックトレーナーを目指しているため、人との関わりを増やして積極性とコミュニケーション能力をさらに向上させていきたいです。子どもにも大人にも伝わるような話し方などを身に付けていきたいです。そのためには今後もこのような、どの年代とも関わられるような活動をしていきたいと思いました。



1 この企画に参加した理由

私がこの企画に参加した理由は、まつりの運営に関われる貴重な機会だと思ったからです。2年生のはじめに時間数が少ない生徒にメールが送られて「面談を受けてください」という内容が届きました。そのメールを受けて友達と開発センターに面談に行き、その時に「あ、この企画楽しそうじゃない？」となって参加することになりました。

企画書を見た時、地域の方が集まる会議にも参加できるということだったので、学生でこういった場に参加することはとても良い機会だと考えたこともこの企画に参加した理由の一つでした。詳しく掘り下げますと、こういった会議は学生のうちでは願ってもなかなか経験することができない機会です。私以外に参加する学生がいなかったことから、私が聞いた話を一から十まで共有しなくてはならず、そして至学館生の代表として来たのだと見られる責任感を持つことができる貴重な経験ができると考えました。また、地域のある程度固まったコミュニティに入っていくには代表の方と学生の顔合わせだけでは難しく、まつり当日も困ったことがあった際、「会議に参加してくれていた子」と覚えてもらうことができ、先方も誰に伝えれば全体に伝えてくれるかわかりやすくなると考えていたのも理由の一つです。

2 企画の内容

主な内容としては事前準備としてわなげの土台や看板作り、わなげのルール決め、景品

決めがありました。まつり当日はわなげブースの運営のほかまつりの準備、片付けもありました。

3 主体的に取り組むことができたこと

この企画に参加を決めた当時はまさか自分たちが主体となって動くとは全く考えておらず、気軽に構えていました。しかしふたを開けてみれば、当日自分たちが企画を手伝いに来てくれた人たちに何をすればいいのか、今回決めたわなげのルールなどを教えなければいけませんでした。最初は戸惑いましたが、私たちが伝えなければ来てくれた人も困ってしまうので探り探りではありましたがうまく運営できるようにしました。大学外の方に指示を仰がなければいけない時は、会議に参加したのが私一人でほかの子より面識があったため、自ら率先して動いていたと思います。

当日想定よりも多くのお客さんに来ていただいたこともあり、一部景品がなくなってしまうという事態が起きました。その時私は「どうしようどうしよう」となっていましたが一緒に参加していた友達は「佐藤さんに連絡しよう」とすぐに対応してくれ、また佐藤さんも「料金はいただかないでわなげだけ体験してもらおう」とすぐに対応策を講じてくれました。現場に出れば想定通りにいかないこともあるということを考えられていなかったもので、今後はそういったことも頭に入れていきたいなと思います。

4 今後身に付けたい力

前述のとおり想定外のことが起きたとき何をどうすればいいかわからずあたふたしてしまったことから、まず企画を行うにあたってどういうトラブルが起こるか考えていくことが大切だと思いました。また起こったうえで臨機応変に迅速に、正確に対応していく力を身に付けていきたいです。



神原 彩花さん

栄養科学科
2年

大府東浦花火大会
企画スタッフ活動

1 この企画に参加した理由

色々な活動がある中でこの企画スタッフの活動は一度参加するだけで60時間を超えるので、人間力総合演習の活動時間を確保することができます。なので、どの活動を選択するか悩みながら複数のボランティアに参加するよりも良いなと思いました。そして半年間にかけての活動なので、他学年他学科の人との会話でコミュニケーション能力、チームで一つになり統率力、半年かけて本番に取り組むというところで忍耐力が身に付くと思い、魅力を感じて参加しました。

2 企画の内容

大府東浦花火大会は「地域の発展と活力をつける」「子どもたちに夢を与える」ことを目的に地域の方々が中心となって行う花火大会です。今年で9回目の開催となります。私は4月28日から11月2日までの約6ヶ月間活動を行いました。花火大会全体の運営サポートと子ども向けブースの企画・製作・運営を行います。活動前半は企画スタッフでのグループワークを通して仲を深めたり、子ども向けブースの意見を出し合ったりしました。後半は子ども向けブースの詳細の決定や、当日スタッフへのオリエンテーションを行いました。

3 主体的に取り組むことができたこと

私は企画スタッフ顔合わせの日に経験者のメンバーが余裕のある立ち回りで自己紹介を話す姿に、自分とは違う凄い人たちだという目で話を聞いていました。ですが、当日スタッ

フオリエンテーションで私は司会進行役を務めました。リーダーに修正をしてもらいながらではありますが、原稿も一から作成しました。今まで司会の経験がなかったので、当日はとても不安でしたが、司会を務めているうちにだんだんと人前で話すことに慣れていき最後には気楽に緊張せず話すことができました。他にも成長したと実感することができたのは、夏休みの活動で自分の担当ではない他ブースの活動の手伝いに参加できたことです。私はスーパーボールすくいのブース作成を担当しました。自分たちは作成する物が少なかったのですがすぐに終わりましたが、苦戦しているブースもあったので手伝う事ができ、感謝してもらえたのでとても嬉しかったです。

4 気づき、学び、達成感

私たちは経験したことのないことへの恐怖心があるかと思います。ですがその一步を踏み出して行動してみると、「意外と簡単だった」「またできるかも」などその行動への恐怖心は無くなっていくかと思います。私も司会進行役をやる前は嫌で「もっと目立たない役割がいい」と思っていたのですが、今では「またできるかも」と簡単にその役割を引き受けられる気持ちの余裕を持つことができています。さらに私は花火大会の活動が初めてでしたが、清掃担当のリーダーを務めました。大府東浦花火大会に実際に来たこともなかったので、分からないことだらけで「どう声出しをしたらいいのだろうか」、など難しい事ばかりでしたが一度声出しをしてしまえば、その次のお客様さんにも積極的に声をかけることができました。さらに、リーダーとして当日スタッフを臨機応変に対応させる人をまとめる力も身に付けることができました。他にも企画スタッフを含め当日スタッフや大人の方など、様々な方と会議や話し合いを通して関わりを持ち、話し合いの場で意見を出すこともできました。

5 今後身に付けたい力

この企画には半年間という長い活動にはなりません。他学年他学科の人との関わりを持つことができ、大人の方も交えた話し合いなどを通して自分の意見を伝える力を身に付けることができます。さらに前の私のように今までリーダーと言う立場を経験したことがない人は、リーダーを経験する機会があるので必ず成長できますし、この企画には参加する前と比べて必ず成長した自分に出会えるという魅力があります。実際に自分自身も成長できたなと思いますが、同じように企画スタッフを務めていたメンバーも初めて話した時よりも人前で余裕がある姿で話せるようになっていくメンバーばかりで、一緒に活動を最後までやり切れたことはとても誇らしく嬉しい気持ちになりました。来年の大府東浦花火大会は、記念すべき10回目の開催となります。今年よりも心動かされる花火大会になるかと思っています。私は自分のさらなる成長を期待して、来年も企画スタッフへ参加したいと考えています。ただ時間を稼ぐだけの活動ではなく、自分を成長させる活動なのでぜひ、私と一緒に来年素敵な花火大会を作り上げ、共に成長しませんか？



下川 芽生さん

栄養科学科
2年

障害のある方を支
える自立生活体験
室スタッフ活動

1 この活動を企画した理由

この企画に応募した理由はコミュニケーション能力を高めたり、慣れない環境で人と関わることが苦手なので、将来働くときのための社会的なスキルを身に付けたいと思ったからです。また、高校生の頃に福祉について学んでいたのも元々福祉には関心があり、将来関わられたらいいなと考えていたため実践的に学べるいい機会になると思ったからです。

2 企画の内容

この企画を体験した場所は、AJU 自立の家のサマリアハウスというところです。「AJU 自立の家」は、障がい者自身が福祉を受ける立場ではなく、福祉を創るという積極的な取り組みの中から、「どんなに障がいが高くても生まれてきてよかった」と思える社会を目指し、愛知県の福祉を担っていて、その中の一つである「サマリアハウス」は福祉ホーム、日々活動の場デイセンター自立生活を試す場所の自立生活体験室、相談支援事業の4つの機能を持った障がい者の生活支援をする場所です。そこで、障がい者の方たちのサポートや、したいことのお手伝いをさせていただきました。

3 主体的に取り組むことができたこと

この企画で一番主体的に取り組むことができたのは積極的にコミュニケーションをとることです。今回は普段あまり関わることのない重度障がい者の方とコミュニケーションをとりました。はじめは少し怖いと思ってしまい緊張してなかなか声をかけることができま

せんでした。しかし、挨拶すると必ず返してくれてとてもほっとしました。時間が経つにつれて徐々に緊張がほどけ、自然に笑顔で会話をすることができ貴重な時間を過ごすことができました。会話できたことはもちろん、利用者さんが笑ってくれるだけでとても心が温まりました。会話をすることでその人がどんな人なのかが分かり、コミュニケーションの大切さを実感しました。

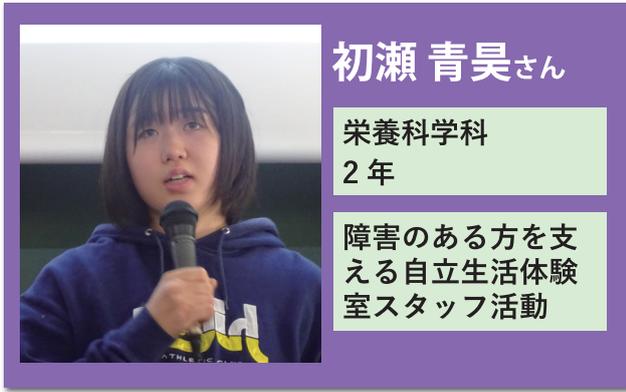
4 気づき、学び、達成感

この企画を通して私は障がいの有無にかかわらず人との壁を作らずにコミュニケーションをとれるようになりました。今回は相手が重度障がい者ということもあり、最初は「障がい」という言葉を意識しすぎていたので、挨拶するのがやっとでした。聞き取れていないのに分かったふりをしてしまい自分らしい会話ができず、利用者さんに申し訳ないと思いながら後悔ばかりでした。そんなときスタッフさんから、分かったふりよりも素直に聞き返すことが大切だということを教えていただきました。その後そのことを意識して会話してみると時間はかかってしまったけれどしっかりと意思疎通ができ、心の底から嬉しいと思えました。私が一生懸命理解しようという姿勢が伝わると利用者さんも必死に伝えようとしてくださいました。傷つけないようにしなきゃという変な気遣いが利用者さんからしてみたら一番してほしくないことだったのかもしれないと思いました。この体験からコミュニケーションとは言葉の正確さよりも「相手を理解したい」という気持ちのやり取りだと感じました。お互いに心を開き、真剣に向き合うことで初めて本当のつながりが生まれるのだと学びました。

5 今後身に付けたい力

今後は、相手の表情やしぐさから気持ちを感じ取り相手を尊重しながら自分らしく関わ

れる力を身に付けたいと思いました。また、
どんな相手とも壁を作らず、心から理解合え
る関係を築けるようになりたいです。さらに、
一人ひとりと丁寧に向き合う姿勢を身に付け
コミュニケーションの幅を広げていきたいで
す。そして将来は、相手の気持ちを大切にし
ながら信頼される人になれるように成長して
いきたいです。



1 この活動を企画した理由

私は、AJU 自立の家サマリアハウスの自立生活体験室のサポートスタッフ活動を体験してきました。この企画に参加した理由は、人間力総合演習の授業で今年目標を立てた時に、誰かの手助けをしたい、信頼してもらえよう人になりたいという思いがあり、この企画で重度の障がい・身体障がいのある方たちの生活の手助けを少しでもできたらいいなと思ったからです。そして、自分は人見知りで緊張してしまうところがあるのですが、スタッフさんたちとの交流もしっかりできるようになりたいと思ったからです。また、栄養科学科でいろんなことを学んでいて、どのような食事を提供しているのかや、食事の際のサポートの仕方、食事の内容などを実際に見て学びたいと思ったので、この企画に応募しました。

2 企画の内容

この企画を体験した場所は、AJU 自立の家のサマリアハウスというところです。「AJU 自立の家」は、障がい者自身が福祉を受ける立場ではなく、福祉を創るという積極的な取り組みの中から、「どんなに障がいが高くても生まれてきてよかった」と思える社会を目指し、愛知県の福祉を担っていて、その中の1つである「サマリアハウス」は福祉ホーム、日々活動の場デイセンター、自立生活を試す場所の自立生活体験室、相談支援事業の4つの機能を持った障がい者の生活支援をする場所です。そこで、障がい者の方たちのサポートや、

したいことのお手伝いをさせていただきました。

3 主体的に取り組むことができたこと

笑顔で接することとコミュニケーションをとることです。サマリアハウスのみなさんの笑顔が絶えなかったのも、自分も笑顔でいられた部分もありますが、個々でコミュニケーションをとる時にも相手の方がお話をしてくださったり自分の話に相槌を打ってくださったりして、その時に言葉だけでなく表情でもコミュニケーションをとれたことがよかったです。自分の思い込みで、「たぶん伝えても伝わらないだろうな」と思って伝えようか迷ってしまったり、あまり分からなくても分かったように接したりしていました。でも、その時にスタッフの方たちに「分からないことは分からないでもう一度お願いしますって聞いていいんだよ、ちゃんと分かるまで聞いてあげて。ちゃんと聞いたことは伝わってるから」と言ってもらい、自分の思い込みから入るのはよくないと思ったし、しっかり最初に相手のことを知ろうとすることが大切だととても思いました。また、言葉をうまく発することができない方もいられたので、そういう方たちのコミュニケーションの取り方を教えてもらい、その人が身振り手振りで私たちとコミュニケーションをとろうとしてみてくださいだったので、しっかりどんな形でもコミュニケーションをとることが大切だと感じました。

4 気づき、学び、達成感

この企画全体を通して学んだことは、コミュニケーションの取り方と、観察力・行動力です。コミュニケーションの取り方が人それぞれであったため、言葉だけではないんだなと感じましたしどんな人と関わる場面でも大切だと思いました。

そして、私たちはサマリアハウスの方たちに「待つ姿勢」というものを教えていただき

ました。この待つ姿勢とは、サマリアハウスでは障がい者の方たちが自立して生活を送れるようにサポートする場なので主体的に自分が動くのではなく、障がい者の方たちが「こうしたい」「何かをしたい」と考え助けを必要とされるまで待つということでした。ここで待つ姿勢を学び、日常生活で相手の意見をしっかり聞くことや、自分で一度考えて行動をするということを意識できるようになったと思います。なんでも自分から自分からというのではなく、自分から動くことと待つ姿勢をどちらも取り入れることが大切だと感じました。

5 今後身に付けたい力

私はこの体験を今後の実習や将来の仕事で、コミュニケーションをとる機会が多いと思うので相手の方に気軽に話してもらえようような話の聞き方や会話の仕方を活かしていきたいと思います。また、私は心身共にサポートできる管理栄養士を目指しているので、今回学んだ「待つ姿勢」や観察力を活かして、現場でいろんな人のことをしっかり見て些細なことでも気づいて寄り添えるような力をもっと付けていきたいと思いました。



1 この活動を企画した理由

私は将来教員になりたいと思っていて、子どもと関わる活動に参加することを意識しています。ですが、教員になった時に関わるのは子どもだけではなく、保護者の方や地域の方など様々な年代の方と関わることとなります。私は教員になるために、どんな方とでもコミュニケーションをとることができるコミュニケーション能力と社会性、さらに問題が起きてもしっかりと臨機応変に対応できる力を身に付けたいと思っていました。そのため、私は普段関わるのがほとんどない高齢者の方と関わることでその力を身に付けることができると考えていて、そのような機会はないかと思っていました。ちょうどその時、祖母が中心となって一人暮らしをされている方に向けて月に1回食堂を行っているという聞き、祖母に活動に参加させてほしいとお願いしました。

2 企画の内容

元々行われていた高齢者の方向けの食堂の活動が終了になってしまったことがきっかけです。参加者の方から活動を継続してほしいという声があり、祖母が代表となって活動を再度始めることになりました。そのため、食堂の近くに住んでいる方がほとんどですが、自宅が遠いためタクシーを使って来てくださる方もいらっしゃいます。スケジュールは9時ごろにボランティアの方が集まってきて昼食を作り始めます。ボランティアの人数は日によって異なりますが、大体10～12人です。

10時少し前になると参加者の方が受付で400円を払ってくださって食堂内にいらっしゃいます。10時になったら音楽をかけてみんなで体操をします。その後、お茶とおやつをお出しした後はみんなでレクリエーションをします。レクリエーションはその日によって異なります。11時を過ぎたら昼食が完成するので、参加者、ボランティア全員で昼食をとります。12時前には昼食を取り終えるので挨拶をして、参加者の方々は帰宅されます。その後、ボランティアの方のみ残って食堂の片づけを行います。

3 主体的に取り組むことができたこと

この企画に参加したときには、レクリエーションの企画や昼食メニューの企画に力を入れて取り組みたいと考えていました。しかし、実際に参加して主体的に取り組むことができたのは、参加者の方と交流することでした。当初の計画とは大幅に変更になってしまいましたが、参加者の方と交流する時間が増えたことによって学んだことがあります。それは人と話すことのコツです。食堂の参加者の方は当然私よりも年齢は上ですが、背骨が曲がってしまったり、耳が悪くなってしまうと色々苦勞をされています。そのため、私は参加者の方と目を合わせることや大きな声で話すことを自然と意識していたように思います。そのような工夫をすることで会話がとても弾んだと感じています。とても小さなことですが、大切にすべきことだと思います。

4 気づき、学び、達成感

今回の活動では計画からは少しそれてしまったけれど、「コミュニケーション能力を高めたい」という目標は達成できたのではないかと考えています。参加者の方と話すために視線を合わせたり、大きな声で話す、大きく口を動かして話すことなどを意識していました。これらは高齢者の方だけではなく、これ

から私に関わることになる子どもにも使える技術であると考えました。

今回は高齢者の方でしたが、子どもと話す際には高齢者の方とは異なる点を注意して話さなければならないと思います。今後は子どもと関わることのできる活動に積極的に参加していきたいと思っています。

活動終了後に祖母が「今日は参加者の方々がとても生き生きしていて本当に良かった」と言っていました。高齢者の方向けの食堂と言っても、80～90歳くらいの方が参加者として参加されていて、70～80歳くらいの方がボランティアとして参加されている状況です。今回の私のように世代が違う人と話すことで、いろんなことを知れたり、聞くことができます。今は少子高齢化のため、高齢者が高齢者の面倒を見るような状況が生まれています。面倒を見るまでとはいかなくても、世代の違う人と交流する機会を設けることはとても大切だと思いました。

5 今後身に付けたい力

私の将来的な目標は教員になることなので、今後は子どもに関わることのできる活動に参加しようと思っています。具体的には、地元で行われている学習支援事業に参加して、中学生の悩みの相談相手になったり、勉強を教えるなどの活動です。この活動に参加し、今回学んだことに加えてコミュニケーション力をより高めることや、社会性などを身に付けられるようにしたいと思っています。

また、食堂の参加者の方からは「また来てね」と言っていたことや、自分自身が活動に参加していてとても楽しいと思っているため、長期休暇の際は参加したいと思っています。その際は、私が考えたレクリエーションなどで参加者の方を楽しませたいと思っています。



石川 凜さん

健康スポーツ科学科
3年

インターンシップを
含むキャリア形成活動

1 この企画に参加した理由

まず私がなぜこのキャリア形成活動に参加したかという、自分にどんな仕事に向いているのか、どんな性格なのかということを知りたかったからです。私は教員を目指しており一般企業はあまり考えていませんでした。しかし教員は簡単になれるものではないと思っていたので一般企業も見えていないと感じていました。中々動けずにいた時この企画を見つけました。教員になれなかったときに就活をしていないと困る、また教員になった時に生徒に就職について教えられとも思い、この企画に参加しました。

2 企画の内容

この企画の説明です。この企画では就活スタートアップ講座、自己分析講座、インターンシップ対策講座、営業系ミニ合同説明会に参加しました。まず就活スタートアップ講座です。この講座では就活を始めるにあたっての説明を受けました。また自分の性格について知るために性格診断テストを受けました。次に自己分析講座では本当にどんな仕事したいのか、どんな働き方が自分に合っているのかを見つけるために今までの自分を振り返りました。この活動を通して完璧ではありませんが自己PRを作成することができました。次にインターンシップ対策講座です。はじめはインターンシップという言葉も知りませんでした。就活生の9割がインターンシップに参加していると知り、自分はまだなにも進め

ていないと焦りました。そのおかげで夏休みに様々なインターンシップに参加することができました。インターンシップに参加するにあたっての礼儀や、質問などを考えました。またインターンシップに参加するために書かなければいけないエントリーシートの書き方についても学びました。「行きたいところに行けるようにエントリーシートは書けるようにならないといけない」とこの講座で知ることができました。インターンシップは社会に出て、働くことを体験してみるということが目的です。体験するだけではなく実際に働いている方々の話を聞くこともできます。実際はどうなのかということまで聞くことができるので就職活動を進めていくうえでとても大切なものだと感じています。

3 主体的に取り組むことができたこと

私がこの企画で主体的に取り組むことができたのは、自己分析です。今まで自分についてあまり振り返ったことがなかったので、面白いと感じ、積極的に取り組むことができました。私は教員以外だったら何の仕事に就きたいか、どんな仕事に向いているか全く想像もつかなかったのでこの機会で知ることができ、この企画に参加してよかったと心から思いました。自己分析を行い気づいたことは、自分の性格です。今は様々な診断があり、手軽に行えるものもありますが、この企画で行った性格診断では、詳しいところまで知ることができました。

4 気づき、学び、達成感

この企画を通して私は積極性を学びました。私の性格上何事も「明日やればいいのか」と言って後回しにしてしまいます。しかし今回の企画に取り組んだことにより、早めに始めることは得にしかないと気づきこれからはやらなければいけないことを期限ぎりぎりでは

なく早めにやっていきたいと思いました。また就活というのは大学生活で1回しか経験できないものなのでどんな人でもやっておくべきものだと感じました。今自分が何の仕事に就きたいか悩んでいる人、夢がないという人は色々な職種のインターンシップに行き、体験して自分に向いていそうな仕事を選べばいいと思います。なりたい仕事でも実際向いているかということは違ってくるこの企画で知りました。そのため、その仕事に実際入った時にギャップを感じて仕事を辞めないよう、企業研究することは大切だと感じました。

5 今後身に付けたい力

活動時間としては人間力総合演習を終えましたが、もっと成長していきたいと思っているので、今まで行ってきた活動を続けていきたいと思います。今回参加した就活の企画でほかのものがあれば参加したいと思います。また、成長していくために就活の内容ではないですが、今まで取り組んできたスポーツを教える自己企画も続けていこうと思いました。



吹原 聖さん

健康スポーツ科学科
3年

コーチング演習及び
その実践活動

1 この企画に参加した理由

中学校の保健体育の教師を目指しており、その中で行われる部活動の指導や、体育の授業で実践できるコーチングスキルを身に付けたいと思ったからです。また以前、自己企画の活動で中学校の野球部で指導を行いました。その際に、生徒たちとのコミュニケーションや、伝えたいことがなかなか相手に伝わらないなど、教えることの難しさを痛感しました。その経験から、適切なコーチングスキルを身に付けたいと思ったことがきっかけになりました。

2 気づき、学び、達成感

この演習で学んだことは、まず「コーチングとは何か」についてです。私はこの演習を受ける前までコーチングとは、監督コーチが選手に教えたり、アドバイスや指示をすることがコーチングだと思っていました。ですがこの演習でコーチングとは、「監督コーチが選手の可能性を信じ、相手の中にある能力や意欲を引き出すためのスキル」であることを知りました。つまり「教える」よりも「気づかせる」ことに重点をおくことがコーチングであり、監督コーチは答えを与える側ではなく、考えを整理し、行動を促すサポート役であるべきだと述べていました。私がイメージしていた「教える」のようなことは、「ティーチング」と言い「コーチング」とはまた違うものでした。このことから良いコーチングとは、選手の悩みを聞いたりアイデアを提案をするなどのような対話によって、選手に自ら行動させるこ

とを促せることができる関わり方が、良いコーチングであるということを知りました。

またコーチングには、様々なスキルがあり、実戦形式を交えながら学びました。聞くスキル、質問スキル、承認スキル、フィードバックスキル、提案スキルです。このスキルらは、選手を育成していくうえで重要となるスキルになります。その中で私が一番印象に残ったのは、承認スキルです。承認とは相手を認め、受け入れるということです。相手の存在そのものを認めてあげることによって、選手は「自分は受け入れられている」と感じ、安心感が出たり、相手を力づけ、やる気を引き出すことができます。また結果だけをほめるのではなく、過程や努力を認めてあげることによって、選手のモチベーション向上につながることを学びました。私は部活動の指導で生徒にピッチングフォームなどの技術面を指導する際、伝えたいことがなかなか伝わらないという悩みがありました。この演習を受けて、なぜ伝わらなかったかを考えてみたとき、私の教え方は、ただ技術を教えるだけで、「こうした方がいいよ」や「それは違うと思うよ」のような一方的な指導になっていたと気づきました。もしそこで、フォーム直そうとしている努力をほめてあげたり、承認スキルがつかえていたら、もっと選手が意欲的に取り組んでくれていたかもしれません。後日、この反省を活かし、もう一度部活指導をした際、承認スキルを意識して指導に取り組みました。実際に指導の中に承認を入れてみると、まず選手の顔が全然違いました。話を嬉しそうに聞いてくれて、以前とは打って変わって、食いつくよう話を聞いてくれました。そして、選手のほうからフォームやコツについて質問してくれるようになりました。承認を入れるだけで、選手の姿勢がすごく変わり、意欲的になったように感じました。このように指導者のコミュニケーションの取り方で、選手の練習への取り組み方であったり、意欲が変わることがよくわかりました。

3 今後の展望

この演習は保健体育の教師を目指している私にとって、すごく勉強になり、大きな成果となりました。また、相手の話をよく聞き、気づきを引き出すことの大切さを学びました。今後部活動を指導する際には、ただ指示を出して指導するのではなく、選手自身が考え、行動できるような関わり方を意識していきたいです。そのために、実際の指導の現場で今回学んだスキルを試してみ、選手の反応であったり、効果などを実感してみたいです。そして学んだスキルを部活動だけにとどまらず、日常のコミュニケーションなどでの違う場面でも活かせるようにしていきたいです。また、監督が上で選手が下のようなパワーバランスではなく、監督も選手も同じ立場で同じ目線で関わっていきたいです。選手も練習し努力するように、指導者も同じように指導法などについて探求したり、日々努力を重ね続けていけるような指導者でありたいです。そして選手が主役であることを忘れず、選手たちの可能性を信じ、能力を最大限引き出してあげられるような指導者になりたいです。



1 この活動を企画した理由

私は、将来中学校教員を目指しており、その一環として春日井市立西部中学校サッカー部の部活動指導に携わらせていただきました。実際に、教育現場で生徒と触れ合い、働かされている教員の方々の様子をみて学ばせていただき、私が課題としていた生徒とのコミュニケーションやその話し方を克服し、教員としての資質能力の向上を目的として、この企画を行いました。

2 企画の内容

企画内容の説明です。活動場所は、春日井市立西部中学校で、サッカー部の部活動指導を行いました。期間は5月21日～6月28日の約1カ月間行い、平日で1日、土日どちらか1日の週2回～3回参加しました。1日の活動時間は平日2時間～土日5時間程度です。

内容では、授業後の部活動に参加し、生徒とともに体を動かし、指導やサポートを行いました。さらに、練習メニューを考え、説明し、実践するなど1日の流れを任せってもらうこともありました。また、練習試合や夏の大会にも参加させていただき、生徒の安全管理や指導、サポートを行いました。

3 主体的に取り組むことができたこと

この企画を通して、一番主体的に取り組めたことは、自ら生徒とコミュニケーションを図ったことです。この企画を行う上で、課題として生徒とのコミュニケーションを挙げていました。はじめは、外部の人間のため、距

離を感じることもありましたが、練習の中で声をかけ、一人ひとりの様子を観察しながら個々に応じて声をかけることで徐々に生徒から声をかけてくれるようになりました。顧問の先生から生徒が来てくれることを楽しみにしていることや次いつ来れるのか気にしてくれたりと生徒から親しんでくれたため、より主体的に取り組めました。

4 気づき、学び、達成感

この企画を通して、コミュニケーションをとりながら、主体的に生徒と向き合う姿勢が大切だと学びました。たとえ外部の人でもコミュニケーションを図りながら向き合うことで心を開いてくれたことからコミュニケーションの大切さを実感することができました。

また、サッカーの面でも少しでも上達している姿や来ることを楽しみにしてくれたことで大きな達成感を得ることができました。実際に学校現場で生徒と触れ合い、働かされている先生方から指導の様子を拝見し、話を聞かせていただき、教員としての資質能力が少し向上できたように感じました。また、今回の活動がモチベーションにもなり、これからまた教員になるための活動を頑張ろうと思える企画となりました。

5 今後身に付けたい力

今後は、定期的に部活動に参加させていただいたり、授業を覗かせていただくような活動をしたいと思っています。そこで部活動だけでなく、授業作りや様子を覗かせていただき、現代の授業を学び、これからの教員生活に活かせるようにしていきたいと思っています。また、学校現場で先生方にさらに深い質問や話を聞かせてもらい、今後の準備に活かしていきたいと思っています。



間所 海磨さん

体育科学科
3年

ボーイスカウト
運営スタッフ活動

1 この活動を企画した理由

教員を目指しているにもかかわらず大学生生活で子どもとの触れ合いが無く、子どもとのコミュニケーション能力が足りないと感じてきたためこの活動を企画しました。

2 企画の内容

3年生になってから自己企画をしたいと考えていました。どうしても決まらなかったため人間力開発センターに相談に行ったら、ボーイスカウトという団体に出会いました。そこでボーイスカウトの運営スタッフと話をして子どもに関わりたい、子どもとのコミュニケーションのとり方を学びたいと思い活動に参加するようになりました。

そこでは、子どもたちとのコミュニケーションはもちろん保護者の大人たちとのコミュニケーションや運営スタッフの手伝いなど今まで自分が体験してこなかった活動をしました。

例えば、子どもたちとの会話だったり、活動が進んでいない子どもに対してはなにかアプローチを行ったり、保護者の悩みを聞いたり、気になることを質問したりしました。解決できなくても関わられるようにと積極的に活動を行いました。

3 主体的に取り組むことができたこと

今回の企画では自分をもっと活動に関わりコミュニケーション能力を育てるために、1つの活動に通じる必要があると思い連続で活動に参加しました。活動では子どもたちが未来を考える機会や、調理に携わりました。私

は子どもたちの先輩として一緒に未来を考えたり、調理指導を行ったりしました。

4 気づき、学び、達成感

この活動で私は子どもとのコミュニケーションや、悩んでいる子どもへのアプローチの仕方を学びました。例えば、自分の将来を考える時間で一年後すら書いてない男の子がいました。そこで私は「一年後君がどんな姿でいたい?」「6年生になった時どんな自分になってほしい?」「中学生では何の部活をしたい?」などいろんなことを提示してその子が考えやすいようにアプローチしました。すると始まってずっと握ることのなかった鉛筆を握り書き進めてくれました。その時私は「子どもに教えることは楽しい」「子どもらしくてかわいい」と幸せな気持ちになりました。自ら気づき、話しかけアプローチをしたことにより自分が成長できた瞬間だと思いました。

これまで子どもと話す機会はなかったため、子どもが悩んでいる時は「こんな対応をしてくれたらいい」というものがなく、「自分だったらこうしてた」「過去の先生ならこんなことしてくれた」という経験がありました。この経験を活かして試しに行うと成功したため、自分の力になったと思い成長した瞬間でした。

5 今後身に付けたい力

今後は、スキー活動や、キャンプ活動など色々な活動に参加していき経験を積み重ねたり、子どもや大人とのコミュニケーションを行うことでいろんな人から客観的知識を学び、教員になった時に「やってきてよかった」と思えるように活動を続けていきたいです。



飯嶋 光彩さん

栄養科学科
3年

高校硬式野球部に
おける個別栄養
サポート活動

1 この活動を企画した理由

私はこれまで母校の野球部に対して、栄養セミナーを実施し、基本的な食事の考え方や体づくりに必要な栄養知識について伝えてきました。しかし、セミナー後に選手たちと個別に話す中で、それぞれ置かれている環境や課題が大きく異なることを感じ、セミナーの実施だけでは対応できること、伝えられることに限りがあるのではないかと思うようになりました。「必要なことは理解しているけれど実践ができない」「何を変えればよいのかわからない」「継続できない」など、悩みの種類は様々で、セミナーでは限界があることを感じました。そこで、これまでのサポートに加えて、選手個々の状況に合わせたサポートを行うため、今回の個別栄養サポートを計画しました。その中で、この活動は人間力を高めていくにあたって必要な自己形成力、当事者力、社会力など様々な力を高める機会にもなると考えたため、人間力総合演習の活動として行いました。その他に、自分で計画を立てて実践し、状況に応じて改善していく経験を積むことで、マネジメント力を高めたり、誰かから与えられる課題ではなく、自分で課題を見つけ、よりよい方法を選び、必要に応じて修正していく姿勢を身に付けることで、課題解決の力を高めたり、選手とのやりとりはもちろん指導者との連携のなかで社会力やコミュニケーション力を高めていくこともねらいとして取り組みました。

2 企画の内容

今回の企画では、これまでのセミナーサポートからさらに踏み込み、選手一人ひとりに合わせた個別栄養サポートを行いました。具体的には、初回ヒアリングを実施し、体重推移・生活状況・目標や食習慣などを確認したうえで、それぞれに必要なことを整理していきました。サポート方法としては、食事写真の共有、LINEを用いた相談対応、補食内容の提案、試合期の補給調整、振り返りの実施などを継続的に行いました。また、個別サポートで得られた改善内容をまとめ、チーム全体を見る際も意識していくポイントとして整理し直すことも視野に入れながら活動を進めました。

3 主体的に取り組むことができたこと

主体的に取り組めたことは、それぞれの選手の性格や課題に合わせて関わり方や伝え方を調整できた点です。もともとセミナーでは、伝える情報がどうしても一般化されてしまっていますが、個別サポートでは一人ひとりの背景を踏まえ、具体的に取り組むことのできる内容に落とし込むことができました。例えば、寮生の選手には近くのスーパーなどで買えるものから補食計画をご提案したり、あまり食事自体に関心がない選手には使用しているサプリメントから調整していき、興味を引き出したりと実践しやすいことはもちろん選手自身の意識の向上に繋がるような形でお伝えしていくことを心がけました。数週間ほど経つと、自主的に選択・調整ができるようになり、自ら調整の提案があったり、気になった食品について聞いてくれたり、ちょっとした体調の変化も相談してくれたり、食事についての関心はもちろん、自分の身体に関して敏感になっている様子が見られました。

また、相談しづらそうな選手に対してはこちらから定期的に様子を聞いたり、試合の様子について声がけするなど、信頼関係を築くことも意識しました。結果的に、個人の課題を把握しながら伴走する姿勢を持てたことが、自分の成長につながりました。

4 気づき、学び、達成感

今回の活動で大きく感じたことは、「結果が出るまでの道筋は一人ずつ違う」ということでした。同じ知識を伝えても、そのまま行動に移す選手もいれば、生活背景や食への意識から実践できない選手もいます。その違いを受け止めたうえでサポートすることの必要性を実感しました。

また、継続的にサポートすることで、一人の選手の考え方や行動が少しずつ変化していく過程を見ることができました。体重が増えた、食事の選び方が変わった、試合で最後まで調子良く投げられたなど、小さな変化でも喜んで報告してくれる選手が増えたことは、大きな達成感につながりました。

これまで授業で学んだ知識が「誰かの結果」として現れたことは、自分の今後の学習や活動にも大きく影響しました。これからもアスリートと関わる際には、ただ指導するのではなく、相手の立場に寄り添う視点を大切にしていきたいと感じる経験になりました。

5 今後身に付けたい力

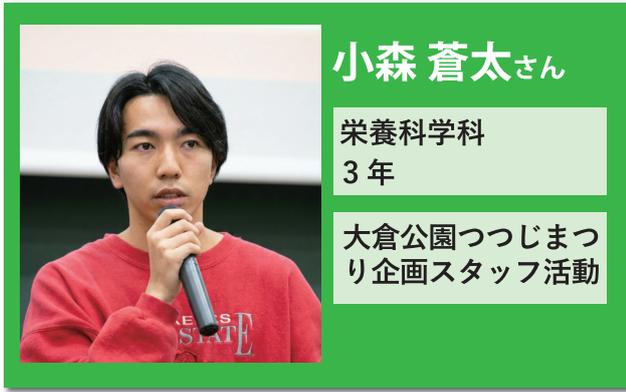
今回の活動を通して、対象者に応じてサポートの内容を変化させる必要性を実感しました。今後は同じテーマでも、レベルや課題が異なる対象に対して、より柔軟にサポートしていく道筋を計画できる力を高めていきたいと考えています。

これまでは「個別」「チーム」という2つの枠組みに関わりましたが、今後はチーム全体の取り組みを組織的に継続できる仕組みづくりにも挑戦したいと考えています。例えば、定期的なフィードバック体制の構築や選手自身が振り返りできるツールの整備、保護者や指導者との情報共有方法など、サポートが一時的で終わらない形を作ることが目標です。

また、今回の経験から、伝え方や言葉の選び方一つで実践率が変わることを強く感じました。今後は、対象者の変化が生まれる伝え方、

モチベーションに働きかける言い回し、タイミングに合わせた言葉がけなど、コミュニケーションスキルも磨いていきたいです。

今後もこういった活動をより広げていき、授業だけでは得られない実践力を身に付け、サポートがその人の結果につながるよう伴走できる専門性を高めたいと考えています。



小森 蒼太さん

栄養科学科
3年

大倉公園つつじまつり
企画スタッフ活動

1 この企画に参加した理由

前年度も同じ企画に参加し自分にとってこの企画は、たくさんの成長と学びを得て、大きく成長できたおまつりでした。今年度は、昨年主体的に関わっていただいたまつりスタッフの方からお声がけをいただいたことをきっかけに、コミュニケーション能力、リーダーシップ、資料作成やプレゼンテーション能力をつけるのと同時に、大人の社会人のスピード感や、レベル感をはだで感じる事ができるのは同年代と差をつけるチャンスだと考えました。

将来、起業をしようと考えているのですが、プレゼンテーションなどをして仕事を自分にとってくことや、社員ができたときにチームビルディングをしなければいけないことを考えると、今のうちからその経営者と同じような視点で動きたいと考えこの活動に参加しました。

2 企画の内容

まずは、大倉公園つつじまつりについて紹介させていただきます。今年で49回目を迎え、つつじの花に囲まれる公園内で市民の皆様との交流をし、市の活性化と発展を目的に行われている伝統的なおまつりです。毎年つつじの花が見ごろを迎える4月中旬～下旬に2日間行われており、来場者数は両日合わせて3万人程度と大府市の中でも非常に大きなおまつりのひとつです。

まつりの推進委員会には行政、青年会議所、商工会議所、至学館大学、人間環境大学の「産

官学民」の4団体が協力して作り上げています。今年は大府商工会議所青年部の皆さんと協力をして、焼きそば、カレーの販売と休憩所の運営ブース、スタンプラリーの企画運営を行いました。推進委員会は昨年の11月から発足をし、その当初から私以外の3名の企画スタッフと共に参加しました。同時に、個人的に大府商工会議所青年部に出向し、会議に参加して、大学とまつりの架け橋になるような活動を行ってきました。

昨年の11月から活動に参加をして、企画立案とその運営、ボランティアスタッフの取りまとめを担当して行ってきました。

3 主体的に取り組むことができたこと

企画スタッフはそれぞれ先ほど紹介したブースに分かれて、担当の青年部さんと共に企画を作り上げていきました。その中で自分はスタンプラリーの企画を担当しました。主な内容としては、クイズの作成とスタンプ台紙のデザインの作成、景品の用意でした。このクイズ&スタンプラリーは大府市についてより知ってもらおうという目的もあったため、クイズは大府市にまつわるものを計4つ作成しました。また、クイズ表示用のラミネートのデザインにも宝の地図のようなデザインにし、視覚的にも楽しんでいただけるように作成をしました。スタンプの台紙のデザインは、業者に依頼するのではなく自分たちで考えました。

また、企画スタッフの中でもリーダーという立場で参加していたので、青年部、推進委員会で聞いてきた内容を伝達したり、逆に学生間で考えたことを青年部との会議や委員会で発言したりもしました。また、企画スタッフ内の雰囲気づくりや関係性の構築に尽力しました。

私は、ボランティア全体のリーダーとしての活動、スタンプラリーの企画立案を行いました。11月から企画スタッフとして活動をスタートしていくときに私は、チームビルディ

ングについて甘く考え、たった半年の関係で中を深める必要はないと考えていました。まつりの事を知っているのは私だけだったのもあり、他のメンバーを下に見ていた部分もありました。しかし、信頼関係が出来上がっていない状態で指示をしてもうまく動いてもらえなかったり、上からの言い方になってしまったり、そもそも会議に来てもらえなかったり、期日を守ってもらえなかったりということが多々ありました。次第に「やっぱり自分でやった方が早い」と思うようになり、コミュニケーションの量も減っていきました。その結果、自分の中で抱えきれなくなり、自分自身も期日を守れなくなるなどの状態になってしまいました。青年部の方などに相談して、尊敬される人、信頼される人はどんな人なのかということをお話いただき、自身の行動などを振り返り、改善するよう努めました。連絡の返信はなるべく早く行うことや、懇親会を開いたり、食事に行ったりと活動以外での親睦を深める機会を作り互いに知ってくことで信頼関係を築き、円滑なコミュニケーションを図ることができるようになりました。

仕事が早いとかよくできることだけでは物事はうまくいかず、連絡はすぐに返すことや、仲良く雑談し、互いに知ることが大切だということを学びました。

4 気づき、学び、達成感

私は活動の中で、リーダーシップについて考えてきました。どうしたら信頼を得られるのか、ミーティングが円滑に進むのか考え臨みましたがどれもうまくいかず失敗の連続でした。また、自分の弱点を再認識するきっかけにもなりました。私はもともとLINEやメールでの会話や日程調整、管理が苦手でした。それが露骨に出てしまい、連絡ミスや認識の違いによるミスが多く起こってしまいました。またチームのマネジメントの部分で私はあまり必要がないと考えていたのですが、会議の集まりが悪かったり、期日を守ってくれなかつ

たりと進行の上で不都合がありました。これは信頼関係の構築ができなかったことが原因だと考えました。大人と相談しながらやっていく中で、まずLINE等のレスポンスを早くすること、打ち上げなどをして交流することで仲良くなり信頼関係を構築することで解決に迎えるよう行動しました。できるようになったとはまだ言えないですが、自分の弱点は改善の方向に少し向かわせることができるようになったと感じています。

5 今後身に付けたい力

今後は、連絡をこまめに行うことや、関わる人との時間を増やしその人を知ろうとすることをベースにしていきたいと思います。また、インターンシップやほかのボランティアに積極的に参加し、チームビルディングや人間関係の構築のプロセスについて学びを深めていきたいと思います。



洞口 詩葉さん

栄養科学科
3年

新城での地元食材を
活用したメニュー開発

1 この活動を企画した理由

人間力開発センターの企画で地元の新城で活動を行った際、地元だけど初めて知ったことや初めて行く場所が多く、地元の新たな魅力を発見するととても良い機会となりました。地元で貢献できたことが嬉しく、自己企画でも地元の力になれる、もっと地元の魅力を広められる企画にしたいと思っていました。そのボランティア活動で出会った市役所の方と話す中で、自己企画の話題を出したところ、いつでも手助けすると言ってくれ、今回市役所の方に協力していただき、地元新城を舞台に、栄養科で学んだことも活かせるこの企画を思いつきました。

2 企画の内容

新城市の「道の駅もつくる新城」では鶏肩肉という三河でできた鶏肉を使った料理が多く推されていることを知り、実際に食べてみておいしさに驚き、この鶏肩肉を使いたい、もっと広めたいと思い、どんな味かどのような料理に使えるのかを考え、自分たちで一から献立を考えました。献立は他の料理にもできるだけ地元の食材を使いたいと思い、もつくる新城の社長さんに使って欲しい食材を教えてください、フル活用した献立を考えました。大学生だからこそ思いつけるような色の使い方や盛り付けを意識しました。何度かもつくる新城に行き、確認、訂正をし、学校で試作をし、より新城の良さを広められるように工夫した献立を考えることができました。

この献立はもつくる新城の食堂で1ヶ月間

限定で販売されることになりました。みんなにもっと知ってもらいたい、どのような献立なのかを伝えるためにイラストを考え、チラシも作りました。

また、私たちは1日のみですが盛り付け過程で仕事をいただき、お客様に提供するまで経験させていただくことができました。新聞にも取り上げていただいていたため、当日は多くの方が食べにきてくれました。

3 主体的に取り組むことができたこと

いつもは消極的で自分の意見を言うことが苦手ですが、今回は自分の意思をもって気持ちを伝え、より新城の良さが広まるように意見やアイデアを出し合いました。

また、この企画で特に主体的に取り組んだのは、もつくる新城の方とのやりとりや調整です。実際に現地を訪れて話を聞き、何度もフィードバックをもらう中で、求められていることや地域の思いをしっかりと受け止めながら企画に反映することを大切にしました。伝え方や聞き方にも気を配り、信頼関係を築きながら進めることができたと思います。

一から自分たちで企画を考えていく中で意見の違いやもつくる新城とのコミュニケーションの難しさなどがありましたが、食べてもらう人たちに本当に伝えたいこと、本当に知ってほしいことは何かを改めて考え、何度も話し合いました。

さらに私たちは、当日の盛り付けや提供時の接客にも主体的に取り組みました。限られた時間の中で緊張もありましたが、お客さん一人ひとりに喜んでいただけるよう、丁寧な対応や声かけを心がけました。最後には直接「おいしかった」と言ってくれ、やりがいと達成感を感じ、新城の魅力を伝えられたことがとても嬉しかったです。

4 気づき、学び、達成感

この企画を通して、自分のやってみたく

いう思いを、形にして人に伝えることの難しさとやりがいを感じました。地元の魅力をどう表現するかを考え、試作やチラシ作りを通して伝え方を工夫する中で、もっくるで働く方たちがどのような思いで働いているのか、どのような工夫をしているのかを見て、魅力を伝えるためにはお客さんのことを考えることが何より大切だと気づきました。

また、地域の方々やメンバーと何度も話し合いを重ねたことで、一つのものをみんなで作り上げる達成感や、実際に食べた方の反応を直接見られた嬉しさは、とても大きな経験になりました。自分の考えや行動が、笑顔につながることを実感できた企画でした。

5 今後身に付けたい力

今回の活動を通して、地域の方と関わる楽しさや、食を通じたつながりの大切さを改めて感じました。今後も、地元に関わる活動や、身近な人の健康を支えるような取り組みに関わっていきたいと思っています。その中で、自分の意見をしっかり持ち、チームで協力して動ける力や、柔軟な対応力をさらに身に付けたいです。

また、管理栄養士を目指す身として、ただ正しい知識を持っているだけでなく、その人にとって一番合った提案ができる力を養いたいです。そのために、地域活動やボランティアなどにも引き続き関わりながら、実践力や観察力を高めていきたいと思っています。



堀 若奈さん

栄養科学科
3年

新城での地元食材を
活用したメニュー開発

1 この活動を企画した理由

私は今回、地元の食材を使ったレシピを考案するという企画を自ら立てました。その理由は、地域の魅力を自分の手で発信することで、「主体性」や「地域貢献意識」といった人間力を高めたいと考えたからです。これまで与えられたことに取り組む機会が多かったのですが、自分で調べて考え、行動し、周囲の意見も取り入れながら企画を進めることで、自発的に動く力や協調性、柔軟な対応力を身に付けたいと思いました。また、地元の魅力を再発見し、それを形にすることで、自分自身の成長にもつなげたいと考えました。

この企画に至った経緯は、1年生の時に新城で行われたボランティアに参加したことがきっかけです。その際に知り合った方に自己企画のことを話したところ、「道の駅とコラボして料理を提供するのはどう？」と提案していただき、その言葉をきっかけに地域の食材を活かしたレシピ企画を考えるようになりました。

2 企画の内容

私たちが企画した活動は、「地元食材を使った SNS 映えするワンプレートレシピの考案と提供」です。この企画を通して、若い世代にも親しみやすく、地元の食材に興味を持ってもらえるようなレシピを自分たちで考え、実際に地域イベントで提供することを目指しました。まずは、「鶏肩肉」をメインに使った焼き鳥を中心としたワンプレートを考案しました。焼き鳥は老若男女問わず人気があり、親

しみやすいメニューであると同時に、タレの味付けを工夫することでバリエーションが広がると思いました。そこで今回は、5種類のタレを考案し、好みに合わせて選べる形にしました。また、ワンプレートにすることで、見た目のバランスや彩りにもこだわり、野菜のおかずやごはんとの組み合わせで SNS 映えする盛り付けを意識しました。写真に撮ってシェアしたくなるような一皿にすることで、若い人たちにも「地元の食材って意外とオシャレで美味しそう！」と感じてもらえるよう工夫しました。試作段階では、味のバランスや見た目の配置、タレの濃さなどを何度も調整し、メンバーと話し合いながら改善を重ねました。実際に食べた人の意見も参考にしながら、最終的に納得できるレシピに仕上げました。

頭の中で描いていたイメージと、実際に作ったときの食材の大きさや色味、盛り付けの印象が異なり、どのようにすればより映える料理になるか苦戦しました。その際、助手の先生からアドバイスをいただき、見せ方や盛り付け方を工夫することで、最終的に納得のいくワンプレートを完成させることができました。この経験を通して、実際に試作して確かめることの大切さを学びました。本番では、そのワンプレートを地域のイベントで提供し、手作りのチラシを配布してレシピの紹介も行いました。この活動を通して、私は企画力や実行力はもちろん、伝え方や見せ方の工夫、仲間と協力する力を学びました。地域の良さを「おいしさ」や「楽しさ」に変えて伝える経験は、今後の自分にとっても大きな学びになったと感じています。

3 主体的に取り組むことができたこと

この企画で私が一番主体的に取り組むことができたのは、焼き鳥のタレの考案とワンプレートの全体構成です。地元の鶏肩肉を使った焼き鳥をメインにすると決めたとき、「味のバリエーションで個性を出したい」「見た目

も楽しく、SNS 映えするものにしたい」と考え、自分からタレのアイデアを出して提案しました。考案したタレは全部で 5 種類です。地元の味噌を使った柚子味噌と金山寺味噌、さっぱり食べられるネギ塩ダレ、和の要素を加えた抹茶塩、そしてアクセントになる梅ペーストです。どれも試作を重ねて、味の濃さや焼いたときの香り、食べたときの印象を丁寧に調整しました。また、ワンプレート全体の構成も担当し、主食・副菜とのバランスや盛り付け方、色合いまで意識して提案しました。「見た目でも楽しめること」を大切に、写真に撮ってシェアしたくなるような工夫を取り入れました。自分から積極的にアイデアを出し、実際に形にしていく過程を通して、私は主体性や表現力、そして細部までこだわる力を高めることができたと思います。

4 気づき、学び、達成感

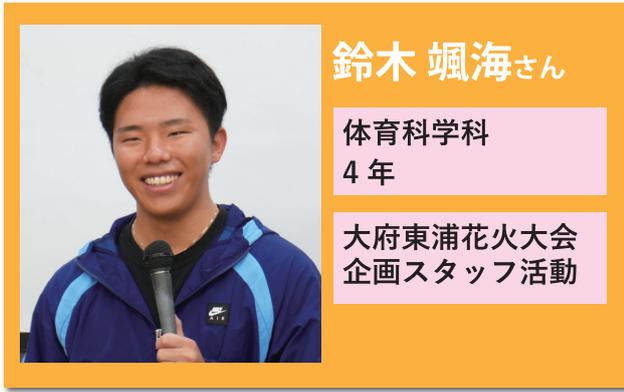
この企画を通して感じた一番の学びは、「コミュニケーション力の大切さ」です。レシピの試作や企画の話し合いでは、メンバーそれぞれの意見を尊重しながら、自分の考えをわかりやすく伝えることが求められました。

チラシ配りの際には、お客さんが多く通る場所を考えて立ち位置を工夫し、笑顔で親しみやすい雰囲気意識して声掛けを行いました。さらに、短い言葉の中でも自分たちの想いや企画の魅力をしっかり伝えられるように工夫しました。この経験から、人と協力して何かを成し遂げるには、伝え合う力と相手を思いやる心が不可欠だと実感しました。

5 今後身に付けたい力

将来は管理栄養士として、地域の健康を支える役割を果たしたいと考えています。今回の企画で学んだ地元食材の魅力や栄養バランスを活かし、誰でも手軽に栄養バランスの良い食事を楽しめるレシピ開発や食育活動に積極的に取り組みたいと思います。また、管理

栄養士として必要な栄養知識だけでなく、地域の人々にわかりやすく伝えるコミュニケーション力や指導力も高めていきたいです。これからも実践の場を増やしなが、地域の健康づくりに貢献できる専門職を目指して努力していきます。



鈴木 颯海さん

体育科学科
4年

大府東浦花火大会
企画スタッフ活動

1 この企画に参加した理由

私は、お世話になった人や大府市に少しでも恩返しをしたいとの思いと、これは社会に出る前に自分のコミュニケーションスキルを高められる企画だとの考えから参加することに決めました。

2 企画の内容

大府東浦花火大会は、11月1日に開催され、今年で9回目を迎えました。当日は約2万人が来場し、私たちは子ども向けブースの運営、来場者の誘導、会場清掃などを担当しました。私が所属した「企画スタッフチーム」は4月から活動を始め、チームづくり、子ども向けブースの企画・立案、制作、当日スタッフ向けのオリエンテーション準備・実施など、半年間にわたり幅広い活動を行いました。当日は、100人の学生スタッフをとりまとめながら活動を行いました。

3 主体的に取り組むことができたこと

子どもたちに喜んでもらえるブースを作りたいと思い、アイデアを出して実行に移したことです。全体で6つのブースを企画し、私は「コリントゲーム」を担当しました。これは、木の板に釘を打ち、上から落としたビー玉が釘に当たりながら転がって点数を競う遊びです。

子どもたちが楽しめるように、2メートルを超える巨大サイズで制作し、見た目のインパクトにもこだわりました。当日は多くの子どもたちが何度も挑戦してくれて、笑顔を見

たときに「やってよかった」と心から思いました。

4 気づき、学び、達成感

この活動を通して、本当にたくさんの学びがありました。その中でも一番の学びは、人との関わり方です。

はじめて会う学生メンバーと関わりをもち、物事を進めていくことは簡単なことではありませんでした。当初18人の企画スタッフがいたため、なかなか打ち解け合うことができませんでした。活動の中には、コミュニケーション演習も設定されており、そこでコミュニケーションで大事なことを学び、自分の行動を振り返るきっかけになりました。

親密な関係を築くには初対面から壁を作らない努力をして、自分から興味を示す質問をすることによって仲が深まると思い、いいチームを作っていくために、喋りやすいと思ってもらえる人になりたいと思いながら活動に参加しました。メンバーとのコミュニケーションを重ねる中で、一人ひとりに合った会話を実践することで、自然と会話の量が増え自分の変化を実感できました。

そして、チームで活動するには、「納得感」が重要だということに気づきました。自分の考えを伝えるだけでなく、相手の意見を尊重することが納得感を作り出し、よりよいチームにつながると実感できました。

5 今後身に付けたい力

半年間の活動を通して、人と協力して何かを作り上げる楽しさと難しさの両方を学びました。忙しい中でもとても充実した時間を過ごせたと思います。

私は半年後、営業職として社会に出ます。この活動で学んだ「相手の立場に立って考えること」や「信頼関係を築くこと」を大切にしながら、私の提案で一人でも多くの人を笑顔にできる営業を目指したいです。

演習の成果

先述のアンケート調査結果から、演習を通じて身に付いた（高まった）力として、「主体性」（22.2%）、「実行力」（18.1%）、「傾聴力」（9.5%）が上位3位を占めた。本授業科目が学生の行動面・姿勢面に一定の影響を与えていることが確認された。特に、演習への参加率（実施率）は前年度と比較して大きく向上しており、本授業科目が学生に広く浸透し、「何らかの行動に踏み出すきっかけ」を与え、主体性や実行力といった行動特性の涵養、ならびにキャリア形成の基盤づくりに一定の成果を上げていると評価できる。

また、「人間力総合演習に取り組んでの自身の変化」に関する自由記述においては、「以前より主体的に行動できるようになった」「人と関わることへの抵抗が減った」「自分の考えを見つめ直すきっかけになった」など、意識や行動の変容を示す記述が今年度も多数見られた。これらの記述内容は、学生発表の内容とも整合しており、本授業科目が学生に対して、行動変容や自己理解の深化を促す機会となっていることを示している。

※「演習を通じて身に付いた（高まった）力」の設問は選択式とし、項目には経済産業省が2006年に提唱した社会人基礎力（12の能力要素）を設定した。



人間力総合演習に取り組んでの変化（一部抜粋）

① 行動・主体性の変化

- 自分から行動しようと思った。
- 自分自身で考えて行動する力が付いた。
- 活動前と比較して主体的に行動できるようになった。
- 考える力行動力が身に付いた。
- 主体性を持って行動できた。

② 自己理解・内省の深化

- 自分で考える力が強くなった。
- 自分の意見をしっかり言えるようになった。
- 自分の視野感や、既存の価値観が変化したような気がする。また心なしか精神も大人になった気がする。
- 自分がどのような性格なのか深く知ることができた。
- 自分はまだまだ視野が狭いと思い、社会人になるまでにもっとコミュニティを広げるべきだと感じた。

③ コミュニケーション面の変化

- 人と関わるのが楽しかった。
- コミュニケーション能力が身に付いた。
- コミュニケーション能力が特に付いたと思います。
- コミュニケーション能力が向上した、周りを見る力が付いた。
- 人前で話すことの抵抗が少なくなった。



④ 成長実感・自信の獲得

- 人として成長した。
- 初めて行う作業や企画をこなすと、成長することができる。
- 人前に立って指導することができるようになった。
- コミュニケーションや状況判断が少しできるようになりました。

⑤ 視野・価値観の広がり

- 物事に対して客観的な視野をいつでも意識して取り組むようになりました。
- 運営側の熱量を知ることができて視野が広がった。
- さまざまな世代の人との交流のきっかけとなり、多様な価値観の方の意見を知ることができた。
- 周りのことを気にすることができ、視野が広がりました。

No.	企画名
1	👍 Good Team をつくってプロジェクトを成功させよう～大府市・大倉公園 つつじまつり～
2	👍 Good Team をつくってプロジェクトを成功させよう～大府夏まつり～
3	保育活動に学ぶ（至学館大学附属幼稚園での活動）
4	コミュニケーションスキルを学び地域で実践しよう！～全世代型サロン（子ども食堂含む）～
5	コミュニケーションスキルを学び地域で実践しよう！～大府市少年少女発明クラブ～
6	コミュニケーションスキルを学び地域で実践しよう！～野球審判を通じたふれあい活動、学校が苦手な子の居場所活動、延命寺フェス編～
7	クリーンアップ・ザ・ワールド～地球環境と多様性について一緒に考えよう カトリン講演会・メッセージボードづくり・ゴミ拾いイベント～
8	👍 Good Team をつくってプロジェクトを成功させよう～大府東浦花火大会運営活動～
9	FC 刈谷サポートスタッフ活動
10	「杜の学校」杜チューター活動
11	大府市内子ども体育教室活動
12	国内外の来場者に楽しんでもらえる運営をしよう！～手羽先サミット®運営スタッフ活動～
13	子ども向けブースを運営しよう！～長草公民館ふれあい文化まつりスタッフ活動～
14	障がい者スポーツを通じて共生社会を考える～中部障がい者水泳選手権大会運営活動～
15	陸上競技大会の企画・運営活動 ～アイデアで大会を盛り上げよう～
16	自分に合った地域活動・インターンシップを探して、一歩踏み出そう～学生と活動先が気軽につながるボランティアアプリ "musbun" 興味・共感でつながる就活アプリ "キャリシー" を活用した活動～
17	こども向けお楽しみコーナーを運営しよう～北山児童老人福祉センターふれあいセンターまつり～
18	子どもが楽しめる縁日ブースを企画・運営しよう！～わくわく祭り～
19	子ども向けお楽しみコーナーを企画・運営しよう～神田公民館まつり～
20	子ども向け縁日コーナー【わなげ】を運営しよう～共長夏まつり～

No.	企画名
21	「おおぶ子ども映画祭」での運営活動～映画、映像を通して文学アートの次世代の育成をめざす～
22	全世代型サロンまなべーす（子ども食堂）でのスタッフ活動
23	高齢者への運動指導と交流を通じてインストラクター／トレーナーになるための経験を増やそう！
24	小学生が楽しめるイベントを考えよう！～共和西小放課後クラブレクリエーションスタッフ活動～
25	エンジョイ！コラビア 2025 コラビア夜市 運営スタッフ活動
26	安城まちなかホコ天きーぼー市 運営活動
27	安城七夕まつりを一緒につくろう！
28	中山間地域での活動を通じてキャリアを考える～下呂市・馬瀬ワークキャンプ～
29	人のやる気を引き出し目標達成に導く力を身に付けよう！～コーチング演習～
30	新城市の魅力を体感し、発信しよう～新城ロードレース編～
31	地域の方と協力してイベントを成功させよう！～刈谷市音楽フェス（KARIYA 大演会）運営スタッフ募集～
32	ミニゲームブースのスタッフリーダーとしてまつりを盛り上げよう！～北山公民館ふれあいまつりスタッフ活動～
33	地域のマルシェにブースを出店しよう～MORIOKA まるちえ～
34	子どもが楽しめる運営をしよう！～（株）花井組と取り組む「日・タイ文化フェス」運営～
35	市民の健康づくりに取り組もう～大府シティ健康ウォーキング大会での、大会運営と汁物提供活動～
36	自然の中で非日常を体感し 自分のこれから（キャリア）を考えよう～中津川市加子母編～
37	コラビア交流会 2025 運営スタッフ活動
38	一人暮らし高齢者交流会を地域の方と一緒につくろう
39	豊田自動織機シャトルズ愛知 ホームゲーム運営スタッフ活動
40	大府ふれあい食堂（子ども食堂）でのスタッフ活動

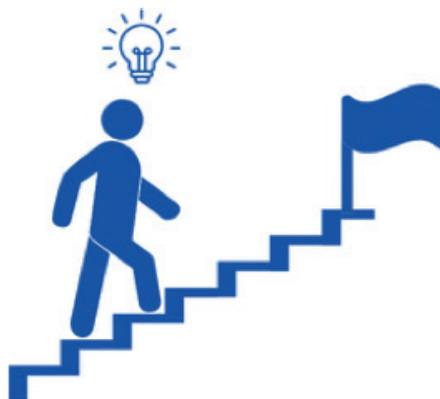
No.	企画名
41	春の大府を盛り上げよう！～おおぶ花めぐりウォークラリースタッフ活動～
42	👍 Good Team をつくってプロジェクトを成功させよう～さくら会（北山地区老人会）お楽しみ会編～
43	冬の大府を盛り上げよう！～おおぶクリスマスパーティー運営スタッフ～
44	ネイチャーキャンプフェスティバル 運営スタッフ
45	第 23 回ライトアップ in 優・YOU・共和 点灯セレモニー 運営スタッフ活動
46	大府ふれあい食堂（子ども食堂）でのスタッフ活動
47	大府市 学校が苦手な子の居場所づくり活動～憩の郷「ライムぶらす」での活動～
48	今後のキャリアをデザインする力を身に付けよう！～キャリアデザインワークを通じた活動～
49	参加者に楽しんでもらえる全国大会を作ろう！～市民の参加と協働を進めるコーディネーション研究集会での運営スタッフ活動～
50	宿泊型体験企画 in 長野県阿智村 ニュースポーツ・パラスポーツを運営し、地域の活性化に繋げよう！

No.	企画名
1	外国にルーツを持つ子どものサポート WKY（地域多文化ネット） 学習支援ボランティア
2	新入生が安心して楽しめる環境を作ろう！ 新入生対象フレッシュマンポイントラリーサポートスタッフ活動
3	新しい競技に挑戦しよう！2026年アジア競技大会で競技ボランティアや 線審にも挑戦可能！セパタクロ体験会・愛知オープン運営ボランティア
4	農業（マコモ栽培）を通して地域を活性化しよう
5	こどもの学習支援事業 学習サポーター
6	地域のイベントをささえ、もりあげよう！～有松絞りまつり～
7	AS刈谷サポートスタッフ募集
8	地域社会と自然をつなぐ「セレクトナフェスタ 2025×エコ・フレンドリー」 の運営支援活動
9	自分の将来や進路選択を考えてみよう！～キャリア形成活動～
10	Bubblism Jam 小牧山で泡と音楽の野外イベント！
11	未来の食・農業について考える 茶の手摘み体験
12	森の自然歩道の整備～子どもも大人も自然について学び、森林浴ができる 森をつくろう～
13	「世界の子どもの本展」運営支援活動
14	仲間をまもり隊
15	部活動の帯同活動（栄養サポート）
16	北山子どもチャレンジ大会で、子どもたちと楽しもう
17	「至学館大学子どもキャンプ教室 2025」の運営スタッフ
18	外国ルーツを持つ家庭の親子交流イベント
19	木育キャラバン運営スタッフ
20	ティーボール大会運営補助

No.	企画名
21	日常からはなれ自分をみつめよう！～中津川市・加子母スタディツアー～
22	世の中にある仕事をたくさん知って自分の進路（キャリア）に繋げよう！ ～スポーツ・健康・栄養分野～
23	開発途上国への支援とは～Bean to Bar チョコレート専門店 choco rico の事例から学ぶ開発途上国とのかかわり方～
24	高齢者対象の健康づくり教室「頭とからだの健康づくり講座」の運営・指導
25	エアロビック大会等運営活動
26	人形劇団もぐら「こどもげきじょう」運営支援活動
27	地域の伝統行事を支えよう！～有松天満社・秋季大祭～
28	大府みんなでプラネタリウムを開催し、地域の方と星空を共有しよう
29	「シニアの健康づくり教室」活動
30	愛知県警察からの挑戦状～疑似操作体験型 Group Work ～
31	大学近辺の清掃活動～クリーンアップ・ザ・ワールド、世界規模のプロジェクトに参加しよう～
32	海外の大学生（日本語履修者）と日本語で会話しよう！
33	人間力恋愛講座
34	2025年ぐるっぽふじとう『芝生で遊ぼう』運動遊びと体力測定
35	ニュースポーツフェスタ 2025 の運営補助
36	赤ちゃんと触れあい自分の大切さに気付く～子育て支援センターでの子育て座談会への参加～
37	アイススケートフェスティバル：イベント運営
38	外国ルーツを持つ子どものお楽しみ会
39	広島県庄原市短期留学プログラム
40	寺本明日香カップ運営活動

人間力開発センターの紹介

学生の**自己成長**に向けた
気づきと行動を
サポートしています。



人間力総合演習

「自己を育てる人間の育成」（自己形成力）をねらいとし、学生が、自分の考えをもち、自分で課題克服など目標を設定し、主体的に多様な教育プログラムへ参加することで、自身の成長につなげることをめざしています。

カリキュラム化した講義・演習の運用

- ✓ 本授業科目のねらいを確認し、自己の目標や課題を見付け、達成・克服に向けて挑戦する実行力を培うための講義を全学年において行っています。
- ✓ 各活動企画（人間力開発センター企画、教員企画、自己企画）の管理を行っています。人間力開発センター企画については、プログラムの構築・実施を行っています。

個別の学生支援

- ✓ 学生一人ひとりのキャリア（将来）を踏まえ、達成したい目標や克服したい課題について、「自分の理想」の実現に向けた相談を行っています。



コーチングの手法を取り入れた面談を通じて、学生自身が気づきを得て、行動に移せるようにサポートします！

#1on1形式
#コーチング
#全学生利用可



令和7年度
人間力総合演習の学び
令和8年3月1日 発行

至学館大学人間力開発センター

〒474-8651 愛知県大府市横根町名高山55（1000号館2階121B）

Tel(ダイヤルイン)：0562-46-1292（内線番号：132）

メール：human@sgk.ac.jp



@SGK_HUMAN_OFFICIAL

◀公式インスタグラムで人間力総合演習の様子
を配信しています！ぜひ、ご覧ください。