

自分発見プログラム 実施報告

特別支援室

実施日：2024.9.6

自分発見プログラム とは？



- 大学では、授業を受けて単位を取ってひたすら卒業を目指す・・・だけではなく、大学卒業後に自分がどうなっていたいか？どんな社会人になるか？そんなイメージを少しずつ明確にしていけるといいですね。
- それには、自分がどんな得意や苦手をもっているのか、できるだけはっきり理解しておくことが役立ちます。
- ただ、分かっているても、なかなか自分を客観的に見ることは難しい...
- 特別支援室では、この夏、「ここねっと」から外部講師をお招きし、「大学生向け自分発見プログラム～楽しみながらコミュニケーション実践&就活準備」と題した企画を実施しました。



まずは アイスブレーキング

自己紹介をし、ゲームをしながらお菓子やお茶を楽しみました。

今回使用したのは「ito」という個々に配られた数字カードを小さい順に並べていく協力ゲーム。

なかなか盛り上がったようです！

自分の課題について考える

ワークシートを使い、ネコやキツネなど動物のキャラに自分をたとえながら、自分のもっているスキル…強みや弱みについて考えていきます。

そこから自分の課題を見出し、目標を設定しました。

猫

対人関係スキル

強み	弱み
興味ととことん追求で 人に無い視点、アイデ アの持ち主	興味に左右される
集中力がある	独特だねと言われる
小さな変化に気づきや すい	集中し過ぎて時間や寝 食を忘れる
	変化に過敏で神経質、 気にならないものは全 く目に入らない

基本スキル

キャラネーム: 猫

サブスキル

□目標設定スキル

□予定管理スキル

□感情調整スキル

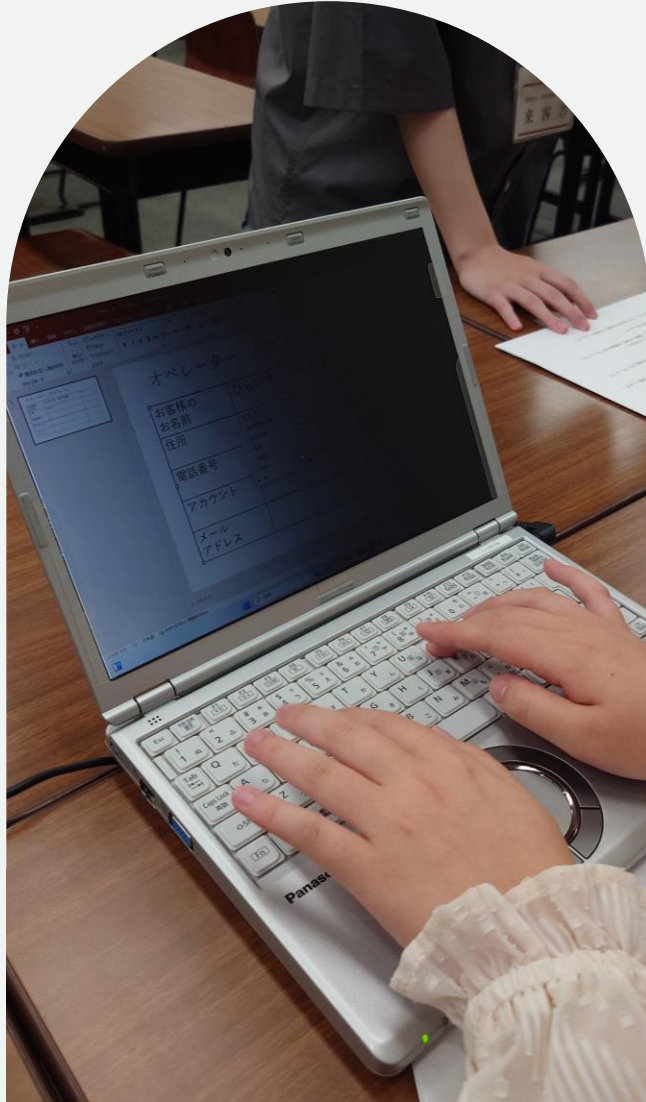
アルバイト 疑似体験

弁当屋の店員や電話対応オペレーターに扮して客役のスタッフに対応しました。

スタッフには支援室サポーターも参加しました。

緊張しつつ、笑顔で接客する人も。「接客は苦手だと思っていたけれど、条件が整えば自分にもできるかも」といった感想も聞かれました。





アルバイト 疑似体験

お客さんからの問い合わせ内容をパソコンでメモしながら丁寧に対応して…

複数のことを同時に、スピードも問われるため、焦りを感じたという人もいたようです。

振り返り

自信がない人が多かったようですが、講師がひとりひとりをよく観察して、自分自身では気づかない、良かった点をたくさんフィードバックしてくれました。

振り返り・感想では、このフィードバックを基にした自分についての気づきが得られてよかったとのコメントが多く聞かれました。



☆本資料内の写真の掲載については、本人の許可を得ております。

終わりに

みなさん始めは緊張していましたが、振り返りでは「楽しかった」という声が聞かれました。

今回は宮学向けに短縮バージョンを実施してもらいましたが、「ここねっと」では、数日間にわたるロングバージョンや他のプログラムも用意されています。今回のことをきっかけに、他のプログラムなどの情報がほしいという参加者もありました。

☆来年度も企画準備中です！