

# R6 年度 研究・教育支援人材向け 自己開発研修プログラム ステップ1 (1日目午前 8/20)

9:00	<p>■オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>事務局挨拶</li> <li>講師挨拶</li> <li>アイスブレイク (近況報告)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事務局より、この研修の目的や受講者への期待を述べる</li> <li>研修の狙いを示し、受講者とビジョンを共有する</li> </ul>
9:20	<p>■研修の目的</p> <p>「研究・教育支援人材として、期待される役割、自分の望む役割などを意識し、到達したい目標を再確認する」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大学を取り巻く環境・情勢の変化の中、技術職員をはじめとする研究・教育支援人材に期待される役割も変わってきていることを知り、自己開発・自己変革の重要性を認識する</li> </ul>
9:40	<p>■グループ討議</p> <p>「不確実・大変革 (VUCA) の時代に、研究・教育支援人材である私たちに期待されている役割は何か」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ討議 ⇒ 発表</li> <li>フィードバックとまとめ 「3つの役割」</li> </ul>	<p>①自分を取り巻く様々な人が、研究・教育支援者である自分に何を期待しているのかを再確認する。</p> <p>②不確実・大変革 (VUCA) 時代に、ブレークスルーを産み出す一翼をになう研究・教員支援人材になるために、柔軟な発想と他の人とのコラボレーションの重要性を理解する。</p> <p>③今後の自己開発に繋がる考え方を知り、自己目標を設定する。</p>
11:10	<p>■THE SDGs アクションカードゲーム「X (クロス)」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カードゲームを通じて、VUCA 時代にブレークスルーを産み出す一翼を担う研究・教育支援人材として、柔軟な発想と他の人とのコラボレーションの重要性を理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>役割は、周囲からの期待によっても形作られることを学び、自分の取り巻く様々な人 (=ステークホルダー) が、自分に何を期待しているのか掴む</li> <li>アイデア提案とチームコラボレーションで SDGs 課題を解決するカードゲームに取り組み、一見、関連性のないものを柔軟な発想を通じて、どう目的に結びつけ、またチームとしてコラボレーションすれば成果が上がるのか、ブレークスルーを生み出す柔軟な発想とチーム力を体得する</li> </ul>
12:00	<p>■もっと仕事を愉しむために大切な4つのポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①目標設定</li> <li>②内発的動機づけと外発的動機づけを知る</li> <li>③仕事に必要なスキルを高める</li> <li>④経験学習サイクルをまわす</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>・演習「目標設定」～</li> <li>・個人ワーク</li> <li>・周囲に表明し相互アドバイス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自ら挑戦する役割を意識し、今後の自己成長をイメージする</li> <li>内発的動機付けは自発性を育む</li> <li>仕事に必要なスキル (テクニカルスキル・ヒューマンスキル、コンセプチャルスキル) を確認する</li> <li>経験学習サイクルは、経験値をノウハウに変えて成長していくフレームワークで「経験→振り返り→概念化→実践」という4つのステップからなる</li> <li>今日の研修を踏まえ、具体的な目標を考えてみる</li> <li>自身が考えたゴールを互いに表明し、その理由を説明する。そして相互に感想などを伝え合う</li> </ul>
12:45	終了	

# R6 年度 研究・教育支援人材向け 自己開発研修プログラム ステップ2 (1日目午後 8/20)

13:30	<p>■研修の目的</p> <p>「コミュニケーションスキルを高め、ステークホルダーとのパートナーシップを強化しよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3つの基幹能力(スキル)の概要と、ヒューマンスキルの必要性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 研修の狙いを示し、受講者とビジョンを共有する</li> <li>• ヒューマンスキル(対人関係能力)の向上が円滑なコミュニケーションを生み出すことを理解する</li> </ul>
13:45	<p>■コミュニケーションとは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• コミュニケーションとは(演習)</li> <li>• 円滑なコミュニケーションを図るためのポイント</li> </ul> <p>① 2Way</p> <p>② メラビアン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• コミュニケーションの定義づけを行い、認識を共有する</li> <li>• コミュニケーションを円滑に図るためにも、2つのポイントを理解する</li> </ul> <p>① 2Way : 一方的に伝えるのではなく、相手に問いかけたり、確認したり、相手の意見を聴いたりしながらお互いに行き来しながら意思疎通を図るコミュニケーション</p> <p>② メラビアン: 情報が相手に与える影響は、言語:7%、聴覚:38%、視覚:55%</p>
14:35	<p>■コミュニケーション演習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 傾聴</li> <li>• わかりやすく伝える~PREP法、</li> <li>• ホールパート法</li> <li>• アサーティブな表現</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 傾聴のロールプレイング</li> <li>• PREP法、ホールパート法のロールプレイング</li> <li>• アサーションについての解説と事例確認</li> </ul>
16:05	<p>■ステップ3「自己理解」の準備</p> <p>次回までの宿題について説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 振り返りと内省のための人生曲線の作成手順の説明</li> <li>• 心のスイッチ(アクセルとブレーキ)可視化診断の受検説明</li> </ul>	<p>① 人生曲線の作成</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 人生曲線を作り、過去に起こった出来事や自身の行為を振り返る。何が良く、何が悪かったか、感情に流されることなく自分で自分の状態を見つめ直す(内省)</li> <li>• 内省力を高め、一つ一つの業務に小さな気づきを見出し、自問自答できるように。それを自分の成長を促す“気づき”となるようにする</li> </ul> <p>② 変身資産アセスメント(心のアクセルとブレーキ可視化診断)受検説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 自己理解を高めるため、心のアクセルとブレーキを可視化する診断(オンライン受検)</li> <li>• 心のアクセルとブレーキを知り、それを自ら調節できるようになることで、仕事を愉しみ、良い循環を生み出せるようになる</li> </ul>
17:00	<p>■まとめ</p>	
17:15	<p>終了</p>	

# R6 年度 研究・教育支援人材向け 自己開発研修プログラム ステップ3 (2日目午後 8/21)

注：2日目は午後の研修だけです（午前の研修はありません）。

13:00	<p>■オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アイスブレイク</li> </ul> <p>■研修の目的</p> <p>「自己理解を深め、自律的な自己開発や人生のデザインを通じ、やりがい・充実感を増していけるようになろう」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・研修の狙いを示し、受講者とビジョンを共有する</li> <li>・自分の過去の振り返りや、「心のアクセルとブレーキ」の可視化による客観的な内省を通して自己理解を深め、自己開発や人生のビジョンを描き、仕事や人生を愉む考え方や取り組み方を見いだす</li> </ul>
13:30	<p>■人生をデザインするときに参考となる考え方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「人生100年時代」において自律的に自己開発するために役立つ考え方の紹介</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自律的な自己開発の重要性を理解する</li> <li>・2つのキャリア論を学ぶ</li> </ul>
13:50	<p>■自らを動かす価値観、人との関わり、それらの傾向を客観的に理解する</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人生曲線を通して過去を振り返る <ul style="list-style-type: none"> <li>・人生曲線が上下する理由を考え、共通する自分の価値観について考えてみる。また、人生曲線に関係する、人との関わりについても考えてみる</li> </ul> </li> <li>2. 自分の心のアクセルとブレーキ（心のスイッチ）を知る <ul style="list-style-type: none"> <li>・「変身資産アセスメント」の診断結果から、自分の20項目に分かれた心のアクセルとブレーキ（心のスイッチ）を知る</li> <li>・これらの心のスイッチを、自分自身の「変わるチカラ」に活用することを考える</li> </ul> </li> <li>3. 自分のスキルの強み・弱みについても考えてみる</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己開発や人生をデザインするためのフレームワークを提示する</li> <li>・自分が作成した人生曲線から自己理解を深める</li> <li>・様々な人たちとの関係性を考える/自分の価値観に気づく</li> <li>・心のアクセルとブレーキを認識し、活用を考える ⇒自分で自分のキャラクターとして持っていた心のアクセルとブレーキ、人生曲線の中で経験から得たアクセルとブレーキを確認し、客観的に自分を見つめる。</li> </ul>
15:30	<p>■自分の価値観・心のスイッチ・現状認識を基に、○年後の人生をデザインする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4LIFEにあてはめてみる</li> <li>・スモールステップを考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のスキルについて認識する</li> <li>・本セミナーを通じて学んだこと、得られた深い自己理解を活かして、将来に目指す姿や自分の人生のビジョンを描いてみる</li> <li>・これを互いに表明し、他の人にも分かるように理由を説明する。そして相互に感想などを伝え合う</li> </ul>
16:15	<p>個人ワーク ⇒ グループ共有</p>	
16:45	<p>■まとめ</p>	
17:00	<p>終了</p>	