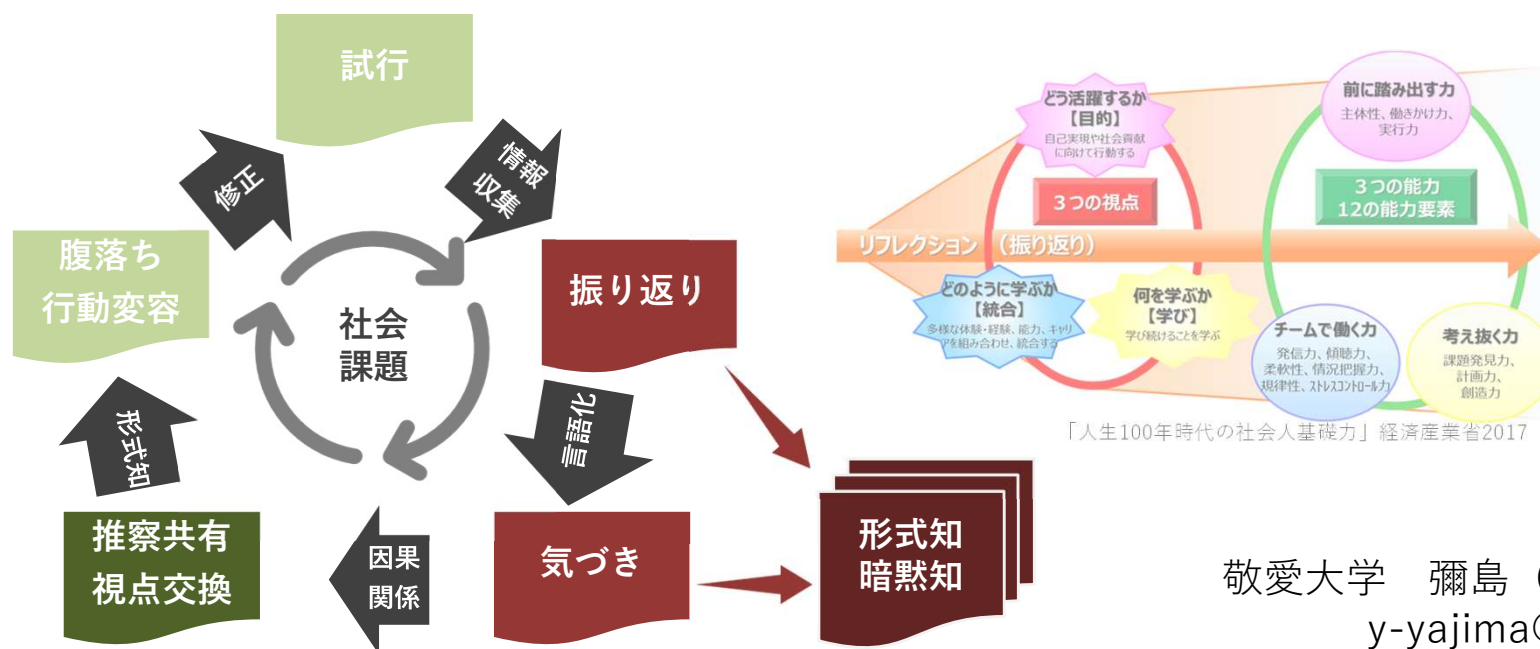
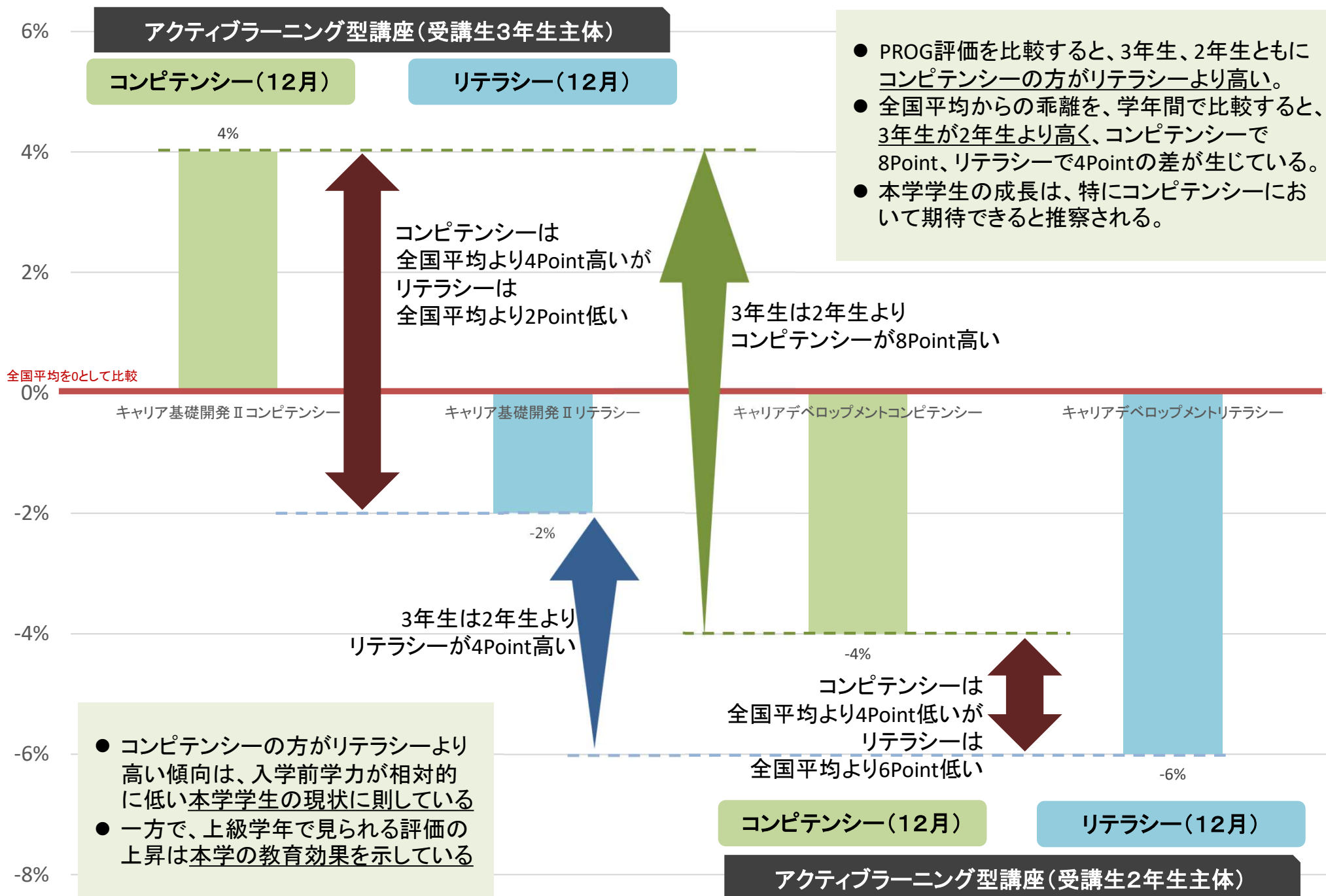


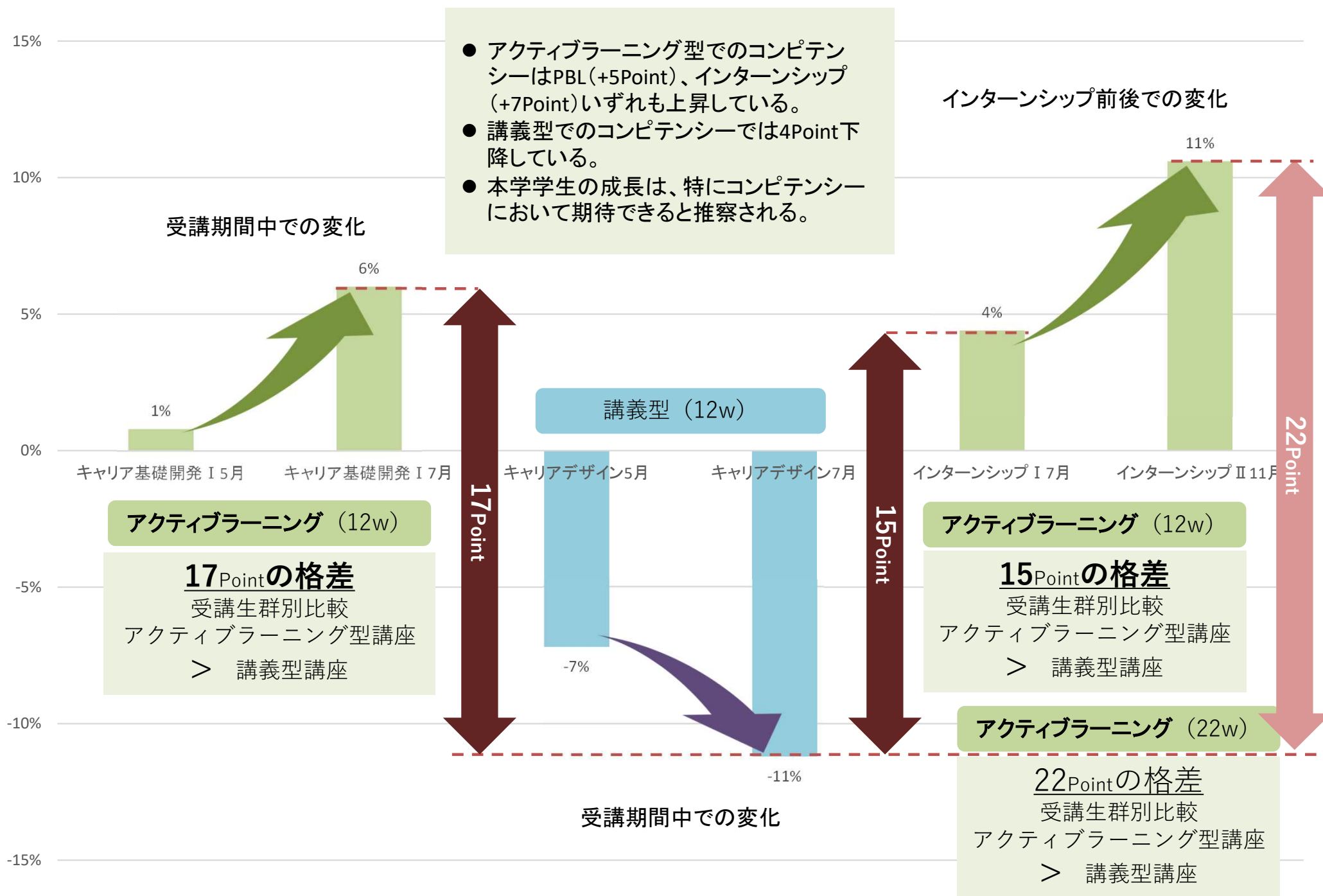
コンピテンシーを高める ワーク&リフレクション

～学生229名/6クラス、企業131名/14社の混成グループでワイガヤブレスト～



コンピテンシーとリテラシー評価比較 (PROG全国平均との乖離)





● 講義型とアクティブラーニング型との比較

アクティブラーニング型	コンピテンシー項目	講義型
全国平均 以上	親しみやすさ	全国平均 以下
	情報共有	
	意見を主張する	
	ストレスマネジメント	
	主体的行動	

※講座タイプの特徴が選択時の判断基準に影響している可能性

↓

※同様な志向を持つ集団の可能性

● PROG全国平均以上のコンピテンシー

3講座とも
全国平均以上

【対人基礎力】

- 親和力
 - ・ 親しみやすさ
- 協働力
 - ・ 情報共有
- 統率力
 - ・ 意見を主張する

【対自己基礎力】

- 感情制御力
 - ・ ストレスマネジメント
- 行動持続力
 - ・ 主体的行動

【対課題基礎力】

2講座で
全国平均以上

- 親和力
 - ・ 多様性理解
- 統率力
 - ・ 話し合う
 - ・ 建設的・創造的な討議

- 感情制御力
 - ・ セルフウェアネス
- 自信創出力
 - ・ 独自性理解
 - ・ 自己効力感、楽観性
 - ・ 学習視点、自己改革

- 実践力
 - ・ 検証改善

資料:PROGとチバイチバンの比較

※以下の左表において3講座は濃い網掛け、2講座は薄い網掛け

※以下の右表において出現率の高いものは緑網掛け、低いものは青網掛け

PROG コンピテンシー						リフレクション分析	
キャリアデザイン		キャリアデベロップメント	キャリア基礎開発2022	キャリア基礎開発2023	インターンシップ	チバイチバン	
座学タイプ 2-4年		PBLタイプ 2年	PBLタイプ 3年			出現要素	
	対人基礎力		親しみやすさ 気配り	親しみやすさ	親しみやすさ 対人興味・共感・受容 多様性理解 信頼構築 役割理解・連携行動 情報共有 話し合う 意見を主張する 建設的、創造的な討議 意見の調整・交渉・説得	対人基礎力	巻き込み・動機づけ 役割遂行・貢献意欲 課題・ゴールイメージ共有 チーム内発言・提案 公発言・プレゼン ボード・ポスター
セルフウェアネス ストレスコーピング	対自己基礎力			セルフウェアネス	セルフウェアネス	対自己基礎力	セルフコントロール 時間設計・管理
独自理解			ストレスマネジメント	ストレスマネジメント	ストレスマネジメント		
			自己効力感・楽観性	自己効力感・楽観性	自己効力感・楽観性		
		学習視点・自己改革	主体的行動 完遂	学習視点・自己改革	学習視点・自己改革		当事者意識・積極的取組 事前準備（学修）
		良い行動の習慣化					
本質理解	対課題基礎力	情報収集		情報収集		対課題基礎力	取材・質問（一次情報） 読解・分解・推察 視点転換 構築
		原因追及			目標設定 シナリオ構築		聞く・書く（メモ） 分類
		計画評価 リスク分析					
検証改善		検証改善	実践行動 検証改善	検証改善			判断基準共有

話し合う(グループディスカッション)							
取り組み姿勢を確認する	目標を設定する	話し合う課題	話し合いが盛り上がりテーマが拡散したり脱線したり、繰り返したり蒸し返したりして目的を見失いがちです。	話し合いをする前に何について話すのか明確する まずは相手にとってのニーズとは？	話し合う目的と目標を具体的に決める 自分たちはどこで勝負すればいいのか	何について話すのか、共有し、常に確認し合う	
		目指す成果	・自分たちが何について話し合うのか、具体的に設定できていますか。 ・話し合いが進んでいくと、話し合う内容も深化していきます。今取り組まなければならない課題を確認できていますか。 ・同じ言葉を使っているから共有できているとは限りません。メンバーの認識とずれていませんか。 ・取り組む課題と合わせて、得たい成果も設定できていますか。 ・成果で誰に喜んでもらうのか、ステークホルダーを設定し、共有できていますか				
	時間効率を上げる	時間配分を設計する	皆、懸命に取り組んでいるのに、気がつくときめ切りが迫ってしまい、最後はやっつけ仕事になったことはありませんか。思いつまままり組んでいると時間切れになることも珍しくありません。	計画を立てて準備する	話し合いの優先順位を立ててから話し合う		
		ムダを減らす	・締め切りから逆算して自分の持ち時間を把握できていますか。 ・取り組む項目や作業量を推定できていますか。 ・意図を持って軽重をつけた時間配分ができて痛ますか ・役割分担で同時並行に進めるなど、効率を高めるための工夫を検討していますか。 ・担当者間で重なりをなくすなど効率化を図っていますか ・優先順位に従って取捨選択、絞り込みができていますか	迷惑をかけたり、遊んだり喋ったりしない	分からない事があればすぐ質問して確認する	無理なものは無理とはっきり断り、相手の負担も考えて代替案を出す	話がズレてしまった時に少し早めに声をかける
		時間当たり作業量を増やす		もっと時間、スピードを意識する	やることを明確にして短い時間でも意見を沢山出せるようにする		
	役割貢献を追求する	主体的、積極的に取り組む	油断していると受け身な姿勢になりがちです。常に自分にできることを探し、自分から声をかけをすれば、作業効率が高まるだけでなく、チームの雰囲気も良くなりメンバーのモチベーションも高まります。	聞いているだけにならず能動的に動く	何もできることがないと感じたら、他の役割に徹していく	誰かに期待するのはではなく、自分でなんとか行動する	担当者がいなければ自分が率先してその役割を担う
		進行/整理する	・指示待ちにならないよう、事の大小にかかわらず、自分のできることを探していますか ・好き嫌いは脇に置き、成果に繋がるメンバーの能力をリスペクトし、活かしていますか ・無理、ムダ、不可能などネガティブワードでメンバーの発言意欲を割いていませんか ・賛否や評価より、解釈や可能性を広げるコミュニケーションをとれていますか ・座席配置やボードなど話し合う環境に留意していますか	各自が意見を言いやすいようにファシリテートし会話を回す	取り組みべき課題について枝分かれて問を出す必要がある	チームに分かれて行う作業と連携して行う作業を仕分けする	進捗状況を報告する
		環境をつくる		好きとか嫌いとか自分の中であっても上手に付き合う	相手をしっかりと見て、興味を引き出し、全員の顔を見ながら話そう	話し合いをする時に、座る位置などを工夫して、話し合いをしやすい環境を作る	言葉が詰まってしまっている人にもっとたくさん質問をし、話しやすい環境を作る
	可能性を広げる	多様な視点を探る	気心の知れている友達とグループを組むとコミュニケーションの面倒がないメリットがあります、一方でものの見方や持っている情報が共通している事が多く、視野が狭くなりがちです。自分に無いものを持っている人同士が協力し合えば最強のチームになりそうです。		1利用者の目線になって考える	自分置き換えて考える	他人の意見を尊重し、出た以外の情報についても考えてみる
		事前にリサーチする	・自分ならと想像したり、逆の立場で考えてみる ・今欲しい成果、将来欲しい成果を分けて考えてみる ・他のメンバーの発言を促す ・理解するための質問や解釈を広げるための追加提案をしてみる	分からない言葉など事前に調べてその場で聞くことのないようにする	情報を待つよりも、自分で先ず調べてその場で聞くことのないようにする	もっと詳しく具体的に事実、データ、先行事例を調べる	事前に資料を知り尽くすくらい読み込み、ポイントを抑える
		コンタクトをとる 巻き込む		自分から相手を知ること大切 ・色んな人との繋がりを増やす	奥に座っている人が居たら前の方に座ってもらうようお願いしたり、話す時や席の場所を積極的に自分から声をかけて教えてあげる	自分の意見を先に言ってからみんなはどう考えていますか？ か？ みたない感じで話し合いの進行をする	参加していない人に話を振ったりLINEでのやり取りをしたり、コミュニケーションを断念せず、どうすれば参加してもらえるか考え続ける
		当事者意識を持つ	・漠然としたイメージ作れたら、分解し細分化してみる ・ディスカッションの前に自分で関連しそうな情報を集めておく ・先行事例を集めておく ・直接インタビューに行ったり、アンケートを取ってみたいとする	自分ならと考えて課題解決に取り組む	発言意見をただ聞くだけではなく、自分はどう思うのかと考える	細かな情報まで意見が出せれば、やらなければならない課題などが見つかる	
		周りを観る		チームメンバーをよく見ている	発言した後に周りの反応をみる		
発信する	情報を提供する	質より量、検討材料を増やす	情報提供という、何か価値ある情報を用意しなくては思いがち、組み合わせによっても使い方によってその価値は変わるもの。まずは検討材料をより多く集めることから始めましょう。	具体的に意見をたくさん出す	恥を恐れず	who・what・howについて意見を言う	沈黙を振り切って自分の意見を言う
		視点を多様化	・具体的な事実、具体的な解釈を集める ・価値判断を後回しにして、質より量を追いかけてみる ・自分と異なる意見は新たな発見に繋げるチャンスかもしれないので、まずは理解に努めよう ・断片的でも良いので体験振り返りや観察など一次情報も取り込もう	間違っているか気にせず、より多くの意見を出すために様々な視点から物事を見る	自分が思っていなかった意見もグループの人から聞く	周りの人のリフレクションの回答を聞いて自分の気づいていないところや他の考え方を知る	ミスを恐れず発言できるようにする
		アイデアを提示する		自分の情報や考えを率先してはっきりと伝える	頭にはあるアイデアを怖気づけずに発言する	周りの意見に流されずに、自分の意見をはっきりと発言する	もっと意見を多く出して、本質を突いた意見を出していきたい
	共感を得る	表現を選ぶ	指名されたので、役回りなので、といった情報発信は独りよがりになりがち。相手に伝えるための工夫を試してみると、アイデアの拡大到繋がることもある。	相手の目を見ながら話す	喋りだしを上手く作り興味をわかせる	言い方を考えて発言をする	感情を込めて話す
		明確なメッセージを出す	・分かって欲しい人に体に向けて、目を向けるだけで、その気持ちは伝わる ・ボリューム、トーン、間、などメリハリをつけると思いも伝わりやすい ・自分が言いたいこと、相手に伝わってほしい事を具体的に意識する ・相手が何を聞きたいか推測する	発表内容が頭の中で整理されており、話す内容もわかりやすい	相手をどのように感じさせたいか、相手がどんな気持ちになるかを考える		
	質問する	事実確認のため		些細なことでも質問	分析したことを質問すればよかった		
		可能性を引き出す	質問を求められるシーンは多いが、とっさに浮かばないことも多いし、こんな質問で良いのか自身がいないことも多い。言葉の意味を知るための質問、事実を確認する質問、情報を補うための質問、相手に考えさせる質問など、自分が聞きたいことを意識するところから初めてみるのもよいかもしれない。	かわり技法を使って質問をしたりする	心を開いてもらうための質問をする	相手が話したのを使って、質問からさらに話を広げる	相手の意見に対してなぜそう考えたのかを聞く
		周囲を活用する	・小さな質問も遠慮なくしてみよう ・事前の予想と異なる点を確認してみよう ・前提条件を質問してみよう ・助けを求める質問をしてみよう	先生に質問してやるべき事、取り組むべき課題について、何をすべきか、考えるべきかを理解する	勇気をだして学外の方と話をする	どういう風にふるさと学習を進めるのかなどを先輩から教えて頂く	頑張ってみて、分からなければ先生に頼ってみる
	聴く	言葉を聞き取る		何を伝えたいかをよく考えて聞く	ひとつにこだわらずに色々な情報を取りいれれる	意見を言ってくれた人に「いいね」とかアクションも取る	
		リアクションをとる	傾聴とかアクティブリスニングとか「きく」にもいろいろありそうです。聞く、聴く、訊く違いを意識してみると向き合う姿勢にも工夫ができそう。	相手の目をしっかりと見て、話を聞く	傾いたり、相槌をする	意見を言ってくれた人に「いいね」とかアクションも取る	良かったところを伝える
		自説に拘らず理解に努める	・質問の意図を具体的に絞る ・共感をして答えやすい環境を作る	自分の考えではわからないことも、みんなの意見を聞き理解を試みる	グループで1つのことを調べていくことで、メンバーの考えや自分と違った視点からの情報を試みる	自分たちの意見だけではなく、次は他の企業の意見も踏まえて考える	本当はネットなど何処にも載っていないのか、似たような質問はないのかなど、グループで熟考して質問を考える

「見えない能力」を
揺さぶり
その変容を直接促す

指導者の
想定を超えた学び

考えるキッカケ
(潜在→顕在)

学習者自身に生じる
気づきや理解

困惑する指摘

主体的に考える力を磨く

- ・ 環境に応じて最善解を追い続ける
- ・ 自らの体験をから気づきを得る (reflection)
- ・ 失敗を乗り越え、成功を定着させる

やわらかな評価

- ・ 多様な視点でのフィードバック
- ・ 背景を推察して言語化
- ・ 多様な選択肢、可能性の提示

- ・ 仮説を伴った体験 ≠ 偶発的な結果
※プロセスを振り返って因果関係を推察
- ・ 結果とプロセスを振り返り因果関係を推察
- ・ 再度挑戦できる場の確保 (心理的安全性)

- ・ 気づきの幅、粒度の可視化
- ・ 項目 (≡指導目標) の可視化
- ・ 当初想定に縛られない承認

本学で取り組んだアクティブラーニング型のキャリア教育



展開シート
(5分)

1分シート紹介/人/グループ内

追加展開
(5分)

ワイガヤブレスト(30分)

1分報告/
チーム

リフレクション
フィードバック

個人ワーク

- 展開シート
- 展開シート追加



グループワーク

- 1分シート紹介
- ワイガヤブレスト



全体ワーク

- 1分報告
- 視点交換

フィードバック
(体験と気づきの共有)

ワイガヤブレスト
(異質・多様性のある環境)

プランド・ハプニング
(意図されたトラブル)

心理的安全性
(失敗を恐れずチャレンジできる環境)

プレゼンテーション
(理解、共感を得る発信の場)

リフレクション
(プロセスの言語化)

教室

〔1回目〕

- ・異なる視点に触れられた
- ・新たな気づきを得た
- ・質問は難しい
- ・率先してできる事を探し、積極的に取り組みたい

〔2回目〕

- ・異なる視点に触れられた
- ・新たな気づきを得た
- ・質問は難しい
- ・率先してできる事を探し、積極的に取り組みたい
- ・意識してメモしてみた
- ・相手に伝わる発言をしたい

視野が広がり
気づきが深まった

資料:受講生リフレクションからの抜粋

【1回目】 〔異なる視点に触れられた〕

- 実際に働いている人の意見と自分の意見を比べながら聞くことができた。
- 学生目線から見れない事を会社員の方自身の体験した話をして頂き、それに対する疑問をみんなで共有できた
- 企業の方といろいろな話をして、自分が今まで考えていた視点とは違う視点の話を聞けてなるほどと思うことがたくさんあった。
- 自己評価と他己評価を照らし合わせるという評価方法もあることを知り、正しい自己評価が実際の評価に関わることがあることを知った。
- その企業が給料は低いが、休暇のシステムや勤務時間が短く楽に働けることを特に意識していることを聞き、自分にとっての大切が給料なのか働き方なのか、先に自分が大事にしたい事を決める必要があるとわかった。

〔新たな気づきを得た〕

- 発表していた人の話を聞いて、もっと色んな立場から物事を考えられるようにしたいと感じた。
- マイナス点をプラスに変えられるよう、自分の視点だけでなく相手から、また第三者からの視点でも考えていきたい。
- 意見が違うという事は何か学びがあるという事なので、様々な角度で物事を見て引き出しを増やす。
- 授業を受けている人数分の考えがあるからこそ、人との関わりが大切

〔質問は難しい〕

- 企業の方との会話では、遠慮などが残り聞く側だけになってしまい、自分から質問することができなかった。
- 企業の方たちに質問する内容をもっと具体的に事前に考えておけばよかった。
- 企業理念に沿った業務内容とはどのようなものだったかなどを知りたかった
- 働いていて良かった点や嫌だった点、大変な事など実際に働いていないとわからない事や細かい職種などをもっと詳しく聞いておくべきだった
- 準備段階でやる事は多いと感じた。

〔率先して自分にできる事を探して積極的に取り組みたい〕

- いつも声をかけてもらうことが多いので、周りを観察して自分と同じようにまだグループを組めていない人を見つけれられるようにになりたい。
- グループのメンバーによって自分がどの役割をすべきかを見極め、それにあった対応をするように心がける。
- 目標からの逆算や時間配分に気がつけたい。

【2回目】 〔異なる視点に触れられた〕

- 企業の方とこんなに近い距離でお話をすることができたのはとても貴重な経験になりました。楽しかった一。
- 企業の方に話を聞いたところ、自分達で調べた部分よりも詳しい話を聞くことができた
- 企業の人が、質問から関連することを教えてくれて自分が考えてなかった事も知れた

- 実際に企業で働いている方がどのような事を問題だと認識し、働く上で解決しなければならないと感じているのか、を知ることができた
- 現職だけでなく、前職の事も聞くことができたので、現職と前職を比較してどうだったかということまで知ることができた

〔新たな気づきを得た〕

- 知識や価値観をどのように生かすべきなのかを考えるべきだ
- 今回は人のネガティブな部分をポジティブに変えるという目標をたて実践できた
- 正しいかどうかに関わらず、自分の考えを肯定したい
- 自分を知ることは仕事を見つけるためだけでなく、自分の将来の人生の道を選ぶためであり、自分の不足をもっとよく知ることが、自分の成長に役立つということを深く感じました
- もっと積極的にいき、目立って、企業の方にも名前を覚えてもらいたい

〔質問は難しい〕

- あらためてインターンシップのことを考えると真っ白になり、余りプリントを埋められなかった
- 企業さんが入ったことで緊張する場面があり、固まってしまう場面があった
- 企業の方への質問が終わった後に、聞きたいことができたりしたので、しっかり準備をして挑めば良かった

- 実際に働いている時の悩みや裏話も聞いてみれば良かった

- 前回のワイガヤブレストの時は下調べをしていなくて、何を聞けばよいかわからなかったが、今回は予め準備をすることによって質問をたくさんできて不安要素を少し無くすことができた

〔率先して自分にできる事を探して積極的に取り組みたい〕

- 初めは企業の方を囲む形で座っていましたが、その都度お体の向きを変えて頂くのが大変そうであったため、みんなで話し合って最終的には企業の方が話しやすい形で座って頂く事ができたため、勇気を出して行動してみても良かった
- 円になって話すことで、発表している感覚じゃなくて、みんなでコミュニケーションをとっている感覚だったので話しやすかった
- 円くなってグループワークをすることができたが、距離が遠いせいか少し聞こえにくい部分もあったので、次は距離を近くして行う
- タイムマネジメントが毎回上手くいっていないので、腕時計や自分から見える位置にスマホを置いて、必要であればタイマーも自分でかけていく等、工夫して次に望む

〔意識してメモしてみた〕

- メモを取る時は上から下、左から右ではなく、似てる内容同士を近くを書く感じでもう少し自由に試してみる
- 企業の方の話はもちろん、その他のメンバーの人の話で自分がいいと感じたものは積極的にメモを取った

〔相手に伝わる発言をしたい〕

- 聞かれたときに答える力を付けたい
- 拙くても伝わる言い回しで質問する
- ワークシートそのままを読むのではなく、項目ごとに内容をまとめて話した方が相手に伝わりやすく、発表内容を考えるときにもまとめやすくなるのではないかと思った

【1回目】

〔学生の様子が印象に残る〕

- 皆さんとても意欲的で熱量が高かったと感じました
- それぞれ知りたいことが個人個人あるので大変面白い
- 学生が自分の意思を明確に持って伝える事ができているので、
しっかりしているなど感心しました。

〔視点の転換のきっかけに〕

- 学生さん視点からフレッシュな意見を聞け、自分では見落とし
ていた事に気付かされた
- 違う企業の話を聞けて良かったです

〔うまく伝えられたか不安が残る〕

- 言葉の選定が難しく、学生に伝えたい事が伝わったか、理解し
てもらえたか、不安です。
- もっと話す時間が欲しい

【2回目】

〔学生の様子が印象に残る〕

- それぞれの個性がある中で、自分のアピールポイントがある子
がいるのすごい
- 本音で質問してくれた

〔視点の転換のきっかけに〕

- とっても前向きな学生さんが多く、こちらも刺激をもらえまし
た。
- 自分の強み、弱みを改めて考えて話す、思考回路の整理が出来
ました。

〔うまく伝えられたか不安が残る〕

- 今までの経験を通して伝えたい事と学生が今聞きたい事がマッ
チしていたのか、振り返って考えると、どうなのかな?と思い
ました。
- もう少し具体的に参考例など出せば良かった

〔ニーズを拾い出せた〕

- 学生の今、知りたい情報、やってほしいインターンシップなど
学生の素直な意見を聞く事が出来た
- インターンシップの内容をどんなことがやりたいかと意見を頂
いたので、参考に関後取り入れていきたいと思いました

● ChatGPT×リフレクション分析

PROG分析項目	改善提案
情報収集 (事前に情報収集・多面的に考える)	「事前に情報収集」のアクションを「原因追及」や「目標設定」に適用 「多面的に考える」のアクションを他の項目にも拡張 検討、テーマとゴールの明確化、因果可能なシナリオを作成します。
原因追及（可能性追求）	「多様な視点を探る」や「当事者意識を持つ」を「シナリオ構築」や「リスク分析」に適用 最適な計画を立てます。
シナリオ構築（情報編集・論理的思考）	「情報編集」のアクションを「計画評価」にも適用し論理的根拠の強化 「断片的情報を構造化する」を「目標設定」にも適用 整理します。
計画評価（選択・決断・評価）	「選択・決断」と「評価」のアクションを「実践行動」に適用し迅速かつ効果的な意思決定を目指す に課題に取り組みます。
リスク分析	具体的なアクションが不足しているため、「シナリオ構築」の「ゴールを明確にする」をリスクの優先順位付けに適用 り返り、検証、フィードバックを進行
実践行動（時間効率・意思決定）	「時間効率」と「意思決定」のアクションを「検証改善」に適用し効率的な検証と改善を目指す 示し、それらがどのように組み合わ項目は運動しており、情報収集からそして検証改善に至るまで、問題解
検証改善（シミュレーション・検証）	「シミュレーション・検証」のアクションを「原因追及」に適用し実践的なアプローチを取り入れる

一緒に分析しませんか？

現在1回程度/月、オンラインで研究会を行っています。興味をお持ち頂ける方は是非お声がけ下さい。

彌島 (やじま) y-yajima@u-keiai.ac.jp

[illegible]

ご質問、ご意見など遠慮なく以下アドレスまでお知らせ下さい。

また、リフレクション分析で気づきを指標化する試みに関心のある方
のお声がけもお待ちしています。

敬愛大学
彌島（やじま）康朗
y-yajima@u-keiai.ac.jp
リフレクション分析Lab