

# アセスメント

# 成城大学

成城大学 就業力育成・認定プログラム

## アセスメント実施にあたり

このシートは「キャリア形成概論Ⅰ」の授業の中で活用していきます。書きあげることが目的ではありません。これを機会に、考え、整理し、活字にしていくプロセスを大切にします。さらに自分を知り、自分の強みをひき出し、そして、これからの自分にエールを贈りましょう。ワクワクしながら、可能性を拓けながら取り組んでいきましょう！

## アセスメント目次

- 1 「成城の就業力。」説明資料
- 2 正課科目履修にあたり
- 3 フォーマルアセスメント フィードバック
- 4 自分のこれまで
- 5 モチベーションの源
- 6 仕事観・人生観・価値観
- 7 自分の今、したいこと・できること・すべきこと
- 8 自分を探ろう
- 9 働くとは？
- 10 ポジティブスタンス
- 11 自分の未来
- 12 自分の将来
- 13 目標設定
- 14 行動計画
- 15 コミットメント&エール

# ■ 1 「成城の就業力。」 説明資料

「成城の就業力。」とは、他者と協調しながらも自らを高め、集団を牽引する力。

## 自ら考え 行動する力

### 多様性受容力

他人の意見を傾聴し、様々な考えを受容。物事を柔軟に客観的に捉える。

協調性: 他人らしさを受け容れ、共に前進できる場を形成

状況把握力: 周りの状況やチームの動き、物事の関係性を察知

客観性: 広い視点から物事を俯瞰する

フレキシブル性: 自分のやりかたに固執しない

### 自律・主体性

自分の考えを堂々と主張し、こそぞ! というときに率先して物事に取り組む。

自発性: 指示を待たずにやることを自分で見つける

向上心: 自分の能力を高めて発揮していく力

自己統制: 自分の行動や感情をコントロールできる

自己効力: 自分にはできると自信

### 行動・実現力

予期せぬ出来事にも怯まず、勇気をもって前に進む。

自信を持ち、ピンチもチャンスに変える。

フロンティア力: 今まで誰もやったことがないことを開拓する

実行力: クイックアクション&クイックレスポンス

働きかけ: 周りに働きかけ奮起させる

持続力: 最後まであきらめず粘り強く取り組む

### 創造力

個性を発揮し、可能性を広げながら、他にはないユニークなアイデアを創りだす。

情報収集: 必要な情報を収集する

ユニーク性: 誰も考えつかなかったような自由な可能性を広げる発想

創造力: 既存の発想に捉われずに新しい手法を生み出す

チャレンジ性: やらずに後悔するより何事も経験し、次に繋げる

### 構築力

様々な情報から必要な要素を抽出し、論理的に戦略をたて課題を解決する。

計画性・段取り力: 物事を効率よく進める

企画力: 発想を豊かに目的やニーズにあった案を練る

課題発見・提起力: 現状を視て、先を読み、問題を発見し提起する

論理性・合理性: 筋道を立てて考える、原点に立ちかえる

## 実践的能力

### 発信力

相手のニーズを把握しながら、分かりやすい表現で情報を発信し成功に導く。

自己表現: 自分の考えを相手に分かりやすいように伝える

説得力: 周囲に意思を伝え理解してもらう

プレゼンテーション力: 伝えたい要素を分かりやすく、相手の心に響くように伝える

影響力: チームをまとめ、リーダーシップを発揮する

### 勤労観

働く、仕事をするということを理解している。

働くイメージ: 社会に出ることで、立場が変わる(消費者→生産者)という現実や、その意味を理解できている

働く覚悟: 仕事をするという過程では、労力を要する事が求められるものであるという事を理解している

やりがい発見: どんな苦労ならば、自分はしても良いと考えられるのかを理解している

## 職業観・就業観に 関する意識

### 職業観

様々な職業について自分なりの理解を深める。

職業選択の視点: 職業について知る、あるいは理解していく上で、必要な視点や観点を知っている

職業理解: 職業には、嬉しいと感じる事とつらいと感じる事の両面があることを理解できている

大切にしている価値観: 職業を選ぶ際に、自分が大事にしたいと考えるポイントについて理解している

### 仕事

仕事とは何かを自分なりに考えている。

仕事の理解① 仕事とは、他の人が望むことさらに応えていく事だと理解している

仕事の理解② 仕事では、自分が何らかの影響を他の人間に与えている(機能している)という事を理解している

## ■ 2 正課科目履修にあたり

この科目を履修する前と後のモチベーションを書きとめよう!

科目名「キャリア形成概論Ⅰ」

目標設定(開講時)

この科目のテーマと内容を自分なりに意味づけよう。(この科目はどんな授業か)

この科目を通して、自分は何を得て、どうなりたいか?

フィードバック

振り返り(履修後)

すべての回を終えた感想を記しておこう。

この科目を通して、自分は何を感じ、何を得たか? どのような変化があり、成長したか?

### ■ 3 フォーマルアセスメント フィードバック

フォーマルアセスメントの結果と感じたことを記しておこう。

①アセスメント名:エニアグラム

結果:

自分はどのように感じたか? この結果を今後はどうつなげたいか? きょうこれからやること!

フィードバック

②アセスメント名: \_\_\_\_\_

結果:

自分はどのように感じたか? この結果を今後はどうつなげたいか? きょうこれからやること!

## ■ 4 自分のこれまで



幼少期からきょうまでを振り返り、出来事と、そのときの自分の気持ち、出逢い、そして、それを乗り越えてきた自分の強み=自分ならではの記してみよう。そして、今の自分の存在をあらためて整理しよう。

### ライフライン

↑  
positive



↓

出逢い:

キーワード:



ライフラインを記して感じたこと



ドナルド.E.スーパー 「ライフキャリアレインボー」



L.サニー.ハンセン 「統合的人生設計」

“たまたま” あなたにとっての忘れられない偶然は？

フィードバック

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ■ 5 モチベーションの源



モチベーションの要素をまとめよう。

今の自分を導いた、あの人のあの一言

成功体験：どんな工夫をしたか？ どんな力を発揮したか？

失敗経験：どのように乗り越えたか？ 解決したか？

“…があったからこそ今がある”と思えるこれまでの出来事

モチベーションの源：自分の意欲の要素

モチベーションニックネーム 「 \_\_\_\_\_ 」

解説

メンバーのモチベーションを聞いての気づき



エドガー・H.シャイン 「キャリアアンカー」

フィードバック

\_\_\_\_\_

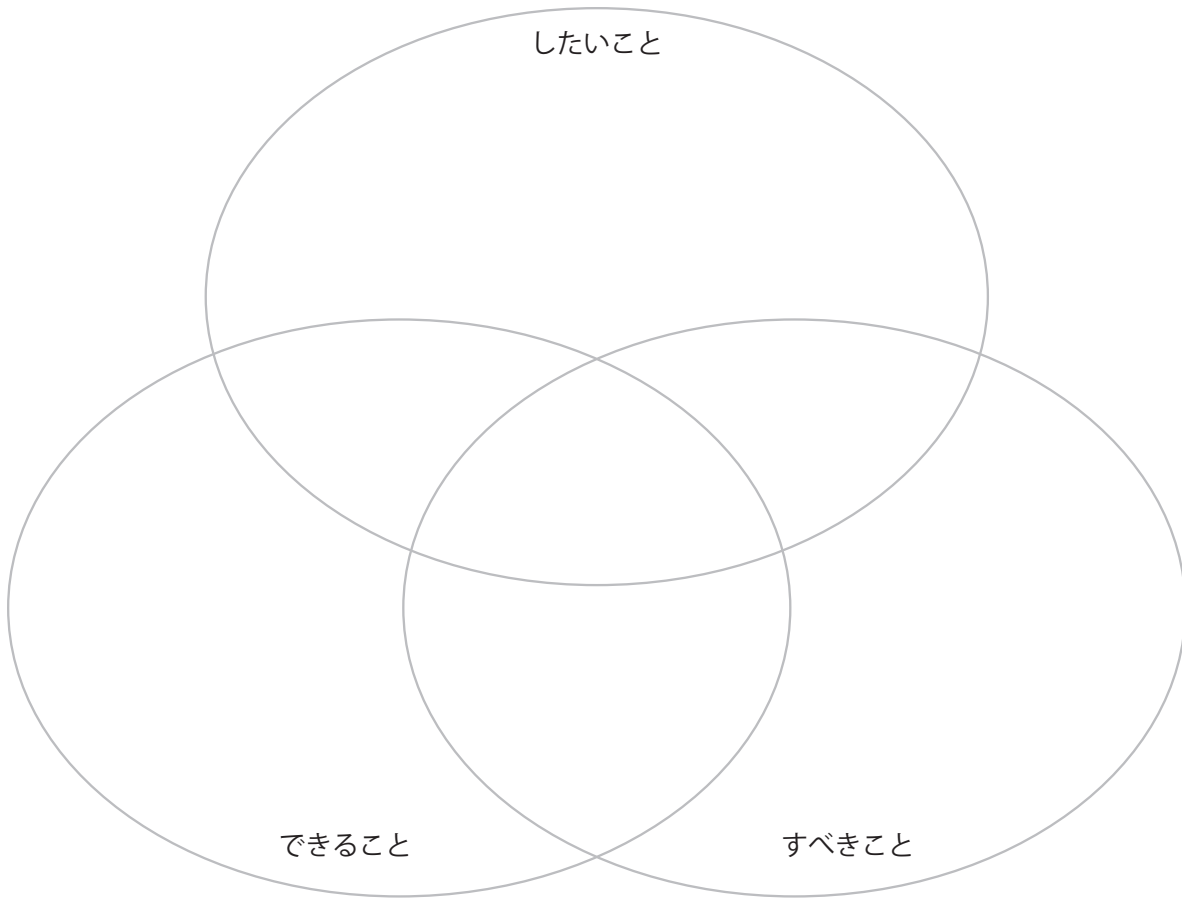
\_\_\_\_\_



## ■ 7 自分の今、したいこと・できること・すべきこと

今、ここで立ち止まり、自分を客観視する。自分の行動、役割、やりがいを書き出そう。

自分の したいこと できること すべきこと (&してきたこと やり残していること)



\*してきたこと・やり残していることは、あてはまる場所に記入を。  
したくなくて、できなくて、すべきでないと思っていることもマル枠の外へ。



### ジョン・L. ホランド 「職業選択理論」

「職業選択理論」

自分のタイプ： \_\_\_\_\_

やってみたい仕事、なりたい職業

選択した職業で共通して言えるのは？



フィードバック

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ■ 8 自分を探ろう

気づいたこと、ひらめいたこと、何でも自由に記して、そこから新しい自分を発見しよう。

### 自由記述項目 何でも！

下記項目から書きたいことを自由に記しておこう。(スペースが足りなくなったらページを追加してください)

- ・日々の生活で気づいた、気になること、なんだか面白そうなこと
- ・心に残ったエピソード、感銘を受けた言葉、人生観を変えた出来事
- ・感動した本や映画のひとコマ、気になった時事ニュースや新聞記事とその感想
- ・座右の銘や、尊敬をする人と尊敬する部分
- ・自分の人生モデル(生き様)、こうなりたいという理想像
- ・ふと思ひ浮かんだアイデア、自分自身についての発見
- ・嬉しいこと、辛いことなど思っていることを書いて発散(とにかく記し、後で自分で振り返る)
- ・気になっている悩み・解決したいこと
- ・やろうと思ったこと、したいけどできなかったこと、つづやき
- ・達成したいこと、こうなったらいいな(夢や希望を何でも、後で見返すとそれが実際に実現していたりすることもある)
- ・自分のリソース(持っているもの、活かしていける要素、他者に負けないアピールポイント)・こだわり
- ・自分のこれまでと今を褒めてみよう(小さなことでもOK!)
- ・そのほか何でも！

フィードバック

## ■ 9 働くとは？



自分と、他者の考えを記しておこう。

自分が考える「働く」とは？



### 宿題：「働く」についてインタビュー

\* 授業の趣旨とインタビューの目的をお伝えし 先方に負担のない範囲でインタビューしましょう。

さんは何のために働いていますか？ 働きがいとはどういうことですか？

さんは何のために働いていますか？ 働きがいとはどういうことですか？

さんは何のために働いていますか？ 働きがいとはどういうことですか？

他者が考える「働く」とは？

フィードバック

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ■ 10 ポジティブスタンス

ポジティブ要素を集めよう。

自分がきょう感じたポジティブな感情は？(キーワードも)

---

メンバーの意見

ポジティブ感情を育むための工夫・習慣

---

メンバーの意見

**ポジティブ要素**

自分はどんなときにポジティブと感じるか？ 何がきっかけで自分はポジティブになるか。

一歩踏み出す自分の背中を押してくれるものは？ ポジティブになるキーワード、エピソード、スローガンなど。

その解説

---

メンバーの意見

フィードバック

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ■ 11 自分の未来



自分の夢は？ 自分の未来を想像してみよう。  
自分でも気づいていなかった自分のやりたいことが見つかるかもしれない。

### ■宿題：言葉の意味

夢	：自分の考え→	辞書で調べる→
ビジョン	：自分の考え→	辞書で調べる→
ゴール	：自分の考え→	辞書で調べる→
目的	：自分の考え→	辞書で調べる→
目標	：自分の考え→	辞書で調べる→

### ドリームリスト

### アクションリスト

**キャリアデッサン** どのように働きたいか？(ライフスタイル&ジョブスタイル)をペアにデッサンしてもらおう。

やりたい仕事、希望する業種・職種、企業など記せる範囲で、自由に。

デッサンした作者からエール!

\_\_\_\_\_

## ■ 12 自分の将来



これからの人生、どのように歩もうか、どうなっていたいか？ 可能性を活字にしてみよう。

未来年表

夢は、\_\_\_\_\_

きょう      25歳      35歳      45歳      55歳      65歳



ジョン・D. クルンボルツ 「計画的偶発性理論」

計画的偶発性理論とは？

今までの、心に残る予想外の出来事（偶然）は？

それが自分の人生にどのように影響しましたか？

おこってほしいことが実際におきる、その可能性を高めるために何をしますか？  
（ドリームリスト達成のために今できることをすべて書き出そう）

フィードバック

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ■ 13 目標設定



1年後、自分はどうなりたいか？ 目指す目標を活字にしよう。

### 私の目標

### 目標設定



### 応援メッセージ

### 目標を達成して生き生きしている自分(場面を具体的にイメージ)

## ■ 14 行動計画



夢の実現、目標の達成に向けて、明日から何をしようか？ 行動計画を立て、実行に移そう。

### 行動計画

項目	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun

**自分への手紙** 今年度を終える頃の自分へメッセージを贈ろう。

**応援メッセージ**

---

## ■ 15 コミットメント&エール

有言実行! 周囲に宣言することで見守られる。行動をおこすことでチャンスに恵まれる。さぁ頑張って!

**コミットメント** 自分ならではの、自分らしさ、だからこそ、自分はこれができる!

1.これからの行動 「私はこれから、…をしていきます」、「…を心がけていきます」

2.それによりどうなるか? 1.を実行することにより、自分はどうなりたいか?

Signature \_\_\_\_\_

### エール!

_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

### フィードバック

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_