

グラフィックエーシヨソ

リスト

グラフィック
リスト

ワーク1: グラジュエーション・リストの作成

- 卒業までにやりたいことのリストを作成する。
- 最初は「項目」欄のみに記入。
- 実現できるかどうかを考えず、夢のような話も含めて思いっくだけの項目を全部書き出す。
- 書くかどうか迷ったら、とりあえず何か書き、消さない。
- ただし、他者に知られたくない事などは無理に書かなくて良い。
- リストの内容は他の人や先生に見せる必要は無い。
- 「学業面／学業以外」、あるいは「大学／私生活」に分けると書きやすくなることがある。
- 横の点線は目安の線。自分で引き直して良い。

グラジュエーション・リストの記入例(最初は項目のみ)

項目	優先順位	実施時期	内容	メモ(気付いた事など)
旅行				
アルバイト				
サークル・部活				
友だちと飲み会				
インターンシップ				
留学				
ボランティア活動				
運転免許の取得				
バイク入手				
寮生活				
一人暮らし				
自炊				
夜更かし				
〇〇〇の勉強				
語学習得(英語)				

どうしても書けない場合:
 高校生の時, 受験勉強中のことを思い
 出してみる。大学生になったら何をした
 いか考えたことがあるかも。あるい
 は, 自分の将来のために今からできる
 ことは何かないのかと考えてみる。

残りの欄への記入

- 「優先順位」, 「実施時期」, 「内容」, 「メモ」に記入。
- 「優先順位」は, 123のような数字でも, ◎○△のような記号でも構わない。必須事項には(必)を追加。
- 「実施時期」は「3年生までに」とか「2年生の前期」など。すぐに実施できる場合には(今)を追加。
- 「内容」欄には, 具体的な内容や目標を記述する。
- 「メモ欄」には, 何を書いても良い。例えば作業していて気付いたことなどを自由に記載する。
- 書ける所から書き, 何を書いたら良いのか分からない場合は空欄にしておく。

優先順位・実施時期・内容・メモの記入例

項目	優先順位	実施時期	内容	メモ(気付いた事など)
旅行	◎	2年生	北海道一周。	誰かを誘いたい。
アルバイト	○	1年後期から		
サークル・部活	△	1年生		
友だちと飲み会	○	1年生(今)		
インターンシップ	△	3年生頃		
留学	△	2年生後期	3週間のホームステイ。	
ボランティア活動	△	2年生	被災地支援。	
運転免許の取得	◎	2年生までに	自動車免許。	早めにしないと大変。
バイク入手	△	2年生	中古でもいい。	
寮生活	○	1年生		
一人暮らし	◎	3年から		
自炊	◎	3年から		
夜更かし	○	1年生(今)		
〇〇〇の勉強	◎	1年生	心理と数学の履修。	
語学習得(英語)	○(必)	3年までに	TOEIC600点を目指す。	大学院進学に必要

グループワークの準備

- グラジュエーション・リストに書いた項目のうち、最も優先順位の高いものを各自一つ選ぶ。
- 話せない(話したくない)項目の場合はスキップし、次に優先順位が高いものにする。
- 進行役がリードし、話す順番を決める。
- 自分の持ち時間の中で、自分の選んだ項目を他の人に説明する。
- 説明中、聞き手は話に口をはさまないように努める。
- 説明が終わったら進行役がリードし、聞き手の人たちは感想や質問をする。

グループワーク

- 自分の選んだ項目を他の人に説明する。
 - 「なぜこの項目の優先順位が高いのか」
 - 「これが実現するとどのくらい嬉しいのか」
- 早めに一巡するなどして、時間が余った場合は、次に優先順位が高い項目を話す。

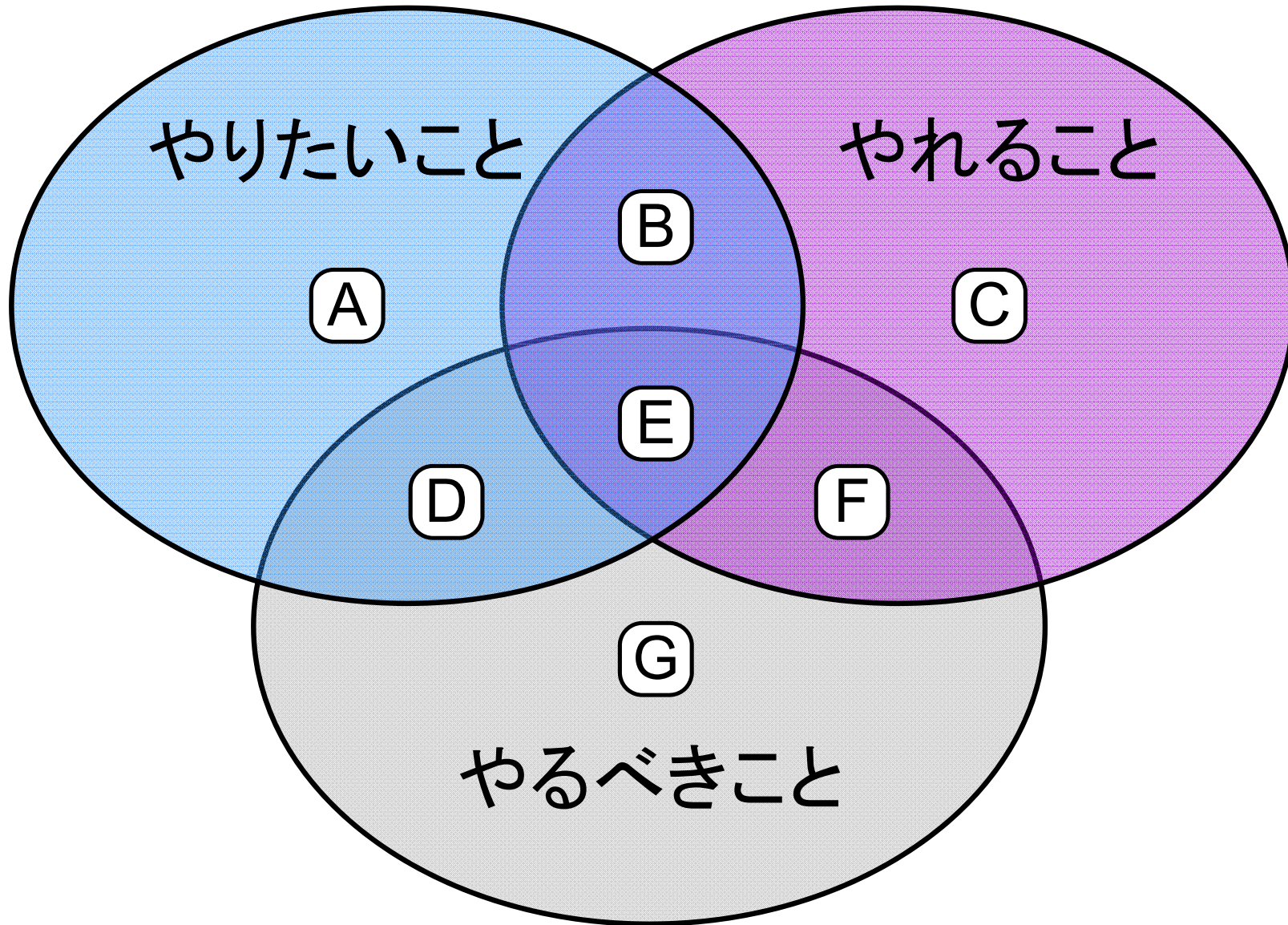
「実現方法の検討シート」

項目	分類	方法	阻害要因と対策

ワーク2: 実現方法の検討

- グラジュエーション・リストに書いた項目の中から優先順位の高いものを選ぶ(3つ以内)。
- 適宜, 横線を引き, 「項目」欄に選んだ項目名を書く。
- 選んだ項目が分類図のA~Gのいずれに該当するの
かを探す。その結果を「分類」欄に記入する。
- 「方法」欄には, 実現のためにどうすれば良いのか,
あらかじめ何を準備しておく必要があるのかを記入。
- 時間やお金が必要な場合, できるだけ具体的な数値
を書く。
- 「阻害要因と対策」欄には, 実現を妨げる事柄を予測
して記入する。また, その際の対策を考えて書く。

分類図



「実現方法の検討シート」の記入例

項目	分類	方法	阻害要因と対策
バイク旅行	B	<ul style="list-style-type: none"> ・旅行計画の作成(10日程度の旅行) ・運転免許取得(費用は親に出してもらう) ・バイトでバイク代と旅費を貯める(バイク10万円, 旅費3万円) ・バイト先探し(5時間, 週3日, 時給900円だと10か月程度で貯まる。) ・宿の確保(ホテル, 民宿, 野宿?)。 	<ul style="list-style-type: none"> ・適切なバイト先が見つからない⇒ブラックバイトだけは避ける。 ・バイト代を貯めることができない⇒専用口座に入金してもらう。 ・学業とバイトの両立が困難⇒バイク購入ではなくレンタルにする／友人に借りる。
英語の習得	D	<ul style="list-style-type: none"> ・教材を探す(TOEICなど)。 ・学内の英語学習の支援・補助を調べる。 ・1日1時間以上を目安とし, 半年でテキストを1冊終わらせる。 ・TOEICの受験(1年の時と3年の時)。600点以上を目指す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・受験費用が高い⇒補助制度を探す。 ・勉強を続けるモチベーションが下がってしまう⇒誰かと一緒に取り組む。

お金や時間は具体的な数値を書く。

実現のためにどうすれば良いのか, あらかじめ何を準備しておく必要があるのか。

実現を妨げる事柄を予測して記入。対策も考える。

グループワーク

- 「実現方法の検討シート」に書いた内容を紹介する。
- 特に以下の観点で考え、より良いアイデアを皆で出し合う。
 - 卒業までにどのように時間を確保するのか。
 - お金が必要な場合、どうやって、いくら確保するのか。
 - お金が無くても実現する工夫はできないか。
 - 誰かに相談できないか。

まとめ

- グラジュエーション・リストを作成し、卒業までの大学生活について整理した。
- 今回作成したリストは、大学でどのように学び、どのように過ごしていくのかを考えるための材料になる。
- 作業を通じて気付いた事がいろいろあったはず。
- 後から思いついた事があれば書き加えると良い。
- やりたいことがたくさんあっても全部実現できるとは限らないし、実現できなくても仕方ないこともある。
- 一方、やりたいことが何も無い／見つからない人は、焦る必要はない。見つけることを卒業までの課題にすれば良い。それでも誰かに相談はできるはず。