

# 2017年度 人間福祉学部人間福祉学科2年生 学年集会

学年主任：宮 嶋 淳

## 1 学年の目標

---

### 1 コミュニケーションに関する応用力を高める。

聴くことと話すことという会話・対話能力、読むことと書くことという理解・記録能力 を教員と学生との議論、学生同士の議論、8000字レポート作成を通じて養っていく。

### 2 視野を広め、批判的思考能力を身につける。

課題の発見とその解決のための調査・研究能力を獲得する。8000字レポートに取り組むことで、テーマ設定の方法、文献・資料の収集方法、分析方法、発表方法といった各種の方法論を習得する。それを基礎として考える能力を養う。

### 3 各自の関心領域を確認し、進路方向を見据える。

前記1・2を通じて、関心ある領域を確認する。必ずしも社会福祉領域に限定することはないが、少なくとも社会福祉を学ぶことの意義と社会福祉的視点で各自の関心領域を見渡すことができるようになることは必要であろう。その上で、将来の進路を見据えていく。社会福祉資格を取得して社会福祉分野に進む、教員資格を取得して教職に就く、公務員や民間企業を目指す等、将来設計の基礎を形づくる。

### 基礎演習Ⅱの内容と役割

1 行事 別紙「シラバス（授業計画）」 11月25日（土）大学100周年記念行事参加

2 クラス 大学・学部からの連絡事項等の伝達、各自が抱える個人的な問題の相談、学生同士の交流といったクラス機能を持つので、担当教員と連絡を密にすること。

3 演習（ゼミ）の進め方 教育目標に沿って、各担任で演習を進めていく。

学生一人ひとりの学修・生活上の課題等に関する情報の共有化を図るため、定期的に学年担当教員による会議を開催しています。

## 2 SERENDIPITY セレンディピティ

---

素敵な偶然に出会ったり、予想外のものを発見すること。

何かを探しているときに、探しているものとは別の価値があるものを偶然見つけること。

ふとした偶然をきっかけに、幸運をつかみ取ることである。

今 未来のベルが鳴る  
すべてはうまくいくはず  
余計な荷物を捨てて乗り込めば  
まだ 気づかないことが  
見つかる気がするよ  
いつもの自分を抜け出して  
あの頃みたいに無邪気に笑えたらいいな

今 窓から見える  
いつもと同じ景色が  
いつかは違って見えるのかな..  
さあ どんな今日になるのかな？  
色々やりたいこと  
わくわくしてくる気持ちが  
明日ときめく夢につながっているから

セレンディピティ 7days a week  
セレンディピティ 夢運ぶ  
幸せのエキスプレスで  
セレンディピティ 新しい  
セレンディピティ 自分に会える  
出かけよう私を探す旅へ 今  
素敵が始まる

セレンディピティ 7days a week  
セレンディピティ 夢運ぶ  
幸せのエキスプレスで  
セレンディピティ 輝ける  
セレンディピティ 笑顔に会える  
出かけよう私を探す旅へ 今  
素敵が始まる

[歌：倉木麻衣  
作詞：倉木麻衣  
作曲：徳永暁人]

### 3 MINDFULNESS マインドフルネス

---

今という瞬間に常に注意を向け、自分が感じている感覚や感情、思考を冷静に観察している心の状態。

「今、ここ」に 100%心を向ける在り方のこと。

「心の声を聞く」とは、感性（ハート）の声を聞くことで、感情を味わうこと。ここから「自己受容」につながる。

自己受容とは

Q1. 今、何を感じている？ A1. 今、自分は〇〇（感情や、感覚など）を感じている。

Q2. （感じている〇〇に対して） いていいよ！ の繰り返し

自己受容とは、湧いてきた感情や感覚に対して、「気づいたよ」と声をかけ、「対象化する」ことで、自己一致していないことを客観化できる。そして「いていいよ」と受容することで、自己不一致が和らいでいく。

ただし、「怒り」は別物。「怒り」は二次的感情であり、その背後に「恐れ」「不安」、「がっかり」「寂しさ」「惨めさ」がある。「怒り」を突き詰めていくと、自分をよくよく深く見、認めなければならない。

「人のせい」にし「怒る」の背景には、深い否定的な感情がある。

出典：吉田昌生(2015)『マインドフルネス瞑想入門』WAVE 出版、東京都