すべては自分を知ることから!!

常に目標をキメ、一日一日を大切に過ごすことで、自分の成長がハッキリ見えてくる。

成長するコツ 何を選んでどう行動したか、その理由を知る!!

未完成

あなたはまだ出来上がってはいません。自分で育つ、という意味では、成長し始めたばかりといっても良い状態です。卒業して、就職するのも何かが「出来る」からではなく、「出来そう」だからです。では「何が出来そう」なのでしょう。

好きこそものの上手なれ!
嫌なことは長続きしません。どこかに喜びがなければ、仕事をしてもただ辛いだけです。もしあなたの興味が広い範囲にわたっていれば、興味を持てる仕事の幅も比例して拡がります。それができるのが、短大の二年間、足りなければ編入してもう二年増やせます。

事務職は天国じゃない。
奥の学生がいまだに事務職を志望しています。正確さと忍耐が要求されるこの分野の仕事はその大部分がコンピュータに置き換わっていることを認識してください。そこに求められているのは人間性とは程遠いものです。銀行の窓口業務の殆どがキャッシュディスペンサーに置き変わっているのは知っていますよね。

コミュニケーションが鍵!
どんな業界のどんな職種でもあなたが相手にするのは、人間です。ペット用の缶詰を作る仕事でも、購入者は飼い主である人間なのです。人に理解してもらえなければどんな仕事も成り立ちません。意思を伝える能力が重要なのです。言葉だけではありません。服装や態度も含めてメッセージが発せられることを学びましょう。

考える力を身につける
答えがわかっていることなど、少しも面白くありません。仕事の面白さは、様々なリスクを考慮しながら、正解にたどり着くことではないでしょうか?自分の頭で考えることの喜びを知りましょう。

カラダで覚える
当事者になって、体験すれば、頭ではなくカラダが情報を記憶してくれます。この記憶は滅多なことではなくなりません。チャンスを逃さず、できることには何でも挑戦しましょう。

自分の足跡を辿れば、その先に豊かな未来が待っています。

全てのことには意味がある

短大の二年間で参加可能な様々なイベントや奉仕活動。その一つ一つに主催者が設定した多くの意味が込められています。それを理解することが重要です。

1 意義が解れば意欲が高まる!

一見エンターテインメントに見えるイベントにも意味があります。大勢の人を一箇所に集める必要があるのです。是非とも伝えたいメッセージがあります。当事者として参加するのなら、そのメッセージの意図をく汲まなければ自分のためになりません。

2 目的達成の成果を見極める。

参加した自分が楽しかったことも成果の一つですが、それだけで満足していてはいけません。誰にどのような効果をもたらしたのか、をしっかり分析することが重要!見方を変えて、事実を客観的に見つめなおす。そこには、きっと新たな発見があります。

3 自己分析で自分を客観視する。

データに基づいて自分を外側から評価するのが自己分析です。参加したイベントや奉仕活動の分析を参考にして、自分の成長や嗜好を見つめなおます。そこで初めて、得意な分野や未来が見えてくるのです。

学生としての新たな一年が始まる4月は変身のチャンスです。立ち止まるのは早すぎます。卒業に必要な単位なんて関係ありません。本学には、普通の大学にはない芸術系の講義がたくさん用意され、他学科の学生にも開かれています。サービス・ラーニングやインターンシップを初め地域の多くのイベントや奉仕活動に参加する機会も数多くあります。

昨年大分市で実施された「こども職業体験わくわくワークランド」というイベントに参加した多くの小学生は喜々として仕事に励んでいました。あなたも同じように働けないのでしょうか?子供たちは何を楽しんでいたのでしょうか?それを発見するために今年のイベントにボランティアとして参加してみてください。

教室での講義は、その内容を最も効率的に伝えられることが実証されているから、そのように設定されています。そこから多くの先輩たちが、多くのことを学んだという事実を忘れないで下さい。

「理解する」ということは、その内容を別の誰かに語ることができる、ということです。キャンパスは、あなたの興味を拡げる様々なシステムやツールの宝庫です。利用しない手はありません。次の一年を有意義に過ごすために今日という一日を、そしてそこから連なる一週間を充実させましょう。

未来は“今日の延長戦”。

突然変異は起こらない!小さな積み重ねが大きな成果を生み出します。日々是精進。

成長するコツ まず記録することの楽しさを知る!!

一週間の行動をしっかり記録して成長を自覚します。

行動履歴で自分を振り返る

データゼロで自己分析なんて誰にもできません。人は日々進化します。その進化の過程を、まずきっちり記録して、よりよい変化に導いていきましょう。それが第一歩なのです。

1年次に二回実施されている「ポートフォリオ発表会」一人ひとりが語るのは、積み上げてきた「成果」です。聞き手がはっきりと認識できる成果を示すことがポイントです。聞く側も内容にそった質問することが重要!

1 目標を積み重ね、大きく成長する。

最初から大きな目標を掲げる必要はありません。「8時間しっかり寝る」でも、「一日腹筋20回」でも構いません。**就職は必ず**達成できるものにすること!達成できたら少しずつ上げていけば1年後に大きな成果が!

成果のチェックは4段階
◎達成できた、○ほぼ達成できた、△行動できたが未達成、× 行動せず
◎が並べば、何よりも自分に自信がつきます。火曜から始まっている日々の行動履歴を書き込む時間も決めておきましょう。気をつけないと限りなく怠惰になってしまいますよ!
自分を律する!
短大の授業は高校のように毎日同じ時間に始まって、終わるものではありません。例え午後からしか講義がなくても、平日は同じ時間に起きる!一度リズムを崩すと戻すのは大変です!

2 頭だって栄養が必要!食事は必ず1日3回。

一人暮らしを始める人が、つい抜いてしまう朝ごはん。そんなことで自宅組と差がついていいんですか?お化粧しながらでもしっかり食べて、間食しない!そして、食べたことのないメニューに果敢に挑戦します!

食べず嫌いは、一生の損!
世界中のどの国よりも日本の食事はバラエティに富んでいます。麺類だけでも、うどん、蕎麦、ラーメン、パスタ、ソーメンから冷麺まで、あらゆるものが食べられます。国別に見ても、フレンチ、イタリアン、中国、韓国、アメリカンからメキシカン、タイ、ベトナム、ロシア、ルーマニア殆どの国の料理が、気軽に楽しめるのに、なんでいつも同じものばかり食べているんですか?どんな機会も逃さず、新たな「味」に挑戦してください。「食の安全」は日本が誇る文化です。アレルギーがない限り、店に出ているもので、危険なものはありません。そこには「発見の喜び」があります。誰も食べないものを売る人はいません。誰かが望むからこそ、そのメニューがあるのです。安心してパクつきましょう。

3 理想は1日7時間。しっかり眠る。

人の体は眠るようにできています。でも寝すぎは禁物!最近の米国の研究では1日7時間が理想的な睡眠時間と言われています。それなら夜中の1時に寝ても8時には起きられますよ!

楽しい時間は早く過ぎる!?
90分の講義はなかなか終わらないのに、2時間の映画はあっと言う間に終わってしまう!そんな風に感じるのはどうしてでしょうか?それは講義が「楽しくない」からです。でも、受けないわけにはいきません。それなら、講義を楽しめばいいんです。「それができたら苦労はしない」と文句を言う前にちょっと考えてみてください。楽しくないのは理解度が低いからです。先生が何を言っているのかわからないからです。ちょっとだけでいいですから、何を話しているのか興味を持ってみましょう。「そんなバカな!」話の中に一つでもそういうことがあれば、途端に講義は楽しくなります。眠っている場合ではないのです。

情報コミュニケーション学科では、学生一人一人にファイルを配り、履修表や行動履歴、提出したリポートなどをまとめたポートフォリオを作成しています。個人評価ツールとして注目を浴びている方法で、2013年度からは、日々の行動をよりきめ細かく記録できるようなシートを作成、二年間の軌跡がより明確に見えるようなシステムを構築しました。

「受験」という「壁」を乗り越えた新一年生はともすると、そこがゴールではなく、新たな出発点であることを忘れてしまいます。貴重な二年間を有意義に過ごすためには、具体的な目標と確かな成果が必要不可欠。必要単位を修得するだけでは、社会人力は身につきません。一人暮らしを始めて、自由になった時に、一番大切なのは、自らを律すること。これは戒めること、ではありません。限られた時間を有効に使うことの楽しさを理解することです。努力が報われた時の喜びを実感してもらうことが重要なのです。

効率的に!ということは「面倒なことを避ける」ことではありません。怠惰であることの醜さ、愚かさを身をもって知らなければいけないのです。

知っていることが多ければ、楽しみが増えることを実感してもらいたいのです。より豊かな人生を送るためには努力が必要です。私たちのポートフォリオはその努力を可視化します。