平成 22 年度活動実績

行事名	実施日	関連資料	
iPad 配布説明会	2 月 9 日 3 月 25 日	概要	P8
メンタルタフネスベーシック講座	3 月 23 日 3 月 24 日	概要 テキスト	P9 P10
就業に関するアンケート		概要 送付文書 集計結果	P19 P20 P21

「持続型職業人 SOZO プロジェクト」の 4 つの柱（グループ事業）のひとつである「ユビキタス・キャンパスの始動」では、大学と学生をインタラクティブに結ぶユビキタス・キャンパスの実現を目的としている。本グループ事業では、携帯情報端末を日常的に利用させることを通じて、現代の社会活動において不可欠である基礎的な IT スキルの習得・向上させることを目的のひとつとしている。

平成22年度末には、対象学生および学生を指導する教職員に対して、携帯情報端末（iPad）の配布説明会を実施した。説明会では、iPad の基本的な利用方法、学内無線 LAN 接続の設定方法、ならびに、ポータルサイト（マニュアル等を集約した Web サイト）へのアクセス方法について説明を行い、4 月から iPad を活用したプロジェクト活動等を円滑に実施できるよう準備させた。

iPad 配付説明会（教員）

開 催 日：平成 23 年 2 月 9 日（水）
会　場　：豊橋創造大学　A23 教室
参加人数：情報ビジネス学部教員　18 名
キャリアプランニング科教員　9 名
職員　9 名

iPad 配付説明会（学生）

開 催 日：平成 23 年 3 月 25 日（金）
会　場　：豊橋創造大学　B23 教室
参加人数：情報ビジネス学部新 3 年生　51 名
キャリアプランニング科新 2 年生　88 名
教職員　17 名

平成 22 年度に文部科学省より「大学生の就業力育成支援事業」の採択を受けた本事業のスタートとして、メンタルタフネスベーシック講座を実施した。

本学はこれまで、1 学年 170 名程度の少人数を活かした密度の濃いキャリア教育、スキル育成プログラムによる職業人として必要な就業力育成を行ってきた。その結果、就職率は 90%を超え、フリーター、ニートを出さない大学として定着しつつあるが、就業後に目を向けてみると、卒業後数年内に安易な離職をしてしまう卒業生も存在する。その原因はストレス耐性や我慢の欠如などメンタルタフネスの不足によるケースが見受けられることから、学生をメンタル面とスキル面の両方の強さを備えた『職業人』として育成し、学生の本質的な就業力を向上させ、就業後の「安易な離職」や「早期退職」を防ぐことに繋げるために企画したものである。

当初、1 泊 2 日の合宿形式での実施を予定していたが、平成 22 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災の甚大な被害により、宿泊形式での参加が危ぶまれた学生もいたことから、急遽、学内での実施に切り替えて実施した。

メンタルタフネスベーシック講座

開 催 日：平成 23 年 3 月 23 日（水）・24 日（木）
会　場　：豊橋創造大学　A23 教室・A24 教室
参加人数：情報ビジネス学部新 3 年生　49 名
　　キャリアプランニング科新 2 年生　86 名
　　教職員　27 名
講　師　：キャラメルソース(株)代表取締役　　初見 康行　様

第1回

メンタルタフネス ベーシック講座

この講座では、次のことを学びます。

- ●ストレスとは？
- ●なぜ、メンタルタフネスが必要か？
- ●メンタルタフネスを自分のものにするには どうしたらいいのか？

この講座を学び、それを実践することによってあなたは

- ●自分の学び方を理解することができる
- ●ストレスにより深い興味を持ち、自信を持ってこれからの環境変化に対応することができる
- ●あなた自身が日常生活において気軽に実行できるストレス対応手法を身につけることができる

学ぶこと・メンタルタフネス

メンタルとタフネスの意味を辞書（大辞泉）で調べると、

- **・メンタル：精神や知能に関するさま。精神的であるさま。**
- **・タフネス：疲れを知らない粘り強さ。強じん性。頑丈であること。**

では、メンタルタフネスを発揮していると思っている人と
メンタルタフネスを発揮しきれない人とはどのような人でしょうか？

メンタルタフネスを発揮している人は、

1. **身体が健康であり、生活習慣も安定**
2. **精神面も安定**
3. **バイタリティーがある**
4. **様々な環境になじんだ感じ（適応感）や意欲が高く満足度も高い**

その反対は、

1. **疲労が強く、体調が悪い。生活習慣も不規則**
2. **抑うつ的で不安定**
3. **自信が持てず消極的**
4. **将来への希望、適応感、帰属意識が不足…ということになります。**

メンタルタフネスとは、「ストレスに対応する適応力」です。

私たちは、メンタルタフネスを発揮している人のように、全てのことが充実しているときには、意識してメンタルタフネスについて考えることは少ないものです。人は困らなければ考える行動を起こさないものです。

メンタルタフネスについて考える行動を起こすきっかけは３つあります。

１つ目は〝心のエネルギーが低下し、活気がない状態＝うつ状態・半健康人。になったときが多いようです。
２つ目は、就職の不安など将来に「悩み」があるときです。
３つ目は、最も重要ですが、人が何かを成し遂げようと目的と目標を持ったり、責任を感じたりする時にメンタルタフネスについて意識します。
特に、目的や目標を持つ人は、予測される強いプレッシャーへ対応するため、あるいは困難時の予期せぬ過剰な負荷へ備えて、メンタルタフネス力の向上に努めています。

例えば、その姿を大リーグ･マリナーズのイチロー選手やサッカーの三浦和良選手など、トップアスリートに見ることができます。

学ぶこと・四つの資源

この講座では、次の四つの資源を備えている人を
「ストレスに対応する適応力」の持つ人であると考えます。

1）生理的コンディション資源

生きていくためには、気力や体力など、生理的コンディションは絶対条件です。この資源が良好な状態であることが基本です。

2）ソーシャル・スキル資源

スキル（skill）とは、訓練（学ぶこと）によって得られる技能や技術です。ビジネスの世界で活躍するには、対人関係スキル・課題解決スキルなどが必要となります。

3）ソーシャル・サポート資源

私たちは、一人で生きているのではありません。自分ひとりで解決できないことも家族や多くの仲間の支えで多くの困難を解決することが出来ます。この助けを求めることの出来る資源をサポート資源といいます。

4）意味の充足資源

意味の資源とは、自分自身の存在を意味づける力です。働く意味・生きがいや仕事のやりがいなど、自分で見つけなければならない人生の目的とも言える資源です。

この四つの資源を身に着けて頂くために、４回の講座を実施します。

上手な学び方

本講座ではみなさんに「楽しく活き活き」学んでもらいたいと考えています。
学ぶこと（学び方）を考える時に良く使われるのが、下の三つの輪です。

誰でも「Want= したいこと」をしたいはずです。そのためには「Should= すべきこと」をしないといけないし、「Can= 出来ること」を増やさなくてはいけません。「大きな Want」のために、今は「小さな Want」を我慢して、逆に「Should」「Can」に専念していく、これが遠回りのようで実は近道なのです。
また、上手な学び方というのは、提供される全ての知識や情報をそのまま鵜呑みにするのではなく、「自分で取捨選択し、咀嚼し、吸収する」ことです。またそれを「実際に使ってみる」ことが重要です。

①取捨選択とは、様々な情報の中から、「自分に役立つところだけを抜き取る」という意味です。
②咀嚼とは、それをさらに「自分の使いやすい形にコンパクトにまとめる」ということです。
③吸収するとは、「実際に使う」ということです。

逆に言うと、上手でない学び方というのは、「何でもかんでも全部・丸ごと　詰め込もうとして、結局身動き取れなくなってしまうようなやり方」です。これでは、「役に立たない学び」になってしまいます。また、「自分が理解・納得できないところに反論する」という学び方や「自分へのこだわり」が強すぎることは、デメリットが多いものです。それでは、あまり「役に立たない学び方」になってしまう場合があります。

参考

サッカーの三浦和良（横浜ＦＣ　元日本代表）さんは、学びについて次のように語っています。

- **・学ばない者は、人のせいにする**
- **・学びつつある者は、自分のせいにする**
- **・学ぶということを知っている者は、誰のせいにもしない。**
  僕は学び続ける人間でいたい。

＊ブラジルでの経験談より（１７歳のころ悩んでいた僕に…）

三　浦：**「僕はいつだって考えている」**
コーチ：**「考えるだけでとまっている人間はたくさんいる。お前もそうだ。考え、悩め。でも前に出ろ！失敗して、人生のレールを踏み外すこともある。その時も、フラフラでもいいからとまるな。いっきに100 m進まなくてもいい。カズ、１センチでもいいから前へ進むんだ。考えるだけではダメだ！」。**

学び（学習）のプロセス

学び（学習）とは、各自の欲求（ニーズ）と意識（あるいは目的や目標）によって定まります。

①自分の目標に関係のある経験を得ようとする。
②目標に照らして、その経験を解釈しようとする。
③そこから概念化・仮説化がされ、何らかの結論を得る。
④その結論が自分の目標・欲求に適っているかを確かめてみる。

したがって学び方（学習のスタイル）は、それぞれ個人に独特な傾向を表し、それぞれの勉強している環境、求められている事柄にも影響されつつ、さまざまな形で示されることになります。

学び（学習）は、教室の中に限られたものではなく、日々の体験や生活も学習の場です。

学習には、四つのプロセスがあり、それは常に循環しています。

なぜ、学び方が必要か

学校とビジネス社会には、大きな違いがあります。
学校での勉強が、知識を吸収するということが目標であるとすれば、ビジネスの世界では、覚えた知識を使うことが目標です。覚えた知識を使うということは、「実際の状況で活かす」という意味です。

学校では、先生方から何を知るべきか、情報はどこにあるかなどの知識が提供されます。そして、試験の出題範囲が示され試験が行われます。提供された知識は、後で試験に出ることが分かっているので熱心にノートをとります。宿題の出された教科書の範囲も予習します。

そこで、次のようなことはありませんでしたか？
- 授業を受けて先生の話を聞いてメモをとる。
- あとで「メモ」を読み返す。
- 何が書いてあるかわからない。

これは授業を受けて「学んだ」つもりになっていることを示しています。これでは、本当の学びとはいえません。

大学を出てからの学びは、学校での学びと全く違います。試験範囲も指示されませんし、学校のような試験もありません。社会に出れば、自分が自分の先生です。何を知るべきか、情報はどこにあるかなど、自分で考えるしかありません。つまり、自分にあった「学び方」をしっかり身に着けることが大切なのです。

では、どのように学び方を身につければいいのでしょうか？
学び方は、方法によって、次のように理解度が違うといわれています。

"学びのピラミッド"
（学習方法による理解度の比較）
出典："Learning Pyramid"
National Training Laboratories.
Bethel,Maine

読んで学ぶ（5％）・聴いて学ぶ（１０％）・見て学ぶ（２０％）・演習で学ぶ（３０％）・議論して学ぶ（５０％）・実務＋失敗で学ぶ（７５％）・他者に教えて学ぶ（９０％）

そこで、この講座では、「他者に教えて学ぶ」ことを体験していただいて、学び方を確実に身に付けていただきます。

講座の進め方

メンタルタフネス講座では、情報を発信する側（先生）と受信する側（生徒）の関係だけでなく、以下のように誰もが情報の発信者（先生）になって頂きます。

❶ 講義を聞く（体験）

❷ 自分で感じた喜びや楽しみを自由に書く（メモする）（自分の感動をまとめる）
5分

メリット：書くことで、情報が生まれ、情報を公開することでネットワークができ、（書いたものに）色々いわれることで、一人では気づけないことに気づくことが出来ます。

❸（先生になって）
自分の学び・感動を発表して仲間に伝える
1分

❹ 仲間の学び・感動を褒める（感謝メモ交換）
10分

＊メモを書くメリット

- 書くことで、自分の関心がどこにあるのかが見えてくる。
- 書くうちに、「何を書き出すべきか」とそのことが楽しみになってくる。
- 書くことでそれを人に伝えたくなる。
- そこに人と人の輪（ネットワーク）ができる。
- 書くことで、学びが楽しくなる。

進め方のポイント

1）配布した「学びメモシート」に書きます。

①欄……三つのルールを守って書きます。
（1）各講義が終わるたびに書く
（2）書いたものの質や量を問わない
（3）考えず、話すように書く
②欄……概念化（要約して）してタイトルを付けることで、あなたの知識・情報にします（なります）。
③欄……今の体験が、新しい自分の学びや発見につながります。

2）講義の最後に、書いた内容を発表します。

発表しあうことで、いままでは、情報を発信する側（先生・講師）と受信する側（生徒）が明確に分かれていましたが、この発表の場面では、誰もが自分の感じ取ったことを言葉にし、誰もが情報の発信者（先生・講師）になって頂きます。
そして、多くの仲間と対等に情報の共有（コミュニケーション）を行い、誰からでも相互に「学び」取る場にしていきます。

□学びメモの書き方

1）講義の内容をそのまま書くのではなく、この場で話されていることや、フッと浮かんだことなどを「書く」…… 何を書いてもいいです。

2）でも、感想を書くのではありません。
この場にいない人に伝えるつもりで、" 自分が感じ取った喜びや楽しみ、そして学びをその人に分かるように " 書きます。

3）そうすることで、自分のこころの中でおきた変化や「自分は何に関心が向いているか」「何を人に伝えたかったか」など、書いているうちにその意味がはっきりします。

参考：わかりやすい発表（話し方）のヒント

わかりやすい発表（話し方）は「め・す・ひ・な・ま」で!

め：「目配り」をしながら話す
一人ひとりに目を合わせながら話す。「アイコンタクト」
一言ごとに異なる聴衆に目を配る。「ワンセンテンス・ワンパーソン」

す：「すべて」を使って話す
相手が話を聞いているとき、相手の目は終始、あなた（話し手）の全身の立ち振舞いを徹密に観察しています。全身全霊で相手に訴える姿勢がなければ、人は真の意味で感動し動かされません。
＊立ち振る舞いの全て！　情熱、迫力、態度、マナー、人柄、姿勢、身振り、手振り、服装、顔つき、外見、表情、視線

ひ：「ひとつあります」といって話す
話の整理は、あなた（話し手）の責任です。徹底的に論点を絞ってまとめ上げ、重要度順にポイントをナンバリングして最初から全体のナンバーを言って、その通りに終わります。例えば、ポイントはひとつあります。それは○○ということです。また、論点は二つあります。一つ目は○○ということです。二つ目は□□ということです。
×「それから」とか「まず」とか「次に」「最後に」という表現は使わないこと！

な：「なぜならば」といって話す
論拠（＊）を明確にしながら話す。
「私は、○○と考える。なぜならば…であるからである。」
（口癖にすれば、話が早い。）相手から「なぜですか？」と聞かれる前に、自分から「なぜならば･･･」と話せば、説得性・納得性を増す。
ただし、論拠が論拠としてしっかり主張したいポイントの裏づけになっていなければならない。
＊論拠とは、話のテーマのよりどころ・根拠である。

ま：「まとめますと」といって話す
「今の話をまとめますとポイントはひとつです。それは○○ということです。」
話の行き違いをなくす（少なくする）。
話を聴いたあとの頭の中は、必ずしも話し手の期待通りにまとまっているわけではない。かなり勝手な解釈をしている場合が多い。

⇒「自分の考えをうまく話せない」のは、
「うまく、考えることが出来ない」ということ。「考えられない」から、話をうまく組み立てられない。話を組み立てられないから話せない。話せないことは書けない。書けないことは、伝わらない。

ストレスとは何か

「ストレス」という言葉を最初に使ったのは、セリエという学者です。によると、ストレスとは、「ストレッサー」と呼ばれるストレスを引き起こす刺激によって、覚醒水準が高まることを指します。ストレス自体は、本来はネガティブなものでもポジティブなものでもありません。ただ、覚醒水準が自分の思っている以上に高かったり、思ったときに下げることができなかったり、不快なものと認知されるようになると、負の意味でストレスと感じるようになります。

●どんなものでもストレッサーになり得ます。

例えば、秋の「鈴虫の声」。日本人にとっては、鈴虫の声を聞くことはリラクセーションになりますが、外国の人にとって鈴虫はストレッサーになることがあります。米国では鈴虫が鳴くと、「秋は鈴虫がうるさいよね～、眠れる？」というような感じの会話が普通にされているのです。鈴虫の声がストレッサーなのです。同様に、同じものがすべての人にとってストレスと感じられるとは限りません。つまり、同じ刺激でも、ストレスになる人とならない人がいる。人によって何をストレッサーとして捉えるかが違うのです。

ストレッサーによって覚醒水準が上がっていることをストレスといいますが、本来、完全なストレスフリーという状態はあり得ません。もし、そういうことになると人間は退化してしまいます。極端な例ですが、感覚遮断実験というものがあります。被験者を " 見えず、聞こえず、触れず " という状態にする実験ですが、被験者は２～３時間でその状況に耐えられなくなります。この " 見えず、聞こえず、触れず " という状態は、視覚にも、聴覚にも、体感覚にもストレスがない状態です。一見、こんなに幸せなことはないはずなのに３時間も持たない。だから、ストレスがないという状態はないのです。ただ、自分にとって、ちょうどいいストレスかどうか、望みのストレスかどうか、ということなのです。

人をボールに例えると

ストレスは、外部から様々な刺激が加わったときに起こる、人の「こころやからだ」などのゆがみの状態を指します。

人間を軟らかいゴムボールだとすると、ボールに力を加えるとボールはつぶれます。力を取り除くと、つぶれたボールはもとのボールに戻ります。しかし、ゴムが変形するほど大きな力を加えると元には戻りません。

人間も同じです。私たちの周りには、環境の問題や人間関係の問題など、ストレスの原因（ストレッサー）が数多くあります。そして、その問題に対応しようとするときに様々な変化が生まれます。この変化を私たちは、頭や心で感じるだけでなく、様々なこととして認識しています。この認識している状態＝ゆがみがストレスです。

同じストレッサーにさらされても、それによる影響の表れ方は、人によって異なります。たとえば疲労や不眠、また頭痛といった身体面に症状が表れる人もいれば、不安や抑うつといった心理面に症状が表れる人もいます。また、遅刻の増加や無意識に嫌な相手を避けるなど、行動面に出る人もいます。依存やあきらめといった考え方に変化が起きる人も…といった具合で様々です。

同じストレスを受けても、それをストレスと思わない人もいれば、強いストレスを感じてしまう人もいます。また、同じ環境でもストレスに打ち勝てる人とそうでない人がいます。その違いは、ストレスに耐え得る心の柔軟さや強さ、つまり「メンタルタフネス」の高低によるものです。

ストレスと心身の因果関係

先にも述べたように、同じストレッサーにさらされても、それによる影響の表れ方は、人によって異なり、図のような様々な症状によって現れます。

覚醒水準が上がる、つまりストレスがたまってくると「Fight or Flight（ファイト　オア　フライト）」――戦うか逃げるか、という状態になります。これは脳の中枢、脳幹の中枢で起こっていることで、動物は覚醒水準が上がると、自分が向かっていくか、それとも逃げるか、という意識状態になります。仕事をしている状態もそうです。戦うか逃げるか、という状態で作業をしています。

本当は、自分の意志でストレッサーを避けたり、ストレスを減らしたり、また上げたり、というように、コントロールできるようになればいいのです。ところが、ストレッサーが多すぎて、ひっきりなしに対処している状態、常に電源オンのような状態になると、これはよくありません。

ストレスへの対処法

一つは、飛んできた石、つまりストレッサーから逃げるという方法です。
もう一つは、ストレスと付き合うという方法です。これはストレスにうまく対処するということです。また、石がぶつかったときのショックを和らげるために、スポンジのような緩衝材をあてがうという方法もあります。このスポンジの役割をするのがソーシャル･サポート資源です。友人や同僚、家族といった存在がこれにあたります。
しかし、友人や家族は最大のストレッサーといわれることもありますが、同時に最大の支援者にもなり得ます。
では、仲間がスポンジの役割を果たすにはどうすればいいのかというと、まずは仲間の話をしっかり聞くことが重要です。そこで最近、注目されているのが人の話を聞く際のテクニックである " 傾聴 " です。カウンセリングマインド、座る場所や姿勢、質問や言葉の選び方など、話を聞くための実践的な技術に関するセミナーは数多く、受講者も増えているといいます。

意見の対立があったときに、一方的に自分の意見を押し付けるのでも、我慢をするのでもなく、自分も相手も尊重しながら行うさわやかな自己主張の仕方。
あなたが仲間のいうことに耳を傾け、仲間はあなたに明るく前向きな自己主張をすることです。これだけで友人同士のストレスはかなり軽減されるはずです。
当たり前のようですが、これができていると胸を張れる人は、そう多くないと思います。

メンタルタフネスにはストレスの受け止め方の違いも大いに関係しています。
たとえばちょっとした自損事故を起こしたとき。車両保険で修理をすれば車は元通りになるのに、これで保険料が上がってしまうなど、余計なことまで考えていつまでも落ち込んでしまう人がいますね。このように、ものごとの受け止め方に偏りがあると、うつになりやすいといわれます。こういう人の多くは、ストレスにとらわれているのに　気が付いていないようです。

メンタルタフネスで大切なのは、まずストレスに気付くことです。
そのためにはカウンセラーに相談するのが一番ですが、現実にはなかなか難しいといえます。そこで、その代わりになってくれるのが、グチや不満を話せる友人の存在です。ストレスの原因や、自分の感情

がはっきりするというのが、話すことの効用です。ストレスを客観的に捉え、その受け止め方の偏りを自分自身で気付き修正できるようになります。何でも話せる友人を同じクラスだけでなくそれ以外に２人以上は作りましょう。

ストレスチェック

ストレスの客観化を合理的に行えるのがストレスチェックです。

ストレスがたまった状態（うつ）は、体は健康なのにそれを動かすエネルギーがない状態のことです。いわばガソリンが切れた車のようなものです。うつになる人の多くは、マジメで脇目もふらずに走っているから、ガスメーターが少なくなっても気が付かない人です。ストレスチェックをするということはメーター類を自ら確認するという作業です。ストレスに気付くことができれば、それ以上ストレスを強めないようブレーキを踏むこともできるのです。

生きる機能の減退

本能機能の減退

1. 食欲（味覚含む）
2. 性欲
3. 睡眠欲
   - 入眠
   - 熟眠…ゆめ
   - 早朝覚醒
4. 集団欲

新陳代謝機能の減退

1. 疲れが残る（朝）
2. 肩こり
3. 頭痛

思考記録票と目標設定

ストレスを溜め込む人には、事態を必要以上に深刻にとらえてしまう人がいます。自分の考え方の癖を知り、合理的でない思考やその元になっている信念に気づいて、以下の七つのステップを踏んでいけば、それを変えることができます。結果、合理的な思考が身に付いてストレスへ適切に対応できることになります。

ステップ❶	困っていること、悩んでいる問題をはっきりさせよう。**［問題の認識］**
ステップ❷	どういう場面で、そのことが起こっているか、考えてみよう。**［動揺させた事実］**
ステップ❸	その場で生じている感情、行動および思考について調べてみよう。**［自動思考］**
ステップ❹	その思考が、その時の感情や行動にどのように影響しているか、考えてみよう。**［自動思考の影響］**
ステップ❺	その思考が適切か、役に立っているか、考えてみよう。**［背景にある考え方のクセ］**
ステップ❻	同じ出来事を、別の思考や見方ができないか、考えてみよう。**［合理的思考の探索］**
ステップ❼	その別の思考や見方を実行してみてどうなるか、試してみよう。**［合理的思考の影響］**
★今後の目標	

★自動思考：自分の意思と関係なく、頭の中に何度も出てきてしまう考えを「自動思考」という。この思考が歪んでいる（合理的でない）と、ストレスが溜まりやすい。

考え方の癖を直してストレスへ上手に対応する　→　思考の合理化

七つのステップの記入例

問題は　人付き合いが苦手である

困った場面、悩むことは
- 話す時に緊張してしまった
- はじめから上手く関係が作れなかった

背景にある考え方の癖は
- 自分については厳しく評価しなければならない
- いつも完璧を目指さなければ

その場で生じた考えは
- また、ダメだった
- いつまでたっても自分は話が上手くならない

もう一つ別の考えは
- どのような相手でも、はじめから話を盛り上げないと、その後、うまくいかないわけではない

その考え方の影響は

感情や行動、強さに応じ［10点法］

落込み	9	絶望感	5
罪悪感	4	不安感	7
意　欲	2	挑　戦	1

その考え方の影響は

実行後の感情や行動［10点法］

落込み	4	絶望感	1
罪悪感	2	不安感	2
意　欲	5	挑　戦	6

今後の目標

自分自身に厳しくとも、実際にはかえって緊張が強まり、
自尊心が傷ついて落ち込んだりすることが多い。
「すぐに10点満点の出来栄えにならないのは当然だ」

問題は

困った場面、悩むことは

背景にある考え方の癖は

その場で生じた考えは

もう一つ別の考えは

その考え方の影響は

感情や行動、強さに応じ［10点法］

落込み		絶望感	
罪悪感		不安感	
意　欲		挑　戦	

その考え方の影響は

実行後の感情や行動［10点法］

落込み		絶望感	
罪悪感		不安感	
意　欲		挑　戦	

今後の目標

過度な合理的思考がメンタルタフネスの妨げになる

悩みというものは合理的に考えても、解決しないことが多いものです。それでも「もっと深く考えれば治るはずだ」「原因を突き止めれば治るはずだ」ということをしてしまいます。特に物事をいつも合理的に考えやすい人はそうではありませんか？

仕事などでは、合理的、論理的な思考が求められます。
問題点があれば、原因を探り、それを取り除くための対処、そうすれば将来どうなるかの見通しを立てます。
ところが悩みに対してはその思考方法が役に立つとは限りません。
実はこのような思考方法で考え続けていくと、さらに苦悩が増すことがあります。

例えば、仕事でミスをして落ち込んだとします。

そして「自分は仕事もロクにできない人間だ」とレッテルをはります。
「同僚から馬鹿にされてるんだろうなぁ」「同僚よりも自分は劣っている」と他人の目を気にしたり、他人と比較したりします。
「そういえば昔からそうだったなぁ」と過去に原因をもとめたり「この先もずっとこうなのかなぁ」と未来を想像したりします。そうすると、後悔、絶望感という新たな苦悩が生まれ、落ち込んでいきます。どう考えても落ち込んでいく一方なのに、「考えれば解決するはずだ」という信念があるために、考え続けるのです。

このように、初めは「仕事でミスをした」という現在の事実から、他人との比較、過去や未来というバーチャルな世界に思考が飛んでしまうのです。
小さな出来事が頭の中でだんだん大きく変化していき、苦悩を増大させる一要因となります。

メンタルタフネスが弱っている人（うつの人）に考えてほしいのは、「考え続ける」ことなのか「解決したい」のか、どちらでしょう、ということです。
「考え続ける＝解決」とは限りません。

堂々巡りになっているときは、「考え続ける」という罠にはまっているものです。罠にはまらないためには、その罠から気付き、思考記録票で行った「考え方を変える」、「認知の歪みを治す」などの対処スキルが必要となります。

リラクセーションとは

神経には自律神経と随意神経があります。随意神経とは自分の意志で動かせる神経、自律神経は自分でコントロールできない神経です。

例えば、「心臓の鼓動のスピードをちょっと変えてみてください」といわれてもできません。心臓は自律神経で動いています。ただし、ヨガを極めた人などは変えられます。でもそれはイメージを使ってのことです。怖い場面や興奮する場面を頭の中にイメージして速くしたり、海をイメージしてリラックスさせてゆっくりさせたり、といった方法です。基本的には、自律神経は自分の意志ではコントロールできません。

さて、自律神経と随意神経には、それぞれにアクセルとブレーキがあります。アクセルが「交感神経」で、ブレーキが「副交感神経」です。ストレスで悩んでいる方々は、アクセルばかり踏んで、ブレーキを踏んでいない状態になっているのです。ブレーキが壊れているのですね。どうなるでしょう。当然、事故を起こします。

交感神経が活発になっている状態、アクセルを踏んでエンジンがフル回転になっている状態が、ストレスの状態です。走りっぱなしだといつか壊れてしまいますね。だから、ブレーキをかけて休む必要があります。つまり副交感神経を活発にさせる必要があるのです。副交感神経が活発になっている状態が、リラックスしている状態です。

交感神経が活発になればなるほどストレスを感じ、副交感神経が活発になればなるほどリラックスします。要は、この交感神経と副交感神経のオン／オフができるようにしたいわけです。ブレーキである副交感神経は、自分で完全にコントロールできるものではありませんが、これから紹介する方法で、ある程度はコントロールできます。この副交感神経を刺激してリラックスした状態にもっていくことを、リラクセーションといいます。今回はいくつかの切り口を通してリラクセーションの技法を紹介します。

二種類の緊張とメンタルタフネス

二種類の緊張 ⇒「不安のない緊張」「不安のある緊張」

不安がないときは、緊張に比例する形で発揮能力が高まってきます。

しかし、「うまくいかなかったらどうしよう」とか「またこの前のように失敗するのではないか」といった不安（これを「予期不安」という）があったり、またなんとなく漠然とした不安があったりすると、「あがり」が早く訪れます。

メンタルタフネスが豊かで落ち着いた行動ができるとき不安はなく、発揮曲線も点線になります。不安がなくなると、不安があったときに「あがり」をもたらす緊張がちょうどほどよい緊張となり、発揮能力が最大になります。（Peak Performance：ピークパフォーマンスという）。

メンタルタフネスは、「ゆったりした気分」味わう事により、「デイリーハッスル（日々のいら立ち）」を解消し、心身のリズムを本来の状態にもどしてくれます。また、「あがり」の防止にも効果があります。その理由は、「ゆったりした気分」の時には「不安」が消えていることになるからです。

スポーツの世界で、ピークパフォーマンスを目指して、メンタルトレーニングとしてメンタルタフネスの強化（心のリラックス法）が使われることが多いのもこの理由によるところです。

日頃から心のリラックス法を行い、「ゆったりした気分」を味わっておくと、困難な場面に遭遇してもあわてふためかず、冷静沈着に行動できて、本来の力、持っている力が100%発揮されるのです。

ブルペン・エース、稽古場横綱、チャンスに弱い４番バッターなどと言われることはなくなるのです。

リラクセーションを体験しよう❶

～リラックスで元気をつくる！～

❶ リラックス呼吸法のすすめ

日常生活の中で、上手にリラックスしている（できている）人は、「メンタルタフネスのスキルが高い」と言えます。
リラクセーションは、よりよいストレス・コーピングに役立ちます。
ストレス状態をリラックスモードに切り替えられる人は、リラクセーションが上手といえます。
リラクセーションの習慣を身につけていると、心身の状態への気づきが深まり、早めに無理なく心身をよい方向に調整できます。
いつもあなたが取り入れているリラックスモードへの切り替え方は、どんなことですか。
〔例えば、仕事の区切りにお茶を飲みながら窓外の景色を見ることもなく眺めてボーとしていること〕
ここでは、ストレス解消やリラックスモードへの切り替えとして、誰にでもすぐ簡単にできる「リラックス呼吸法」を体験してみましょう。

❷ セッション（session）の練習手順

＜以下のステップ１－４を２～３回繰り返します。これを１セッションといい、２～４分位の時間でできます＞

0. 準備：くつろげる場所やゆったりできる服装であるとよい
（体を締め付けているものは外すか緩めるかする）
（気になるような小用は済ませておく）

1. 姿勢を整える
（楽な姿勢をとる、背筋を伸ばして肩の力を取り、両足は肩幅程度に開いて前の方に軽く置く）

2. リラックスして軽く目を閉じる
（顔は正面を向け、全身の力がほどよく抜けて緩んでいる姿勢）

3. 深呼吸を３回行う
（①吐くときには、口からできるだけゆっくりと肺の中の空気を全部はきだすつもりで、途中息をつかずに、風船を膨らますような感じで吐きつづける）
（②吸うときには、鼻から深く一気に吸い込む）
（③息を吸ったあとは、息を止めたままやや間を置いて、また①に戻り息を吐き出す）

4. 目を静かに開ける
（普通の呼吸に戻している。 活動できる姿勢に戻る）

●自分がリラックスしている情景をイメージして行なっても良いです

●または、ゆったりできるＢＧＭなどを聴きながら行っても良いです

●あるいは、溜まっているストレスを吐き出すつもり（気持ち）で息を吐いていくとよいでしょう

●深い呼吸は、横隔膜の上下運動を活発に（通常は２－３cm のところ約１０cm）し、その刺激を受けてβエンドルフィン（脳内のモルヒネ）の分が多くなり、リラクゼーション効果をもたらします。

深呼吸のコツ　息を吐いているときは、吐くことに専念します
⇒⇒ その一時、心は何も思わず考えない状態になっています

日頃のあなたのリラックス上手度をチェック

日ごろのあなたは、リラックスすることについて、意識したり行動したりすることをどの程度していますか。
下記の項目で、簡単に振り返って見ましょう。該当する欄にそれぞれ印をつけて下さい。

質問項目	はい ＝◎	時々 ＝○	いいえ ＝△
1）笑顔が自然に出たり、冗談がいえる			
2）気分転換することができる			
3）自分なりにリラックスの仕方をもっている			
4）忙しい時でもほっと一息つくことができる			
5）肩こりやｲﾗｲﾗ感などからｽﾄﾚｽに気づき、対処行動をとる			
合　計			

［判定］あなたのリラックス上手度は、下記のとおりです
Ａ）◎印が二つ以上ある⇒大変高い
Ｂ）◎印が一つある⇒高い
Ｃ）◎印がない場合で○印が二つ以上⇒普通
Ｄ）上記（Ａ、Ｂ、Ｃ）に該当しない場合⇒低い

［アドバイス］下記の点を今後の参考にしてください
●判定Ａ・Ｂの方は、リラックス上手といえます。
◎印がより多くあると良いですね。今の習慣を大事にして下さい。
●判定Ｃの方は、◎印を１つでも加えて、習慣性をさらに高められると良いですね。
●判定Ｄの方は、低かった質問項目の習慣性を補強したり、自分なりのリラックスを心がけましょう。

リラクセーションを体験しよう❷
～過剰な緊張をとって、ストレス対応のベースを整える！～

❶ 心のリラックス法（簡易自律訓練法）のすすめ

●自律訓練法の簡易版である「心のリラックス法」とは
自律訓練法の標準練習の基本部分である両腕・両脚の温重感練習を集中講座や通信講座で習得し、日々の練習を通じて習熟度を高めていくものです（個人差はありますが2、３ヶ月位が習熟の目安）。
容易に習得できて、職場や家庭などでチョットした時間に、気軽に実践できるという利点があります。メンタルタフネスのベースを整えられるので下記に述べる様な幅広い効果が期待できます。

●自律訓練法の基本課題
自律訓練法は１９３２年にドイツの神経科医Ｊ・Ｈ・シュルツによって、催眠療法などをヒントにして完成された「緊張や不安を取り除くことを基本課題として、心の状態を柔軟にかつ強靱にする」もので、心理生理学的裏付けのもとに組み立てられています。

●心のリラックス法の効果
私たちが歯みがきを朝晩おこなうように、日常の生活習慣の一つとして、心の上手な休息法としての「心のリラックス法」の実践を継続していきますと、各人に見合う効果を味わうことができます。
身体のこわばりとこころのこだわりが解れて、心身のリズムが整えられ、本来の活力を取り戻し、家庭や職場における諸活動がいっそう充実してきます。

（簡易自律訓練法）の体験《実習ー手足の温重感》

❷ セッション（session）の練習手順

＜以下のステップ１－７を２～３回繰り返します。これを１セッションといい、２～４分位の時間でできます＞

0. くつろげる場所とゆったりできる服装であることを確認する
（暑すぎず、寒すぎず、明るすぎず、暗すぎず、静かな部屋）
（極端な満腹・空腹はさける）
（体を締め付けているものは外すか緩めるかする）
（気になるような小用は済ませておく）

1. 姿勢を整える
（楽な姿勢をとる、背筋を伸ばして肩の力を取り、両足は肩幅程度に開いて前の方に軽く置く）

2. 軽く目を閉じる

3. 深呼吸を２回行う
（吐くときには、できるだけゆっくりと胸の中の空気を全部は吐き出すつもりで）

4. リラックスする
（普通の呼吸に戻し、全身の力が抜けて緩んでいる姿勢）

5. 受動的な注意集中の状態に入る
（両手・両足にそれとなく注意を向け、次の公式を心の中で声を出さないで、ゆっくりと唱える）
２～３分（または２～３回）

気持ちが落ち着いている……（繰り返す）
両手（両腕）両足（両脚）が温かくて重たーい…（繰り返す）
温かくて重たーい……（繰り返す）

6. 消去運動（目覚まし運動）
（時間がきたら、目を閉じたまま、上体を起こし、背筋を伸ばして、消去運動を２～３回繰り返すさらに、あくび、伸び、ストレッチングを行う）消去運動（目覚まし運動）
＜これらの力を入れる動作は、筋紡錘を押しつぶし、インパルスを大脳に送り込むことを目的としている＞

7. おわりに、静かに目を開ける

学習のスタイルチェック

このチェックリストは、あなた自身の学習のスタイルを振り返ってみることができるように作成されたものです。正解はありません。ここに掲げられている単語は、すべて等しく、いわばよい特徴を表しています。この目的は、あなたの学習のスタイル、すなわち仕事への取り組み姿勢を把握するためのものであり、学習能力を評価しようとするものではありません。

記入法

以下 4 つの単語からなる 9 つのセットが書かれています。各セットごとにあなたの学習スタイルを最もよく表していると思う単語に 4、その次と思うものに 3、その次が 2、そして最も遠いと思われるものに 1、をつけて下さい。同じ順位はつけないで、それぞれの単語に必ず 1 から 4 までの番号を記入して下さい。

1.	識別的 (　)	暫定的 (　)	投入的 (　)	実際的 (　)
2.	開放的に受け入れる (　)	適切性を考慮する (　)	分析的 (　)	不偏中立的であろうとする (　)
3.	感じる (　)	よく見る (　)	考える (　)	行動する (　)
4.	受容的 (　)	冒険的 (　)	評価的 (　)	意識的 (　)
5.	直感的 (　)	生産的 (　)	論理的 (　)	懐疑的 (　)
6.	抽象的 (　)	観察的 (　)	具体的 (　)	活動的 (　)
7.	現在指向的 (　)	反省的 (　)	未来指向的 (　)	実用的 (　)
8.	経験 (　)	観察 (　)	概念化 (　)	実験的 (　)
9.	集中的 (　)	消極的 (　)	理性的 (　)	自主的 (　)
領域	CE	RO	AC	AE
合計する質問NO.	2.3.4.5.7.8.	1.3.6.7.8.9.	2.3.4.5.8.9.	1.3.6.7.8.9.
合計				

学習スタイルのプロフィール

メンタルタフネスベーシック講座

ストレス反応レベル セルフチェックシート

心の健康度は自分でもなかなか自覚しづらく、定期的なチェックが必要です。
最近、1 ヶ月のあなたの状態について、チェックしてみましょう。

ほとんどいつもあった…1点　しばしばあった……2点
ときどきあった……3点　ほとんどなかった…4点

メンタル面チェック項目			フィジカル面チェック項目		
1	活気がわいてこない	点	1	ひどく疲れている	点
2	元気がない	点	2	へとへとだ	点
3	生き生きしていない	点	3	だるい	点
4	怒りを感じる	点	4	めまいがする	点
5	内心腹立たしい	点	5	体のふしぶしが痛む	点
6	イライラしている	点	6	頭が重かったり頭痛がしたりする	点
7	気がはりつめている	点	7	首筋や肩がこる	点
8	不安だ	点	8	腰が痛い	点
9	落ち着かない	点	9	目が疲れる	点
10	ゆううつだ	点	10	動悸や息切れがする	点
11	何をするのも面倒だ	点	11	胃腸の具合が悪い	点
12	物事に集中できない	点	12	食欲がない	点
13	気分が晴れない	点	13	便秘や下痢をする	点
14	仕事が手につかない	点	14	よく眠れない	点
15	悲しいと感じる	点	15		
メンタルレベル指数	合計点	点	フィジカルレベル指数	合計点	点

指示書

A

- あなたのチームの席の配列は右のとおりです。
- B・Cはあなたをサポートする「サブリーダー」です。
- BはD、CはEという「メンバー」をもっています。
- 各人は4枚のカードの入った封筒をもっています。
- それぞれのカードには、あるマークが一つ描かれています。

- **プロジェクト活動の目的は、各人が同一種類のカードを4枚そろえることです。**
- あなたは、B・Cとだけメモのやり取りができます。
- あなたは、だれにも手元のカードを見せてはいけません。
  他の人も、あなたに見せることは禁じられています。
  ただし、**あなたが要求すれば、**BとCは**1回につき2枚以内のカードを、**あなたに回してきます。しかし、そのとき、あなたは**必ず同じ枚数のカード**を返さなくてはなりません。
- カード交換のとき以外、手元には必ず4枚のカードがなければなりません。
- メモには必ず発信者、受信者をA・B・Cの記号で書いてください。

＜例＞

- 全員の作業が完了したら、手を挙げて講師に報告してください。

B C 指示書

- あなたのチームの席の配列は右のとおりです。
- B・Cは、Aをサポートする「サブリーダー」であり、
  それぞれAとメモを交換できます。
  しかし、B・C相互のメモの交換はできません。
- DはBをサポートする「メンバー」であり、Bとしか
  メモの交換はできません。
- EはCをサポートする「メンバー」であり、Cとしか
  メモの交換はできません。
- 上記以外のコミュニケーションは許されません。
- あなたは、だれにも手元のカードを見せてはいけません。
  他の人も、あなたに見せることは禁じられています。
  ただし、Aからの**要求があれば、あなたは1回につき2枚以内のカードをAに回してやることができます。**
  しかし、そのとき必ず**Aから同じ枚数だけカードを返してもらわなければなりません。**
  同じように、**あなたが要求すれば、DもしくはEは1回につき2枚以内のカードをあなたに回してきます（DはBに、EはCに）。**
  しかし、そのとき、あなたは必ず**同じ枚数のカードを返さなくてはなりません。**
- カード交換のとき以外、手元には必ず4枚のカードがなければなりません。
- メモには必ず受信者、発信者をA・B・C・D・Eの記号で書いてください。

※コミュニケーションルートは矢印の方向のみ可

＜例＞

D E 指示書

- あなたのチームの席の配列は右のとおりです。
- B・CはAをサポートする「サブリーダー」であり、
  それぞれAとメモを交換できます。
  しかし、B・C相互のメモの交換はできません。
- DはBをサポートする「メンバー」であり、Bとしか
  メモの交換はできません。
- EはCをサポートする「メンバー」であり、Cとしか
  メモの交換はできません。
- 上記以外のコミュニケーションは許されません。
- あなたは、だれにも手元のカードを見せてはいけません。
  他の人も、あなたに見せることは禁じられています。
  ただし、BもしくはCからの**要求があれば、あなたは1回につき2枚以内のカードをBもしくはCに回してやることができます（DはBに、EはCに）。**
  しかし、そのとき、あなたは必ず**同じ枚数のカードを返してもらわなければなりません。**
- カード交換のとき以外、手元には必ず4枚のカードがなければなりません。
- メモには必ず受信者、発信者をB・C・D・Eの記号で書いてください。

※コミュニケーションルートは矢印の方向のみ可

＜例＞

～おもしろ村～

参加者への指示書

あなたの課題は、チームとしてある課題を解決することです。
そのために必要な情報は、すべて情報紙の中にあります。
各情報紙には、部分的な情報しか書かれていませんが、
全員の情報を集めれば、課題を解決することができます。
各自がもっている情報は、口頭で伝えてください。
他者の情報紙を見たり、他者に渡したり、見せたりすることはできません。
スタートの合図から30分で作業を打ち切ります。

～おもしろ村～

参加者への指示書

あなたの課題は、チームとしてある課題を解決することです。
そのために必要な情報は、すべて情報紙の中にあります。
各情報紙には、部分的な情報しか書かれていませんが、
全員の情報を集めれば、課題を解決することができます。
各自がもっている情報は、口頭で伝えてください。
他者の情報紙を見たり、他者に渡したり、見せたりすることはできません。
スタートの合図から30分で作業を打ち切ります。

～おもしろ村～

参加者への指示書

あなたの課題は、チームとしてある課題を解決することです。
そのために必要な情報は、すべて情報紙の中にあります。
各情報紙には、部分的な情報しか書かれていませんが、
全員の情報を集めれば、課題を解決することができます。
各自がもっている情報は、口頭で伝えてください。
他者の情報紙を見たり、他者に渡したり、見せたりすることはできません。
スタートの合図から30分で作業を打ち切ります。

情報3

月岡さんは、海野さんの隣に住んでいます。

牧場がある家の車庫には、ジープがあります。

星川さんは、ナシを栽培しています。

住民は、それぞれ違った種類の動物を飼育しています。

オートバイは、いつも丸太小屋の家の後ろの庭に置いてあります。

～おもしろ村～

参加者への指示書

あなたの課題は、チームとしてある課題を解決することです。
そのために必要な情報は、すべて情報紙の中にあります。
各情報紙には、部分的な情報しか書かれていませんが、
全員の情報を集めれば、課題を解決することができます。
各自がもっている情報は、口頭で伝えてください。
他者の情報紙を見たり、他者に渡したり、見せたりすることはできません。
スタートの合図から30分で作業を打ち切ります。

情報4

猫を飼っている人は、クリの木がある家の東隣に住んでいます。

丸太小屋の家の門のところに、小さな犬小屋があります。

この村は、北西の風がよく吹きます。

この村に住んでいる5人の住民は、それぞれ違った種類の乗り物をもっています。

あなたのグループの課題の1つは、この村の北東に住んでいる人が誰であるかを決めることです。

～おもしろ村～

参加者への指示書

あなたの課題は、チームとしてある課題を解決することです。
そのために必要な情報は、すべて情報紙の中にあります。
各情報紙には、部分的な情報しか書かれていませんが、
全員の情報を集めれば、課題を解決することができます。
各自がもっている情報は、口頭で伝えてください。
他者の情報紙を見たり、他者に渡したり、見せたりすることはできません。
スタートの合図から30分で作業を打ち切ります。

情報5

丸太小屋の家は、この村の最も北にあります。

海野さんは、ハトを飼っています。

月岡さんは、乗用車を運転しています。

住民は、それぞれ異なった種類の果物を栽培しています。

牧場のある家は、山小屋風の家の隣に建っています。

～おもしろ村～

参加者への指示書

あなたの課題は、チームとしてある課題を解決することです。
そのために必要な情報は、すべて情報紙の中にあります。
各情報紙には、部分的な情報しか書かれていませんが、
全員の情報を集めれば、課題を解決することができます。
各自がもっている情報は、口頭で伝えてください。
他者の情報紙を見たり、他者に渡したり、見せたりすることはできません。
スタートの合図から30分で作業を打ち切ります。

情報6

海野さんは、この村の西の端に住んでいます。

川田さんは、丸太小屋の家に住んでいます。

牧場にある家には、ウサギがいます。

それぞれの住民は、異なった形の家に住んでいます。

あなたのグループの課題の1つは、リンゴを栽培している人はだれであるかを決めることです。

大学コミュニティグループでは、『卒業生とのパイプを活かした人的ネットワークを再構築し、その社会活動豊富な卒業生と在学生との交流を推進し、学生の社会人力の養成を行う事業を展開する』という本グループの活動目的の足掛かりとして、本学の教育方法の改善につなげるための就業状況アンケートを実施した。

今回の集計からも、人間関係等のメンタル面の躓きをきっかけに早期離職をしてしまう結果が見受けられた。この結果を踏まえ、次年度以降の本事業の取り組みに活かしていきたい。

また、今回のアンケートでは在学生の企業訪問を活発化させるための情報整理に繋げる項目も実施しており、今後の就職指導にも役立てていく予定である。

卒業生のみなさまへ

平成 23 年 3 月

豊橋創造大学　豊橋創造大学短期大学部
「持続型職業人」SOZOﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ委員会
委員長　　佐 藤 勝 尚

就業に関するアンケートのお願い

拝啓　卒業生の皆様にはますますご健勝にてご活躍のことと存じます。

さて、豊橋創造大学・同短期大学部（豊橋短期大学）は、短期大学においては２８年、大学では１４年が経過し、その間に教育・研究を貫き今日では地域社会において高い評価を受けるようになりました。これは創立当初からの実学教育の理念を堅持してこられた諸先哲、教職員等の努力、ご父母からのご支援、ご協力、ならびに卒業生各位の社会におけるご活躍によるものと存じ、心から感謝しております。

母校では、２１世紀に向けての高等教育機関として教育研究の環境を整備し飛躍的発展の基盤づくりを考えています。ご承知かと存じますが平成２１年に保健医療学部を新たに開設し、また平成２４年には、経営学部を開設する予定です。

現在、母校では、“持続的に就業力を高める”ための取り組みをいたしておりましたが、この取り組みが文部科学省【大学生の就業力育成支援事業】に採択され、今般『持続型職業人　SOZO プロジェクト―２年以内の早期離職防止を目指したメンタルタフネスとスキルの育成―』としてプロジェクトで展開中であります。

このたび、このプロジェクトの一環として、卒業生の皆様に『就業に関するアンケート』をお願いいたすこととなりました。本アンケートは、卒業生の皆様の就業の実態を把握し、これからの本学の教育方法の改善に利用するものです。ご回答いただければ幸いです。なお、アンケートの結果については、後ほど報告書としてご報告させていただきます。

卒業生の皆様には、平素から種々ご援助いただいておりますが、後輩のため、母校の発展のためアンケートのご協力を賜りますようお願い申し上げます。

末筆ながら今後より一層のご健勝とご発展をお祈り申し上げます。

敬具

平成 23 年 3 月

卒業生の皆さまへ

豊橋創造大学　豊橋創造大学短期大学部
「持続型職業人」SOZOﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ委員会
キャリアセンター
渉外部長　中 村 隆 三

【卒業生の就業に関するアンケートのお願い】

卒業生の皆様には各方面でますますご活躍のこととお喜び申し上げます。

さて、ご案内のように本学での取り組み『持続型職業人 SOZO プロジェクト』が文部科学省『大学生の就業力育成支援事業』に採択されました。

そこで、この事業の一環として卒業生の皆様方に本学の教育方法の改善を目的とした就業に関するアンケートをお願いいたします。平素より種々ご援助いただいておりますが、後輩のため、母校の発展のため、アンケートのご回答をお願い申し上げます。

末筆になりましたが、皆様とご家族のご健康、ご発展をお祈り申し上げます。

【対象卒業生】
豊橋短期大学　　（秘書科　・　経営情報科）
豊橋創造大学短期大学部（実務教育科　・　キャリアプランニング科）
豊橋創造大学　　（経営情報学部　・情報ビジネス学部）

【回答方法】以下よりご都合のよい方法にてご回答をお願いします。

◆パソコンでＷｅｂ より回答をお願いします。
Top ページ http://www.sozo.ac.jp ⇒卒業生アンケートバナー
ユーザー名：eng　パスワード：obog
◆右ＱＲコードより携帯メールサイトでご回答下さい。
◆同封のアンケート用紙をＦＡＸで返信ください。（FAX：050-2
※A3 アンケートを A4 に切り離して送信をしてください。
◆同封のアンケート用紙を返信封筒に入れて郵送下さい

【卒業３年以内の卒業生の皆様へのお願い】
大変申し訳ございませんが、３年以内の離職率調査が必要なため来年以降もアンケートお願いさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

【アンケートの問い合わせ先】
キャリアセンター　　富安　中村　　Email　job@sozo.ac.jp
TEL：０５０-２０１７-２１０４　　FAX：０５０－２０１７－２１１２

アンケート回答の提出期限　　平成 23 年 3 月 31 日（木）

＊本調査は、個人情報保護法にそって、①本学のキャリア教育におけるデータとしての利用、②在学生の就職活動に関す情報提供、③本学からの書類等送付（同窓会活動含む）のために住所等の最新情報への更新、に限って利用させて頂きます。その他の目的に利用することは一切ありません。

豊橋創造大学　豊橋創造大学短期大学部

卒業生アンケート調査票

お答えにくい設問にはご回答いただかなくても結構です。

【回答方法】 以下よりご都合のよい方法にてご回答をお願いします。
・パソコンでWeb より回答をお願いします。　http：
・右QRコードより携帯メールサイトよりご回答下さい。　QRコード
・同封のアンケート用紙をFAXで返信（ FAX 050-2017-2112 ）
・同封のアンケート用紙を返信封筒に入れて郵送下さい

各項目について、該当するものに○を付ける、または語句をご記入ください（本書に直接ご記入ください）。

★回答締切は平成２３年３月３１日（木）とします。

ふりがな 氏　名	（旧姓　　）　期生　（　　ゼミ） 学籍番号（　　）封筒に記載してあります		
現住所	〒　　―		
連絡先	―　　―	携帯電話	―　　―
会社名	現在	以前①	それ以前②
部課・職名			
雇用形態 ○をつけて下さい	正社員・非正規・自営・家事・無職 通算（　）年（　）か月	正社員・非正規・自営・家事・無職 通算（　）年（　）か月	正社員・非正規・自営・家事・無職 通算（　）年（　）か月

パート・アルバイト・派遣・契約は非正規、家事手伝い・主婦業は家事に○をつけて下さい。

II．大学卒業時の就職先についてお伺いします。

Ｑ１大学卒業後、離職又は転職をされましたか。（一つ選んで下さい）
①はい（　　回）　②いいえ

※「はい」と御回答された方　⇒　引き続き次ページＱ２以降の回答をお願いします。
「いいえ」と御回答された方　⇒　次ページＱ５へお進みください。（裏面）

Ｑ２大学卒業時の就職先を離職又は転職された理由を教えてください。（第１理由◎　第２理由○をつけてて下さい）
①仕事内容が予想と違った　②会社に将来性がないと思った　⑨キャリアアップのため
③適性に疑問を持った　④労働時間が長すぎた（不規則であった）
⑤給与水準が低かった　⑥人間関係が悪かった　⑩前の職場より待遇（給与水準、休日等）が良かった
⑦家族や私的な事情（結婚含む）　⑧期限付きの採用であった
⑪その他（　　）

（次面に続く）

Ｑ３転職、離職をして良かったと感じていますか。（一つ選んで下さい）
はい　・　いいえ　【差し支えない範囲で、以下お答え下さい】
「はい」とお答えいただいた方は、どのような点が良かったのか、
「いいえ」とお答えいただいた方は、どのような点がつらく、どのような変化があったか教えてください

Ｑ４最初の離職又は転職をした時期について教えてください。（一つ選んで下さい）
①入社後３ヶ月頃以内　②半年以内　③１年以内　④２年以内
⑤３年以内　⑥４年以内　⑦５年以内　⑧５年以降

III　全員お答え下さい

Ｑ５【全員】社会に出て一番役になった大学の授業は何でしたか？
・科目名（　　）　教員（　　）先生
・科目名（　　）　教員（　　）先生
・科目名（　　）　教員（　　）先生

Ｑ６　【全員】今の勤め先に創造大学の後輩から就職相談の依頼があった場合に対応していただけますか。
・相談可能　（ＴＥＬ　・　メール）　・相談不可

Ｑ７　【全員】大学コミュニティとして、大学のキャリアセンターに再就職のあっせん、紹介システムがあれば利用しますか？
・利用したい　・不要

Ｑ１０【全員】その他大学に対する、要望、ご提案があればご記入下さい。

Q11【全員】後輩に伝えたいことや豊橋創造大学へのご要望等をご自由にお書きください

Q12【全員】本学公開講座、資格取得講座の案内をご希望ですか？

＊本調査は、個人情報保護法にそって本学のキャリア教育におけるデータとしての利用、在学生の就職活動に関する情報提供、本学からの書類等送付（同窓会活動含む）のために住所等の最新情報への更新に限って利用させて頂きます。その他の目的に利用することは一切ありません。

Q1. 大学卒業後、離職または転職をされましたか？

Q2. 大学卒業後、離職または転職をされましたか？『はい』の第１理由

Q2. 大学卒業後、離職または転職をされましたか？『はい』の第２理由

Q3. 転職離職をしてよかったと感じていますか？『はい』の主な理由

・そう思わないとやっていられない。
・プライベートの時間が持て、自分の時間が安定した。
・家から近い点が良かった。
・家族の変化に対応できているから。
・学生時代から働いてみたかった企業に転職できた。
・学歴ではなく、人間性を重視し、楽しく自分らしく働かせて頂けている。
・休みがしっかりと取れる点。
・給料がよくなり福利厚生もよくなった。
・今の職場のが、仕事内容が自分に合ってるし、人間関係もいい。
・資格をいかし、やりたかった事ができてとても充実していた。
・自分が成長できたこと。
・自分の目指すキャリア形成が構築できている。
・職場の環境も良く、仕事に関してもキャリアアップが成功し現在も継続中。
・精神的に楽になった。
・前の会社は自分に向いていなかったので。

Q3. 転職離職をして良かったと感じていますか？『いいえ』の理由

・あまり、変化がなかった。
・ハローワークに行ってもなかなか希望する会社がなく給料も下がり生活水準が低くなってしまった。
・もう少し離職せずに頑張れば良かったと後悔した。
・家庭の事情で退職したが、退職しなくてもよい方法を探せばよかったと後悔している。
・給料が少ない。
・再度転職が続き、安定がなかったため
・人脈が切れたから！
・正規→非正規は金銭的に辛いうえに、人間関係等、以前の職場の方がよかったと後悔した。
・正社員ではなくなったのでモチベーションも下がった。
・労働組合が弱い

Q4. 最初の離職又は転職をした時期について教えてください

Q６．今の勤め先に豊橋創造大学の後輩から就職相談の依頼があった場合に対応していただけますか？

Q7. 大学コミュニティとして、大学のキャリアセンターに再就職の斡旋、紹介システムがあれば利用しますか？