

## 《「夢を拓く」茶話会実施方法》

1. 開催時期 2017年9月～2018年2月下旬 をお願いいたします。

2. 実施内容 地域で活躍のキャリアレディー（議員、女医、弁護士、ウエディングプランナー、新聞記者、薬剤師、看護師、獣医、介護士、教師など）やソロプチミストメンバーを講師としての講演会、テーマに沿って参加生徒の意見発表や意見交換なども計画してはいかがでしょうか（添付資料③を参考にしてください）

\* 終了後には 参加生徒全員に評価用紙（9月リジョンメール同封）への記入をお願いいたします。生徒さんから質問がある場合はご助言をよろしく願いたします。記入後の評価用紙はクラブで保管をしてください。

### 3. 報告書提出

- \* 「夢を拓く」茶話会実施報告書（9月リジョンメール同封）提出先➡日本北リジョン事務局
- \* オンラインによる「クラブの報告と評価情報の提出」提出先➡連盟へ  
(9月リジョンメール)

いずれも開催後1カ月以内をお願いいたします。

オンライン報告が困難な時は評価用紙の数値を纏め、記入し下記の委員会メンバーまでお知らせください。（詳細は9月リジョンメールで）

### 4. ボールペン申し込み

参加生徒、学校関係者（引率の先生）に茶話会参加のお礼の気持ちを込めて参加賞としてボールペンをプレゼントいたします。

添付資料①の申込書にて北リジョン事務局へご提出ください。

### ■ 添付資料

- ① 参加賞ボールペン申込書
- ② 「夢を拓く：女子中高生のためのキャリア・サポート」カリキュラムの概要
- ③ 「夢を拓く」茶話会ポスター

#### 【9月リジョンメール配信予定】

- \* 「夢を拓く」茶話会実施報告書
- \* オンラインによる「クラブの報告と評価情報の提出について」の説明
- \* 「クラブの報告と評価のための作業シート」
- \* 評価用紙

#### ～～ プログラム委員会 ～～

委員長	上野 裕子	090-6211-9670
委員	高橋 悦子	090-2603-7831
委員	松岡 陽子	090-2025-5313
委員	高橋 直子	090-9751-7239



# 夢を拓く

女子中高生のための

キャリア・サポート

## カリキュラムの概要

### カリキュラム

「夢を拓く」のカリキュラムは、女子中高生が夢を生きるために身に付けることが必要なスキル(技能)の分野をカバーしています。すべての女子中高生がこれからの人生で何をしたいかを認識しているとは期待していませんし、計画は変わるものですので、カリキュラムを通じて身に付けられるこれらのスキルは、どのような教育・キャリアを目指す際にも利用できるものです。

カリキュラムの各セッションは、60分もしくは75分で終わることができます。セッションは、1日会議の議題になったり、少人数のグループ・メンタリングの各会合のトピックになったりします。セッションは相互に関連して積み上げる形になっており、順番に提供されるように作られています。はじめに概要、具体的な学習目標、用意の必要なもの、配布資料、進行スケジュールの説明があります。次に、各作業・活動のための詳細な手引きが続きます。

7セッションの概要は次の通りです。

#### セッション 1: 夢を見つける

「夢を拓く」カリキュラムの初回であるこのセッションの目的は、参加者が安心して参加できる心地よい空間を作り、グループの結束を強めると共に、参加者に将来の目標を考える機会を提供することです。このセッションにおけるファシリテーターの役割は、安心して参加できる空間を作るための約束事を決め、その安心感を今後のセッションで維持していくこと、また、参加者がお互いに、そして自分自身についてよく知ることができるように、様々な作業・アクティビティ(活動)を通じて参加者を導くことです。参加者は、安心して参加できる空間で、作業を通じて、自分の価値観、志、興味について見つめ直す機会を得ます。各自が自身の将来を思い描き、自分には夢を実現する力があると自信を持てるようになることが期待されます。

#### セッション 2: キャリアを探る

多くの思春期の女子中高生が(そして大人の女性も!)、人生をどう生きたらよいのかわからないと言います。女子中高生の中には幼い頃から特定のキャリアを夢見ている人もいますが、大半の生徒はどのような仕事をしたいのかわからず不安を抱えています。「夢を拓く」の目的は、女子中高生に職業人として、そして個人として夢を達成するために必要な自信と方法を提供し、勇気付けることです。このセッションでは、キャリアを探ることに焦点を当てます。まずは自分の興味と価値観を分析するよう参加者を導きましょう。なぜなら、参加者が今大切だと考えていることから、将来、満足できるキャリアを予測できるからです。自分の価値観や長所をより深く理解することによって、参加者は、自信を持って将来のキャリアを選び、そのためにより現実的な取り組みを行えるようになります。

### セッション 3: 達成可能な目標を作る

このセッションでは、目標を設定するという個人および職業人としての大切なスキルについて取り上げます。目標を設定することについての参加者の意識はさまざまかもしれません。目標を設定するのは初めてという生徒もいるでしょうし、すでに明確な目標を持っている生徒もいることでしょう。ファシリテーターの役割は、このセッションの狙いが、生涯にわたる個人としての目標や職業人としての目標を設定することではない点を強調し、参加者それぞれが快適と感じられるレベルに作業を合わせてあげることです。このセッションは目標設定を練習するチャンスであると説明し、参加者に明確で合理的な目標を設定する方法、そして、その目標を達成するためのアクション・ステップ(具体的な行動に移すためのステップ)を作成する方法を学ぶのを手伝ってあげましょう。

### セッション 4: 様々な障害を乗り越える

このセッションでは、性差というあらゆる年齢の女性がキャリア・アップを進める中で遭遇する問題を取り上げます。セクシズム(性差別主義)やジェンダー規範というのは、理解しづらい概念かもしれません。というのも、その多くは日々の暮らしの中で“当然のこと”と考えられており、意識しなければ気づかないことも多いからです。私たちは、女性より男性に価値を置きがちな社会文化の中で生きており、それが性差別を当たり前のことにしているのかもしれません。ですので、参加者の性差別についての理解・意識も、それぞれ異なっていることでしょう。性差別はないと感じている参加者もいるかもしれませんが、一方で、それを直接経験した参加者もいるかもしれません。経験は様々でしょうが、参加者が自分のキャリアにおける成功を妨げることになるかもしれない障害について知っておくことは大切です。ここでは、多くの女性が直面しているこの問題を紹介し、ジェンダー規範について健全な批判精神を持ち、客観的に考えられるようにすると同時に、それに対処するための方法を提供します。

### セッション 5: 失敗を成功に変える

女子中高生の多くが、幼い頃から失敗を恐れることを学びます。学校で正しい答えを出せば褒められますが、答えを間違えると、成績が下がったり、先生に叱られたり、同級生からからかわれるなど、様々な方法でマイナス面が強められます。失敗を恐れることでやる気が引き出される人もいますが、多くの場合、それは思春期の女性を怖気づかせ、新しいことや人生の大きな目標に挑戦するのを怖れることにもつながります。このセッションの目的は、失敗することは、学んで成長する過程における重要なステップであるという考え方を紹介し、失敗を恐れることに対処できるようにすることです。参加者は、レジリエンス(回復力)について学び、失敗も役立つことがある点を理解して失敗を違った視点で考える方法を学びます。

### セッション 6: ストレスに対処する

現代の思春期の若者は、かつてないほど強いストレスにさらされていると言われていています。若者の多くが学業でよい成績を収めるように学校や家族からプレッシャーを受けています。ソーシャルメディアも、友情、恋愛、仲間とのつきあいといった問題を常に意識させるということで、社会的なプレッシャーの1つになっています。大人も、強いプレッシャーにさらされています。特に女性は、家族の世話と家事をこなしながら、職場でもよい業績を上げるよう期待されがちです。こうしたプレッシャーが、思春期の女子生徒や大人の女性の健康と精神衛生に深刻な影響を与える高ストレス環境を作り上げています。従って、このセッションでは、何がストレスなのかを見極めると共に、それをうまく管理する方法について参加者に紹介します。参加者は、様々な責務の間でバランスをとらなければならない日々の暮らしのストレスについて、シミュレーション・ゲームを行います。その後で、自分の生活におけるストレスを見つけ、それを管理し、自分を大切にする方法を学びます。

### セッション7:夢を行動に移す

多くの人にとって、夢は単に夢でしかありません。それは必ずしも、夢を現実のものへと変える具体的な行動にはつながりません。この最終セッションでは、参加者のビジョンとこれまでのセッションで築いてきた実用的なスキルを織り交ぜることで、夢と現実の間の溝を埋めることに取り組みます。参加者は、自分の目標を達成するための明確な行動計画を作成します。また、行動計画を実行していく上でそれに力を貸してくれる家族やコミュニティの中の具体的な人物を見つけ出します。最後に、ソロプチミスト・クラブの会員やコミュニティのメンバーとの有意義な語り合いの機会を持ち、教育やキャリアの築き方、どのような教育・訓練のチャンスがあるのか、経済的援助の申請方法、地元におけるキャリアのを見つけ方などを学びます。このセッション全体を通じて、将来、夢を現実のものへと変えるための準備となる「今できる行動」を奨励し、ファシリテーターと参加者との持続的な信頼関係をさらに深めます。

# 夢を拓く

女子中高生のための

 キャリア・サポート

ソロプチミストと、  
そのオンライン・コミュニティ「LiveYourDream.org」は、  
社会的・経済的エンパワメントをもたらす  
プログラムを通じて、  
女性と女児の生活を向上させています。

## 夢見ることができれば、 叶えられます！

### 将来の計画を立てるために、「夢を拓く」プログラムが力を貸します！

ソロプチミストの「夢を拓く：女子中高生のためのキャリア・サポート」は、あなたが、力強く、成功した、幸せな大人に成長するのを助けます。このプログラムは、あなたのような女子中高生に、プロフェッショナルな手本、キャリア教育、そして夢を生きるための情報を提供します。

### 目標達成に向けて前進する準備はできてますか？

このプログラムに参加することで、キャリアの機会、目標を設定し達成すること、成功に向け障害を克服すること、失敗を乗り越えることについて、学ぶことができます。早速申し込んで、夢のキャリアを実現させるために歩き出しましょう。

内容：

日時：

場所：

詳しい情報を得たり、  
申し込みをするための連絡先：

国際ソロプチミスト

担当者

Eメール

電話

ウェブサイト

