

目次

プログラム概要

パートI：ポジティブな環境を作る

はじめに

1. Overcoming Obstacles とは
2. 予測を設定する

信頼の構築

1. 敬意を示す/獲得する
2. 強みの判別
3. 何が重要かを明確にする
4. 健康状態の向上
5. パーソナルパワーの開発

パートII：コアスキルの獲得

モジュール1：コミュニケーションスキル

1. 非言語的コミュニケーションの理解
2. 聞く
3. 批判的傾聴力（2セッションレッスン）
4. 反応して話す
5. 建設的にコミュニケーションをとる

モジュール2：意思決定スキル

1. 意思決定プロセスを開始する
2. 情報を収集する
3. 代替案を見つけ結果を考える
4. 意思決定しそれを評価する

モジュール3：ゴールを設定し達成する

1. ゴールを見極める
2. 優先順位を定める
3. ポジティブな態度を培う
4. リソースにアクセスする
5. アサーティブでいることを学ぶ

目次

(続き)

パート III：関連スキルを発展させる

モジュール4：対立を解決する

1. 対立の解決を導入する
2. ステレオタイプを見つける
3. 対立した状況で怒りを管理する
4. ウィンウィン状態を作る
5. 対立を解決する

モジュール5：問題解決

1. 問題解決テクニック
2. 学校での問題解決
3. 職場での問題解決
4. 家での問題解決

モジュール6：学校とそれ以降のためのスキル

1. 自分の学習スタイルを見極める
2. チームの管理
3. 読む、聞く、メモを取る
4. レポートを書き発表する (2セッションレッスン)
5. 小テストや試験の準備をする
6. ストレスを手なづける

モジュール7：大学/高等教育用ゲームプラン

1. あなたの才能と興味を評価する
2. 必要なトレーニングと教育を判断する (2セッションレッスン)
3. 相応しい短大、大学、専門学校を選ぶ
4. 短大、大学、専門学校に応募する (2セッションレッスン)
5. 資金を見つける：奨学金、助成金、ローン

目次

(続き)

モジュール8：仕事用ゲームプラン

1. 目標へ向かって努力する（2セッションレッスン）
2. 仕事の可能性を探す
3. 仕事を探す
4. ネットワークづくり
5. 履歴書を作成する（2セッションレッスン）
6. 連絡する（2セッションレッスン）

モジュール9：仕事を得る

1. 応募書類を記入する
2. 面接に備える
3. 面接
4. 面接の後（2セッションレッスン）
5. 求人に対応する

モジュール10：オン・ザ・ジョブ・スキル

1. ポジティブな労働倫理を開発する
2. 他の人と働く（2セッションレッスン）
3. 職場でのコミュニケーション
4. 時間、金銭、人の管理
5. 仕事で昇進する

モジュール11：自分の生活を管理する

1. 自分の財産を管理する
2. 予算を立てる
3. 広告とマスメディアを理解する（2セッションレッスン）
4. 責任ある市民となる
5. 子供の発達を助ける

パート IV：スキルを実証する

サービス学習

1. 導入部
2. はじめに
3. 計画を作る
4. 行動計画を最終化し承認を得る
5. 行動する
6. 評価

ある一日

カミラ・ファレスは高校3年生です。以下は彼女が今日予定している活動です。

場所	時間	活動	課題障害対応レッスン
家庭	6:15 AM	1. 起床。	
	6:25 AM	2. シャワーして身支度する。	
	6:45 AM	3. 朝食。	
	6:55 AM	4. 本とレポート類を学校へ持って行く。	
	7:00 AM	5. 学校へ出発。	
	7:00 PM	6. 宿題を終える。	
	8:00 PM	7. お給料の使い方や貯金方法を決める。	
	8:30 PM	8. 別の仕事を探す。	
学校	7:45 AM	1. ジョーンズ先生に会って、再テストができるかどうか聞いてみる。	
	9:00 AM	2. 歴史の授業でメモを取る。	
	11:30 AM	3. 昼食時にジャックに、昨日口論になったことについて話す。	
	1:00 PM	4. グループで科学のプロジェクトを完成させる。	
仕事	2:45 PM	1. アルバイトへのバスに乗る。	
	3:00 PM	2. シフト開始前にサプライの在庫品を確認する。	
	5:30 PM	3. 約束された昇給について上司と話す。	

用語

ぎりぎり：わずかな差で上回る、打ち勝つ、優位に立つ。

カリキュラム：通常、特定の研究分野における、関連するコースの一群を意味する。

グループ原動力：活動または動きを生み出すまたは統治する力グループ。

ブレインストーミング：1. 共有の問題解決に取り組むことによって、検討したり調査したりすること。2. ブレインストリーミングによって解決策を生み出すこと。

予測・期待：1. 確信を持って探す行為、熱い期待。2. 起こりそうなこと、またはほぼ確実に起こると考えられること。

分析：全体の性質を判断するために、部分に分けること、詳しく調べること。

協力：1. 共通の結果または目的に向かって一緒に働くまたは行動すること。2. 共通の利益のために連携すること。

引け目：1. 進歩、成功、喜びに至ることができない何か。2. 不利または不便な事。

架空（フィクション）：事実ではない、想像の、または人の心の中で作られた。

根本・基本：1. 基礎や土台、またはそれに類するもの。基本。2. システムまたは構造の本質的な要素を形成、またはその役割を果たすこと。

権利：法律、伝統、または自然により、個人や統治機関に与えられる特権。

秘密保持：秘密裏にやり取りしている状態または状況、秘密を託される。

関連性：ある物事に正確に適用されること、関連性。

障害物：邪魔になるもの、または進歩を妨げるもの。

ジェパディ

スポーツ & フィットネス	美術 & 音楽	友人 & 家族	学校の科目	趣味
10	10	10	10	10
20	20	20	20	20
30	30	30	30	30
40	40	40	40	40
50	50	50	50	50

メモ：

強み聞き取り調査

の5つの長所

調査される人の名前

1.

2.

3.

4.

5.

によるインタビュー

名前

トップ 10

私の人生の重要人物トップ 10：

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

やりたいことトップ 10：

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

好きな場所トップ 10：

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

トップ 10

(続き)

持ちたいもののトップ 10 :

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

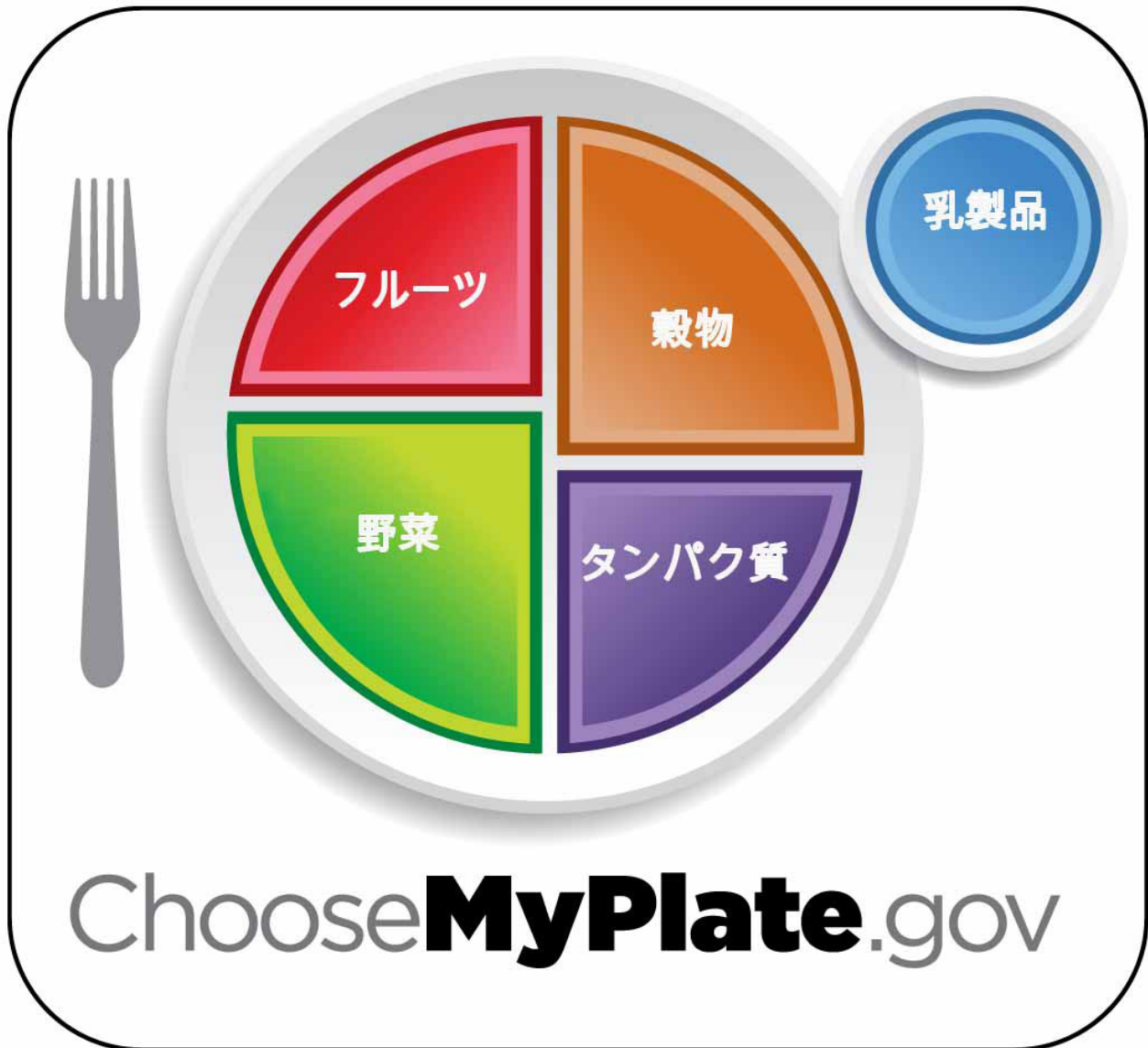
生活上のルールトップ 10 :

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

将来の夢トップ 10 :

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

マイプレート



緊張せずに「はい」と言う

ソース	合図	緊張せずに言うには
1.		a.
2.		b.
3.		c.
4.		d.
5.		e.

用語

ストレス： 身体的な健康に影響を与える可能性がある、非常に困難で、プレッシャーを感じ、緊張している状態。

不安な： ある出来事や事柄について安心できないこと、心配なこと。

作用： 影響を与える、または変化を引き起こす。

個人的価値観： ある個人が価値があるまたは望ましいと考える原則、標準、または性質。

効果的： 1. 意図した結果または成果を得ること。2. 強い印象または反応をもたらすこと。

効果： 何かを引き起こす。

客観性： 1. 感情や個人的な偏見の影響を受けないこと。2. 観察した面についての意見に基づくこと。

専門家・専門性： 1. 特定分野の技術または知識。2. 専門的な助言や意見。

忍耐： 行動、信念、または目的のコースに留まる状態または状態。

敬意を表わす： 1. 敬意、名誉、または尊敬の念、またはそれらを表現すること。2. 尊ぶこと。

栄養素： 栄養源、とくに食物内の栄養分。

概念： 抽象的な考え、嗜好、観念、計画。

育成： 成長や発展を促す、育てる。

自尊心： 1. 自分自身に対するプライド、自己尊重。2. 自分自身に対する良い意見。

友人が私に怒っています

友人に言ったことについて、彼女は私に怒っています。私が別の友人と一緒にいた時に言ったことなんですが、彼女は私だけが言ったとして、私を無視しています。グループの会話の一部だったのに私は責められています！どうすれば仲直りできますか？

C.T.、15歳、ハワイ

あなたがどれだけ申し訳なく思っているかを友人に伝える方法を探しましょう。メモを書いて彼女のロッカーに貼っておくのも構いません。あなたひとりの会話でなかったとしても、言ったことには責任があります。難を免れた他の友人が会話に加担した部分を白状

することを期待してはいけません。けれどあなたの謝罪を彼女が受け入れてくれるように助けを求めましょう。次にあなたが好きな誰かについての噂話に参加したくなったら、これを思い出してやめておきましょう。

*React 誌の許可を得て転載しています。

あなた自身について話してください

候補者 #1:

面接者: あなたについて教えてください。

候補者: (椅子にゆったり座って) ええと、僕は多分、学校で一番のアスリートですよ。なんでも早くできて、ベンチプレスは 250 ポンド持ち上げられます。

面接者: そうなら、箱を持ち上げたり下げたりするのは...

候補者: ...朝飯前ですよ！そして 10段階 変速自転車を手に入れたばかりなので、配達も早いんですよ。自転車は双子の弟と共有してるけど、彼は気にしないと思います。

面接者: このような仕事の経験はありますか？

候補者: いいえ、でも大したことないです。なんとかかなります。

強み & 弱み

候補者 #2:

面接者: あなたについて教えてください。

候補者: ええと、一ヶ月前にここへ越してきたばかりです。私はとても良い生徒ですよ。授業はそんなに難しくなさそうだし
放課後の仕事としてできると思います。

面接者: では、あなたのスケジュールや宿題に支障を来さないんですね？

候補者: はい。今学期は大丈夫です。

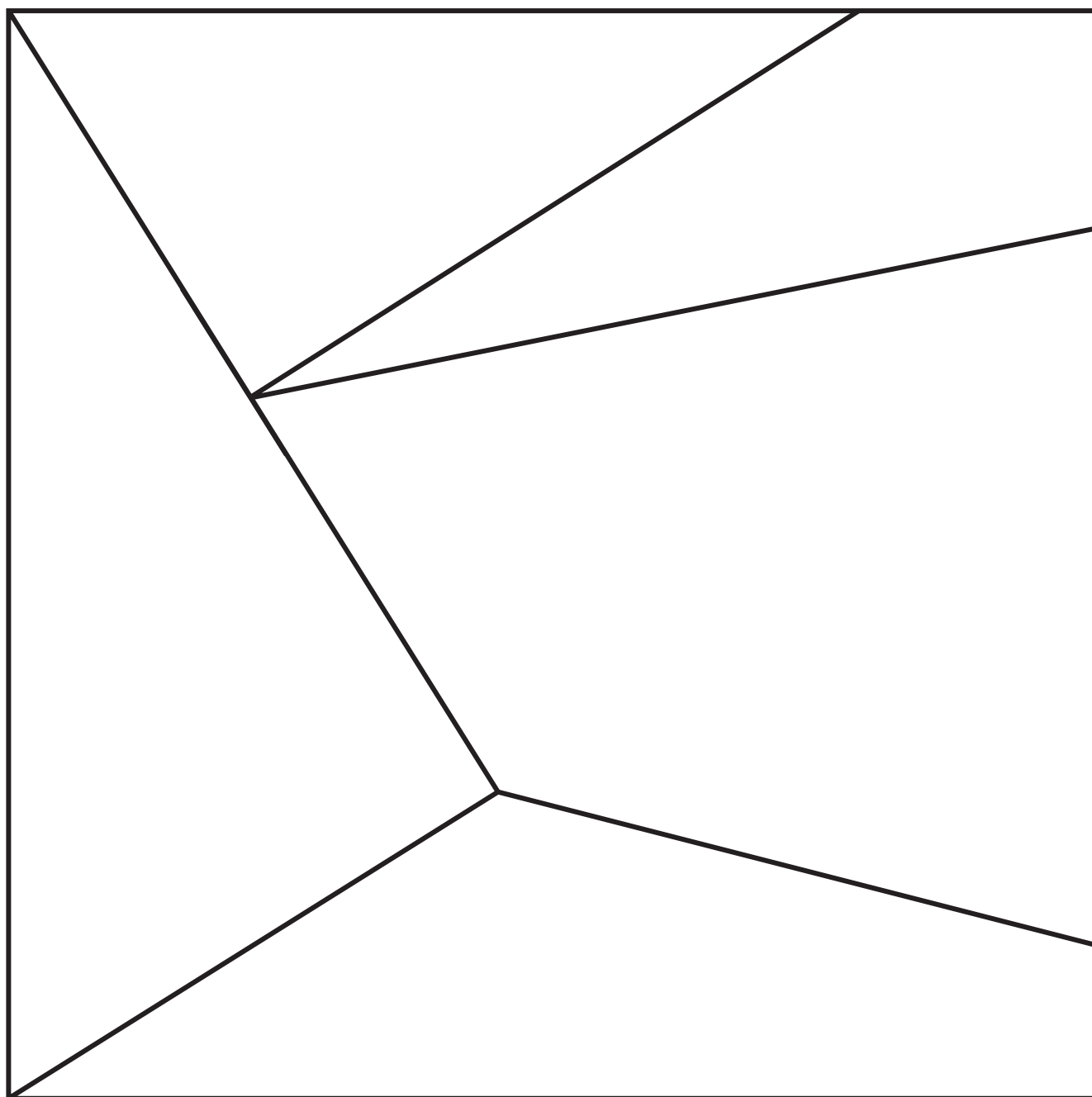
面接者: 仕事では思い箱も運ぶことはわかってますね・・・

候補者: ...はい。見た目より強いんですよ！引っ越しの時にはとても重い箱を運ばなければなりませんでした。大丈夫でしたよ。

面接者: 似た様な仕事の経験はありますか？

候補者: いいえ、でも本当にうまくやります。それにこの店には何度も来たことがあるので、どこに何があるのかわかっています。近所のこともわかっています。だから迷わず配達できます。この仕事ができると思っています。

正方形パズル



批評シート

指示：

1. 各「シナリオ」ボックスに状況の短い説明を書いてください。
2. ロールプレイ中に各演出者が送った非言語メッセージを書いてください。
3. 各シナリオの非言語メッセージが効果的であったか、それはなぜかを判別してください。

	非言語メッセージ	効果的または非効果的理由
シナリオ 1:		
シナリオ 2:		
シナリオ 3:		
シナリオ 4:		

聞く合図

言語の合図	非言語の合図										
導入部 話し合ってみよう 次のことについて話したいと思います 今日の講義の内容は まず メインアイデア もう一度言います これは本当に重要です メモを取ってください 覚えておいてください 方向を変える 次に 次に進みましょう 一方 それでも 主な詳細 たとえば 例を言えば つまり 次の理由です 結論 最後に 最終的に まとめますが 全体として	もっと大きな声で話す 強調して話す動作 聞き手に近づく 目をぎょろぎょろ 人さし指を立てて前後に振る										
さらなる合図 <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">言語的</td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">非言語的</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>		言語的	非言語的								
言語的	非言語的										

批判的傾聴： 誤解を招くコミュニケーション

テクニック	説明	例	ヒントに気付く
事実に見せかけた意見	事実とは、実際に起こったこととして検証できるもの、または真実であることです。意見とは、誰かの感じたことまたは批判です。話者が事実として示された情報を支持しないなら、それは事実と見せかけた意見です。	事実： ジョージ・ワシントンは、アメリカ合衆国の初代大統領だ。 事実を装った意見： 歴史学者たちは、ジョージ・ワシントンがアメリカ合衆国で最も偉大な大統領であることに賛同している。	話者は、有効であるかを受け入れる前に、事実によって意見を支持する必要があります。事実を見つけるために質問をします。参照ソースを確認して事実を検証します。
誤解を招く含蓄	明示的な意味とは文字通り表現されている意味です。含蓄とは言葉の示唆する意味とその言葉の持つ関連性です。含蓄は、聞き手に特定の感じ方や考え方を与えることが可能です。	中立的な明示的意味： 彼の決定に私たちは驚いた。 好ましくない意見を含む含蓄： その頑固さには驚かされた。	話者が真実を捻じ曲げるために含蓄ある言葉を使い、聞き手を惑わす場合は、正確なコミュニケーションではありません。真実を捻じ曲げるために含蓄ある言葉が使われていないかを自問してください。
疑わしい婉曲表現	婉曲表現とは不快な、または不適切な何かについて直接的に話すことを避けるために使われる言葉やフレーズです。	婉曲表現： 残りの兵士たちが見つかることはなかった。 直接的な言葉： 兵士たちの死体は見つからなかった。	婉曲表現は真実を和らげるために使われます。話者が正確な言葉を使う代わりに婉曲表現を使うのはなぜかを自問してください。
大言壮語	大言壮語とは、学問的、技術的、または科学的な言葉とかなり長いフレーズからなる語です。職業または趣味の特殊な用語である専門用語がその例です。	大言壮語： 努力へのコミットメントに対する実行可能な代案はありません。 簡潔な言葉： 勤勉の代わりになる物はありません。	専門用語は技術的に聞こえます。明確に話されていれば、より簡単に理解できるアイデアが提示されているのかもしれませんが。大言壮語が使われたのはなぜかを自問してください。

批判的傾聽：分析

[illegible]

Iメッセージ

Iメッセージは自分自身の動揺の原因を明確にするための素晴らしい方法です。Iメッセージを使う時、人はあなたの話を喜んで聞き、不安なくあなたの要望に応じてくれます。Iメッセージによってオープンな話し合いができ、対立を素早く簡単に解決できます。

例

あなたのある友人は、あなたからしばしば物を借りて返しません。

あなたが _____ と
私は _____ ます。
なぜなら _____ だからです。

次のIメッセージのためにカッコ内を埋めてください：

1. あなたの近い友人があなたの個人的な生活について他の人に話しています。

あなたが _____ と
私は _____ ます。
なぜなら _____ だからです。

2. あなたは手を挙げているのに、先生が1週間ずっとあなたを指名してくれなかった。

あなたが _____ と
私は _____ ます。
なぜなら _____ だからです。

3. 家族があなたにメッセージを残すのをずっと忘れています。

あなたが _____ と
私は _____ ます。
なぜなら _____ だからです。

感情語

いたずら	呆然とする	恥ずかしがりな	無謀な
うっとおしい	困惑	悲しい	無関心な
うらやましい	圧倒された	惨め	熱心
そわそわする	大胆	意気消沈	熱狂
ためらいがちな	失望	愚か	物憂げ
のんびり	好奇心	感謝	用心深い
びくびく	威勢のいい	懐疑的	申し訳ない
びっくり	嫉妬	我慢できない	疑わしい
むかつく	孤独	戸惑い	疲れ切った
わくわくしている	安定	挫折	皮肉な
ショック	安心	攻撃的	眠い
ブスとした	希望に満ちた	断固とした	神経質
不安定な	平和の	有能	穏やか
不機嫌な	幸せ	楽しい	罪悪感がある
中立的な	張り詰めた	楽観的	臆病
侮辱	当惑	欲深い	自信
信頼	後悔	気になる	茫然自失
偏執性の	心地のよくない	気まぐれ	親しみやすい
優柔不断	心配	決心が固い	触発された
優柔不断な	心配な	注意深い	誇り高い
内気	忘れやすい	活気にあふれた	退屈
利口な	快適	活気のない	陽気
刺激的な	怒った	混乱した	静か
勇敢	怖い	満足	静かな
動揺	怠惰	激怒	非難めいた
厚かましい	恍惚	無力な	驚き
同情	恐怖	無垢な	驚くべき
否定的	恥ずかしい	無能な	

Aのトピック

統制議論

- 法律違反をした生徒は退学にすべきだ。
- 健康な人は臓器提供者になるべきだ。
- 公共の場所での携帯電話の会話を禁止すべきだ。
- 動物は動物園やサーカスではなく自然で生きるべきだ。
- 生徒たちはバスケットボールやフットボールなど、自分の行きたいどの高校のスポーツチームでも参加が許されるべきだ。
- 水鉄砲、レーザーポインター、その他の銃に見えるおもちゃを学校に持ち込むことは禁止すべきだ。
- 校区内で宿題禁止の規則を作るべきだ。
- 全学校を制服とすべきだ。
- 全生徒が外国語履修必須とすべきだ。
- 運動選手がプロ選手となれるのは大学卒業後とすべきだ。
- 学校と図書館は高校生が特定のウェブサイトにはアクセスできないようにすべきだ。
- 生徒会には学校の規則を変える力を与えるべきだ。

用語

シナリオ：予想される一連の行動や出来事の概要や計画。

不可解な：理解することが困難または不可能であること。

不明瞭：明確に理解または表現できない、ぼんやりとした、または漠然とした。

伝達：伝えること、知らせること。

受動的：自ら参加や活動をしないこと。

含蓄：正確な意味に加えた、感情的な内容や言葉の重要性を示唆すること、暗示。

婉曲表現：ひどい、または単刀直入だと思われる言葉の、マイルドな、または許容できる程度の置き換え。

専門用語：商取引、職業、趣味または類似団体の特殊なまたは技術的用語。

手掛かり：思い出させるもの（リマインダ）、ヒント、提案。

批判的傾聴：話者の言葉を分析し評価するために聞くこと。

明示的意味：1. 名前で区別する行為、目印をつけること。2. 示唆や印。

欺瞞的：欺く、裏切る、だまそうとすること、不正直。

消極的に聞く：言われていることについてあまり考えずに聞くこと。

相互作用：複数の人の間での交流。

積極的傾聴：話者に集中して話を聞き、聞いたことを確認し、言っていることに返答すること。

自己防衛的：批判、自分の欠点の暴露、その他自分に対する現実または認識された脅威から常に自分を守ること。

誤導：特に意図的に、誤った考えや行動に導くこと。

誤解釈：間違って解釈または説明すること。

高まり：徐々に増える、拡大する、または強化すること。

調査

以下の状況に役立つ情報を、どこで見つけることができますか？情報源をできるだけ多くリストアップしてみましょう。

1. 歴史の授業で研究論文を書かなければならない。
2. 学校新聞に載せる、コミュニティ内のある問題について論評を書いている。
3. お金を稼ぐためにアルバイト先を探している。
4. 校内の新しい生徒と知り合ってデートすることに興味がある。
5. 新しいステレオシステムを買おうとしている。

フォールアウトシェルター

隠された経歴

指示内容：

以下の経歴を持つ登場人物を演じます。隠された経歴を、他の登場人物を含む誰にも教えないでください。以下の情報以上の質問をされたら、登場人物にあった答えを自分で創作しても構いません。以下のメモ部分にその答えを記入します。同じまたは似た質問には、常に同じ答えを返してください。

図書館司書、31歳

隠された経歴

どんな植物でもガソリンに変えてしまう機械を発明した。あらゆる種類のスポーツが大好き。釣りがうまい。有罪判決を受けた重罪犯である。

メモ：

フォールアウトシェルター

隠された経歴

指示内容：

以下の経歴を持つ登場人物を演じます。隠された経歴を、他の登場人物を含む誰にも教えないでください。以下の情報以上の質問をされたら、登場人物にあった答えを自分で創作しても構いません。以下のメモ部分にその答えを記入します。同じまたは似た質問には、常に同じ答えを返してください。

医学部2年生

隠された経歴

才能あふれた学生であるのに、政治活動に時間を費やしたため学業に支障を来し、退学させられる予定であることを知ってしまった。家族はあなたの教育のためにほぼ全財産を費やした。優れた彫刻家で芸術家である。

メモ：

フォールアウトシェルター

隠された経歴

指示内容：

以下の経歴を持つ登場人物を演じます。隠された経歴を、他の登場人物を含む誰にも教えないでください。以下の情報以上の質問をされたら、登場人物にあった答えを自分で創作しても構いません。以下のメモ部分にその答えを記入します。同じまたは似た質問には、常に同じ答えを返してください。

著名な歴史家、42歳

隠された経歴

フォトグラフィックメモリを持っている。読書家なので、歴史、大工仕事、手仕事についての知識が豊富。結婚していて子どもがひとりいる。配偶者はアメリカ合衆国の上院議員である。

メモ：

フォールアウトシェルター

隠された経歴

指示内容：

以下の経歴を持つ登場人物を演じます。隠された経歴を、他の登場人物を含む誰にも教えないでください。以下の情報以上の質問をされたら、登場人物にあった答えを自分で創作しても構いません。以下のメモ部分にその答えを記入します。同じまたは似た質問には、常に同じ答えを返してください。

著名な歴史家の12歳の娘

隠された経歴

成績トップの生徒であり、フルートが上手で有望な体操選手。ひとりっ子なので、大人の気を引くのがうまい。大人もあなたと話していて楽しい。時には、同じ年ごろの子どもたちと馴染むことが難しい。

メモ：

フォールアウトシェルター

隠された経歴

指示内容：

以下の経歴を持つ登場人物を演じます。隠された経歴を、他の登場人物を含む誰にも教えないでください。以下の情報以上の質問をされたら、登場人物にあった答えを自分で創作しても構いません。以下のメモ部分にその答えを記入します。同じまたは似た質問には、常に同じ答えを返してください。

映画スター

隠された経歴

コンピューターに非常に詳しい。初めて出演した映画が 2 週間後に公開される。ステージネームを使って今までに 3 つのヒット曲を書いた。

メモ：

フォールアウトシェルター

隠された経歴

指示内容：

以下の経歴を持つ登場人物を演じます。隠された経歴を、他の登場人物を含む誰にも教えないでください。以下の情報以上の質問をされたら、登場人物にあった答えを自分で創作しても構いません。以下のメモ部分にその答えを記入します。同じまたは似た質問には、常に同じ答えを返してください。

生物学者

隠された経歴

反社会的。周りに人がいることが我慢ならない。最近離婚して打ちひしがれている。余暇には誌を書いている。

メモ：

フォールアウトシェルター

隠された経歴

指示内容：

以下の経歴を持つ登場人物を演じます。隠された経歴を、他の登場人物を含む誰にも教えないでください。以下の情報以上の質問をされたら、登場人物にあった答えを自分で創作しても構いません。以下のメモ部分にその答えを記入します。同じまたは似た質問には、常に同じ答えを返してください。

聖職者 54 歳

隠された経歴

余命 1 年と知らされたばかりである。宗教の世界大会に最近参加して、基調講演が広く称賛された。大学在学中に石油リグで働いていた。

メモ：

フォールアウトシェルター

隠された経歴

指示内容：

以下の経歴を持つ登場人物を演じます。隠された経歴を、他の登場人物を含む誰にも教えないでください。以下の情報以上の質問をされたら、登場人物にあった答えを自分で創作しても構いません。以下のメモ部分にその答えを記入します。同じまたは似た質問には、常に同じ答えを返してください。

陸上のオリンピック代表、世界レベルのトライアスロン選手

隠された経歴

勝利のために、パフォーマンスが向上する薬物を摂取した。ベジタリアンで肉を目にするのも嫌だ。厳しいトレーニングと食事制限をしている。ルーチンを邪魔されると攻撃的になる。

メモ：

フォールアウトシェルター

隠された経歴

指示内容：

以下の経歴を持つ登場人物を演じます。隠された経歴を、他の登場人物を含む誰にも教えないでください。以下の情報以上の質問をされたら、登場人物にあった答えを自分で創作しても構いません。以下のメモ部分にその答えを記入します。同じまたは似た質問には、常に同じ答えを返してください。

大学生

隠された経歴

工学専攻である。材料が何であってもたくさんの種類の構造物を設計し構築できる。電子工学についても造詣が深くラジオやテレビも修理できる。立身出世をねらう野心家として学校で知られており、グループ内でのみ交流がある。

メモ：

フォールアウトシェルター

隠された経歴

指示内容：

以下の経歴を持つ登場人物を演じます。隠された経歴を、他の登場人物を含む誰にも教えないでください。以下の情報以上の質問をされたら、登場人物にあった答えを自分で創作しても構いません。以下のメモ部分にその答えを記入します。同じまたは似た質問には、常に同じ答えを返してください。

消防士

隠された経歴

健康オタクで非常に丈夫。自分のことを知る人にはとても親切だと知られている。自分が創設したホームレスの子どものためのプログラムで最近ある賞を受賞した。

メモ：

フォールアウトシェルター

隠された経歴

図書館司書、31歳

医学部2年生

著名な歴史家、42歳

著名な歴史家の12歳の娘

ハリウッドスター、俳優/女優

生物学者

聖職者 54 歳

陸上のオリンピック代表、世界レベルのトライアスロン選手

大学生

消防士

贈物

あなたに 2,000ドルが当選しました。あなたは近所の人が売っている中古車を買いたいと思っていました。前回訪ねた時は、持ち主は車を1,995ドルで売りたいと言っていました。あなたは自分の貯金額と毎週の稼ぎについて把握しています。

表に、車を買うことのプラスの点、マイナスの点を書き出してみましょう。

	プラスの結果	マイナスの結果
1. 予想される結果		
2. 予想外の結果		
3. 予想外の結果		

フォールアウトシェルター 判定の評価

指示：1 が非常に劣っている、5 が素晴らしい、の 1 から 5 の尺度を使って、フォールアウトシェルターのシミュレーションで行ったワークを評価しましょう。

グループメンバー	決定の点数	理由の点数	コメント

日常のヒーロー達

生き続けるための贈り物

ティファニー・キュリーはティーンたちに臓器提供者になるよう呼びかけています。

ティファニー・キュリーの胃の調子が悪くなり始めた時、彼女はインフルエンザと診断されました。しかし数日後、ミシガン州のサリーンで、彼女が「ありえないほどの痛み」を腹部に感じ目が覚めた時には眼と皮膚が黄色くなっていました。病院に駆け込むと、彼女は意識不明に陥りました。

ティファニーは肝臓が破壊されるウィルソン病にかかっていた。医師によると、ただちに肝臓移植をしなければ彼女は死ぬとのことでした。

臓器寄付の可能性を4件確認して、彼女に合う肝臓が見つかりました。ティファニーは3ヶ月入院しました。現在19歳でミシガン州ホランドのホープ・カレッジ1年生のティファニーは、とても健康になり、であった水泳イベントで2位になりました。また、臓器寄付の活動家にもなりました。

「61,000人以上のアメリカ人が、命を救ってくれる臓器移植を待っています」と、ティファニーは言います。そして非営利機関の寄付連盟（Coalition for Donation）によると、毎日平均12人の肝臓、心臓、腎臓、その他の臓器移植を待つアメリカ人が亡くなっているのです。

ティファニーは、学校や若者たちの集会で話をし、子どもに臓器移植が必要となることは誰にでもありうることを説明しています。彼女は言います。「本当に驚きました。」

ティファニーは臓器移植の神話を一掃しようと努めています。例えば、有名人が移植リストの上位に載せられているということはないと言います。「そして盗まれた臓器のブラックマーケットなどありません。」

ティファニーは、自分が移植を受けられたのは「基本的に健康で行き述べられる可能性が高かったから」と言います。誰が臓器移植を受けるかを決める際、人種、性別、年齢、収入、有名であるかは考慮されない、と連盟は言います。

ドナーになるのは簡単だとティファニーは言います。「近親者に言うておくことです。亡くなった時に尋ねられるのは彼らだからです。また、運転免許証取得時に登録することもできます。」

そしてすぐに処理されます。彼女は言います。「あなたが十代でも、無敵ではありません。家族に話してください。あなたは誰かの命を救いたいのだと説明してください。」

— ナンシー・ヴィットリーニ

*React 誌の許可を得て転載しています。

用語

フィードバック：他者からの回答またはコメント。

修正・緩和 (Modify)：1. 形態や特徴をより良く変更する、改造する。2. 過剰さや重要性、強度を弱めること。

再帰的：繰り返し、特に一定の間隔で起こる。

再評価：価値を再考すること。

判断基準：正しい判断や決定が基盤となるような水準、規則、試験。

導き出す：引き出すこと、論理によって（真実などに）到達すること。

思慮：1. 注意深い思考、熟考。2. 判断や決定をするために考えられる要素。

無関係の：この場の事柄とはつながりがないこと、無視できること。

評価：1. 価値を決定または固定すること。2. 注意深く検討または判断すること、鑑定すること。

適格 (pertinent)：関連、論理的、目の前の問題への適合性。

選択肢を比較検討する：1. 選択するために心の中でバランスを取ること、思案または評価すること。2. 代替を検討すること

関連のある：1. 目の事柄と関係があること。2. 所定の要件に適合すること。

私の目標

キャリア？

教育？

余暇時間？

家族？

家庭？

所有物？



ビジュアライゼーションテクニック

1. リラックスしてください。目を閉じて、深く呼吸し、心をすっきりさせます。
2. あなたが無事にゴールを達成している様子を心の中で絵描くか、ビデオを作ります。例えば、あなたのゴールがたくさんの観衆の前でスピーチをすることなら、自分がそうしている様子を思い描きます。落ち着いて、はっきり話し、観衆に感動を与えています。
3. メンタルイメージを具体的に行いながら、成功をビジュアライゼーションしましょう。恐れ、失敗、緊張など、ネガティブなビジョンをイメージしないようにしましょう。すでにゴールを完全に達成したものとして自分自身を見てください。
4. 特定の言葉、アクション、感覚をビジュアライゼーションに追加します。やりたいことや言いたいことをビジュアライゼーションの中で実践します。心の中でリハーサルすることで、あなたの実際のパフォーマンスは向上します。
5. ビジュアライゼーションを心に留めておきます。いつでも思い出せるようにしておきます。実際のイベントまでビジュアライゼーションをできるだけ繰り返しましょう。

アファメーション宣言テクニック

1. 宣言を個人的なものにします。あなたの名前、「私」または「あなた」を使います。
2. 宣言は短くします。それらを覚えたいでしょう。長い文章は覚えるのが大変です。
3. 肯定的な言葉を使いましょう。緊張を抑えたいなら「私は落ち着いていて自信がある。この試験のために十分準備した」と言ってください。「数学の試験のことで緊張はしません」とは言わないこと。
4. まだ達成していないことでも、あたかもそれがすでに起こったことのように、アファメーションを事実として述べましょう。例えば、「3.2 GPA の成績で高校を卒業します」と言います。
5. 最低でも一日に一度はアファメーションを繰り返してください。繰り返すことによって脳が刺激され、ゴールを達成しやすくなります。
6. 心の中で、頻繁にアファメーションをつぶやきましょう。また、アファメーションを書いてよく目につく場所に置いておきましょう。テレビやインターネットの広告のように、アファメーションを見れば見るほど、聞けば聞くほど、増々確信できるようになります。

以下はアファメーションの例です。

- 私には劇で主役を演じられる才能があります。
- 面接の準備ができていますので、私にこの仕事を与えられるでしょう。
- 私の兄と私は夏の残りの期間仲良くできます。

受動的な行動、攻撃的な行動、 アサーティブな行動： シナリオ

教師への指示事項：必要に応じてこのアクティビティシートをコピーしてください。各シナリオの下にあげられた行動のひとつに丸を付けてください。丸を付けた行動を、公平な行動に改めてください。各シナリオとその行動リストを切り取ります。各グループに配布してください。

あなたはいとお気に入りのシャツを借りていましたが、何かをこぼしてしまいました。あなたは謝り、いとはあなたを許してくれました。今度は、今夜、いとの素敵な新しい靴を借りたいと思っています。あなたはどうしますか？

以下に丸を付けた行動を描写してください。

攻撃型 受動型 アサーティブ

あなたが友人だと思っていた人が、あなたについての噂を流していたことがわかりました。その友人があなたに向かって通りを歩いてくるのを目にします。どうしますか？

以下に丸を付けた行動を描写してください。

攻撃型 受動型 アサーティブ

あなたの親友は数学の試験に合格する必要があります。あなたは同じクラスです。明日にはとても大切なテストがあるのに、親友は勉強していません。彼女はあなたをカンニングしようと思っています。どうしますか？

以下に丸を付けた行動を描写してください。

攻撃型 受動型 アサーティブ

あなたは放課後と土曜日にペットショップで働いています。あなたの上司はレジからお金がなくなっていることに気が付きました。彼はあなたを責めました。彼にお金を取ったのはあなたではないと言ってください。

以下に丸を付けた行動を描写してください。

攻撃型 受動型 アサーティブ

受動的な行動、攻撃的な行動、 アサーティブな行動： シナリオ

(続き)

あなたの両親はあなたに対して週末の門限を設けました。高校生として、あなたはその時間は不合理だと感じています。彼らに門限を変更するように頼んでみましょう。

以下に丸を付けた行動を描写してください。

攻撃型 受動型 アサーティブ

分別がなく暴力的だという評判がある生徒があなたのリュックサックを取りました。あなたは彼に返してくれるように頼みます。

以下に丸を付けた行動を描写してください。

攻撃型 受動型 アサーティブ

あなたのご近所さんの犬は、ほとんど毎日あなたの庭やドアの前において、散らかしたりほえたりします。ご近所さんに犬を管理するよう言ってみましょう。

以下に丸を付けた行動を描写してください。

攻撃型 受動型 アサーティブ

あなたは親友にお金を貸しました。3週間経ちましたが、彼はまだ返してきていません。あなたは今週末出かけるためにそのお金が必要です。お金を返してもらいましょう。

以下に丸を付けた行動を描写してください。

攻撃型 受動型 アサーティブ

アサーティブであるための スキルを培う

人格的特質

強み	弱み

アサーティブであるための スキルを培う アクションプラン

ゴール: _____

目標達成のための個人的なアクションプラン: _____

アクションプランのタイムフレーム: _____

用語

アサーティブ： 明確で前向きな態度で行動または伝達すること。確固としている。

アフメーション： ある人が目標を達成しようとする努力を奨励し強化するために、毎日繰り返す肯定的な宣言。

ビジュアライゼーション： 1. 心象風景を思い描くこと。2. 特に未来の可能性について、イメージや図を想像すること。

ミッションステートメント： 理念、信念、目的を定めた宣言。

代替： 選択肢：2つの似た物からの選択、別の可能性。

優先付け： 重要度の順序をつけ、物事を行うこと。

忍耐： 目的や企てを続けること、困難にもかかわらず努力を続けること。

態度： 意見または考え方。

攻撃型： 敵意のある態度で行動すること。攻撃しそうなこと、または攻撃を始めそうなこと。

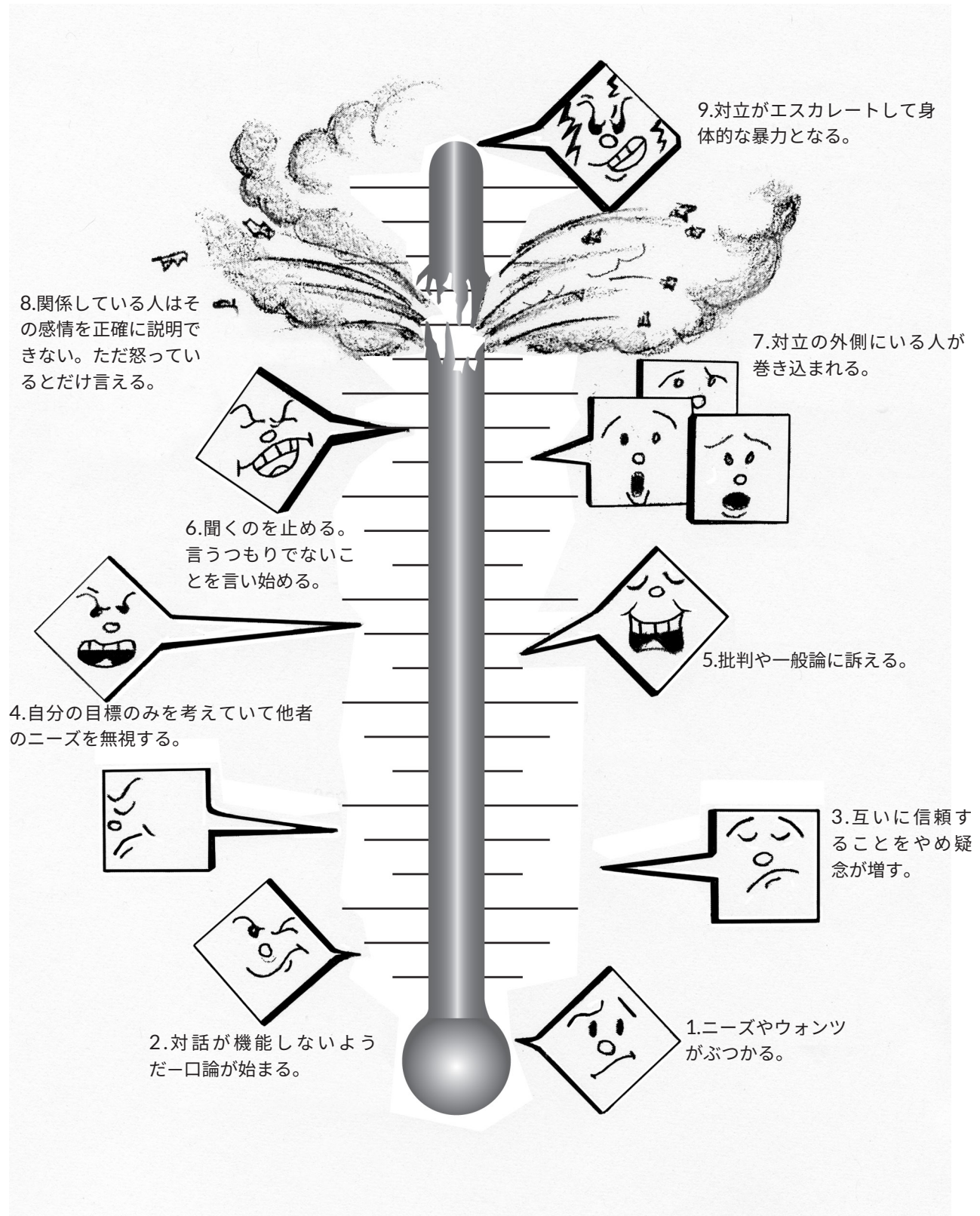
特徴的： 人または物を区別するために役立つ特性。

現実的： 物事をありのままに捉えていること。

目標（ゴール）： 努力や努力の方向性を具体的に示す目的。

目的： 目指すもの、目標。

対立の各段階



感情語

いたずら
うっとおしい
うらやましい
そわそわする
ためらいがちな
のんびり
びくびく
びっくり
むかつく
わくわくしている
ショック
ブスとした
不安定な
不機嫌な
中立的な
侮辱
信頼
偏執性の
優柔不断
優柔不断な
内気
利口な
刺激的な
勇敢
動揺
厚かましい
同情

否定的
呆然とする
困惑
圧倒された
大胆
失望
好奇心
威勢のいい
嫉妬
孤独
安定
安心
希望に満ちた
平和の
幸せ
張り詰めた
当惑
後悔
心地のよくない
心配
心配な
忘れやすい
快適
怒った
怖い
怠惰
恍惚
恐怖

恥ずかしい
恥ずかしがりな
悲しい
惨め
意気消沈
愚か
感謝
懐疑的
我慢できない
戸惑い
挫折
攻撃的
断固とした
有能
楽しい
楽観的
欲深い
気になる
気まぐれ
決心が固い
注意深い
活気にあふれた
活気のない
混乱した
満足
激怒
無力な
無垢な

無能な
無謀な
無関心な
熱心
熱狂
物憂げ
用心深い
申し訳ない
疑わしい
疲れ切った
皮肉な
眠い
神経質
穏やか
罪悪感がある
臆病
自信
茫然自失
親しみやすい
触発された
誇り高い
退屈
陽気
静か
静かな
非難めいた
驚き
驚くべき

言ってしまったことと、本当に言いたかったこと

ブレンダとマリアは互いに大声を張り上げています・・・

ブレンダ：「シャンテのためにミルクを買わなきゃいけなかったから店に行ったのよ。」

マリア：「そんなことするなんて信じられない！バカね、私の小さな妹をひとりにするなんて！」

ブレンダ：「・・・でもジェレミーに私が留守にする間見ているように頼んだのよ。」

マリア：「なににしたって私ったらなんであなたが彼女を見ていてくれるって信用したのかしら！」

ブレンダ：「いいわ！自分で妹の面倒を見ればいいじゃない！」

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

彼女たちはつまり・・・

ブレンダ：「シャンテのためにミルクを買わなきゃいけなかったから店に行ったのよ。」
赤ん坊のために家にはミルクがなかったから心配だったのです。

マリア：「そんなことするなんて信じられない！バカね、私の小さな妹をひとりにするなんて！」
赤ん坊をひとりにするなんて危険だわ！何か起こったのかもしれないと思うとぞっとするわ！

ブレンダ：「・・・でもジェレミーに私が留守にする間見ているように頼んだのよ。」
わたしがバカ？家に赤ん坊のミルクを置いておかないなんてどんな姉なの？

マリア：「なににしたって私ったらなんであなたが彼女を見ていてくれるって信用したのかしら！」
シャンテを見てもらうのはどうかしらと疑ったけど。私は彼女がベビーベッドの中で泣く時間を覚えているわ。今まで何も言わなかったけど、うっとおしいのよ。

ブレンダ：「いいわ！自分で妹の面倒を見ればいいじゃない！」
そして私は彼女の頼みを聞いただけよ！もういいわ。二度と手伝わないから。

私のニーズ／あなたのニーズ をウィンウィンにする

ウィンウィン状態を作り出すためのガイドライン

- ☐ 会議で中立的な領域を選びます。
- ☐ 嘘をついたり大げさに言ったりしてはなりません。初めから信頼を築いてください。
- ☐ 良好な非言語コミュニケーションを取りましょう。アイコンタクトをし、脅すような姿勢はとらず、集中します。
- ☐ 共通部分を探しましょう。
- ☐ 他者の忠告にオープンマインドでありましょう。
- ☐ あなたにとって最も重要な事柄に集中し
他者にとって最も重要な事柄を判別しましょう。
- ☐ 今ここにあること。過去の議論を持ち出すことは避けましょう。
- ☐ 両者が合意したタイムフレームを設定します。
- ☐ 解決の努力をし、後戻りしてはなりません。

私のニーズ/あなたのニーズ

問題は何ですか？ _____

両者が打撃を受けることは何ですか？ _____

人物 A が欲することは何ですか？なぜ？ _____

人物 B が欲することは何ですか？なぜ？ _____

人物 A が必要なことは何ですか？ _____

人物 B が必要なことは何ですか？ _____

人物 A にとっての他の要素は？* _____

人物 B にとっての他の要素は？* _____

*人々に動機づけをする他の要素には、支配したいニーズ、お金のニーズ、認められたい、愛されたいニーズなどがあります。

用語

ステレオタイプ： 1. 画一化したイメージまたは意見。 2. 不正確で、画一化された世論。

交渉者： 相手方と会い、意見を比較し、折り合いをつける、または相互合意に達すること。

介入： 間に入り、中断する、または変えること。

共感： 他人の状況、感情、動機を自分のことのように感じたり、理解したりすること。

和める： 危険、緊張、敵対状態を取り除くこと。

妥協： それぞれの側が何かをあきらめることで、相違点を解決すること。中庸。

寛容： 他人の権利、信条、または習慣を認め、尊重すること。

対立： 相容れないまたは反対、アイデア、利害間の不調和状態。衝突。

巧さ： 他者とやりとりする上で適切なことに対する感度、嫌な気持ちにさせずに話すまたは行動する能力を含む。

戦略： 特定のまたは挑戦となる目標を達成するための行動計画。

決めつけ： 証拠もなく、当然と思われること、あるいは事実として受け入れられること。

見解： 観察によって得られた洞察、直感、または知識。

解決策： 1. 判断または決定された一連のアクション。 2. 問題または疑問に関する説明。解答。

解決（または決意：resolve）： 1. 確固とした決断をすること。（決意） 2. 解決策を見つけること、解決すること。（解決）

調停者： 相違を仲裁する目的で両者の同意のもと、紛争の交渉をする人。

問題解決 実施者

グループメンバー _____

アクティビティ _____

意思決定ステップ

コメント

1. 問題を定義づける。
2. 情報を収集する。
3. 代替策を考える。
4. 結果を分析する。
5. 決定する。
6. フィードバックと評価を考える。

用語

分類する：クラスやカテゴリーにしたがって調整または整理すること。

差別：1. 性別、年齢、民族により異なる扱いを受ける状態、偏見。2. 差別、バイアス。

調停：差異を解決するために行う他者の紛争の親切的な仲介。

問題：1. 検討、解決、または回答する必要がある質問。2. 困難を伴う状況、物事、または人。

セクシャルハラスメント：性的な性質を持つ歓迎されないやりとりや行動。

週の予定

週: _____

月曜日	
火曜日	
水曜日	
木曜日	
金曜日	
土曜日	
日曜日	

学習スタイルプロフィール

次の意見について、あなたによく当てはまる場合は「2」を、時々当てはまる場合は「1」を、ほとんど当てはまらない場合は「0」を記入してください。

1. _____ 先生が図や表を書いてくれば話していることはもっとよく理解できる。
2. _____ 1度か2度曲を聞いただけでその歌詞を歌える。
3. _____ 誰かとその題材について話し合うことが一番学べる。
4. _____ 幾何学の問題よりも代数学の問題を解く方が好きだ。
5. _____ 欲しいものが決まったら、手に入れるためにできることは何でもする。
6. _____ 人に感銘を与えるのが得意だ。
7. _____ 文書を書くのが得意だ。
8. _____ 物事の関連性を見つけるのが好きだ。
9. _____ 名前をよく覚えている。
10. _____ 画像や心像を思い浮かべて考える。
11. _____ 自分の心の動きについてよくわかっている。
12. _____ 音が外れていると聞き分けられる。
13. _____ 人々の合意を得られるよう説得するのがうまい。
14. _____ 体を動かすことが好きだ。
15. _____ よく鼻歌を歌う。
16. _____ 物語、手紙、詩などを書くのが好きだ。
17. _____ ほとんどの状況においてどう対応すればいいのかわかっている。
18. _____ 戦略的なゲーム（チェスなど）をすることや謎解きが好きだ。
19. _____ 他の人が何を感じているかがわかる。
20. _____ お話をするのが好きだ。
21. _____ 持ち物を整理整頓しておくことが好きだ。
22. _____ 初めてのダンスステップやスポーツの動きをすぐに再現できる。
23. _____ 毎日自分のための時間が必要だ。
24. _____ 私のノートのすべてのページにスケッチを描いている。
25. _____ クラブやグループ活動への参加を楽しんでいる。
26. _____ リズムを創作するのが好きだ。
27. _____ スーツケース、箱、車などに物を詰めうまく調整することが得意だ。
28. _____ 科学や数学を学ぶことが好きだ。
29. _____ 自分の長所と弱点がわかっている。
30. _____ 楽器の演奏がうまい。
31. _____ 散歩をするとリラックスできる。
32. _____ 自分自身を表現する最高の手段は、自分の思いを書くことだとしばしば感じる。
33. _____ よく人から週末何をしていたかと聞かれる。
34. _____ ノートや宿題を項目別に色分けすることは私には非常に効果的だ。
35. _____ ツールを使うのが得意だ。

学習スタイルまとめ

質問番号

身体運動感 覚的	ミュージカル	空間的	論理的— 数学的	言語的	対人	自分自身
6 _____	2 _____	1 _____	4 _____	7 _____	3 _____	5 _____
14 _____	12 _____	10 _____	8 _____	9 _____	13 _____	11 _____
22 _____	15 _____	24 _____	18 _____	16 _____	19 _____	17 _____
31 _____	26 _____	27 _____	21 _____	20 _____	25 _____	23 _____
35 _____	30 _____	34 _____	28 _____	32 _____	33 _____	29 _____
合計: _____	合計: _____	合計: _____	合計: _____	合計: _____	合計: _____	合計: _____

プロジェクト課題

クラス： 米国史

題目：アメリカ独立戦争に先行する事象（例：ボストン茶会事件、印紙法、ボストン虐殺事件、Paul Revere's ride など）

課題：アメリカ独立戦争に先行する主な事象のひとつについてプレゼンテーションを作成してください。

[illegible]

ルイスのストーリー

ルイスの目覚ましは朝6時に鳴ります。彼は早く起きてその日締切の口頭のプレゼンテーションを完成させることを決めていました。もう数分余分に眠ればよく休息できプレゼンテーションもうまくいくだろうと考え、ルイスは目覚まし時計のスヌーズボタンを押しました。

うとうとして2回目鳴ったと感じ、スヌーズボタンを押すと、普段の起床時刻と同じ、7時になっていました。彼はベッドから飛び出して投稿準備をしました。ドアから駆け出す前にプレゼンテーションを約5分読み返しました。

3時30分に学校が終わり、ルイスの一日は残念な結果でした。プレゼンテーションの準備が万全でなかったことに加えて、この日締切のエッセイも忘れていました。ルイスは今学期はすべてのクラスの単位を本当に落としたいくないのです。彼は自分の兄と同じ学校に入学するために、良い成績を修める必要がありました。いらいらしていたため、ルイスは学校の勉強からしばらく離れる必要がありました。歩いて帰宅し、気晴らしにテレビをつけました。

4時30分になって、あと30分でアルバイトにいかなければならないことに気が付きました。彼は部屋からバックパックを持ってきて机の上の本を投げ込みました。ルイスはどこかに数学の宿題について書いたことはわかっていましたが、見つけることができませんでした。最終的に見つけた時に、鉛筆が必要だと気づき、台所に取りに行きました。

台所に行くと、カウンターにポテトチップスが一袋置いてあるのをみつけ食べ始めました。彼の上司は仕事中は絶対に食事をさせてくれないので、サンドイッチも食べておくことに決めました。

時計を見て、ルイスは座ってサンドイッチを食べ、あと10分でアルバイトにいかなければならないことに気が付きました。こんな短い時間ではなにもできないことはわかっていました。彼は宿題を決して終わらせることはできないだろうと感じました。

ルイスはアルバイトを終えて、疲れ切って9時に帰宅しました。彼の好きなショーがテレビで放映されていたので、兄と一緒に見ました。10時にショーが終わると、彼は自分の机に向かって宿題をしました。彼はエッセイと数学の宿題を終える必要がありました。ルイスは、数学の先生はあまり宿題を確認しないので、軽くやっても構わないだろうと思い、数学の宿題を始めました。ルイスは数学を終えてエッセイに取りかかりました。彼が質問に答えるための教科書とノートを探している間に電話が鳴り、それはガールフレンドからでした。彼らは前日に口論をしており、それからルイスは彼女と話していませんでした。ルイスは彼女としばらく話しました。

ルイスが電話を切った時、ほとんど夜の12時になっていました。彼は机の上に散らばった紙類を見ました。いずれにしろ今晩中に終わりそうにありません。

1. ルイスのストーリーに共感しましたか？なぜ共感しましたか/しませんでしたか？
2. ルイスの苛立つ気持ちは彼の勉強にどのように影響しましたか？
3. ルイスは何によって宿題から気をそらされてしまったのでしょうか？ストーリーから具体的な例をあげてください。
4. 彼がうまく時間管理をするにはどうすればよかったのでしょうか？

日程表

今日の日付: _____

スケジュール	必要な資料 (例: 本、運動用具など)
7:00 – 8:00	
8:00 – 9:00	
9:00 – 10:00	
10:00 – 11:00	
11:00 – 12:00	
12:00 – 1:00	
1:00 – 2:00	
2:00 – 3:00	
3:00 – 4:00	
4:00 – 5:00	
5:00 – 6:00	
6:00 – 7:00	
7:00 – 8:00	
8:00 – 9:00	
9:00 – 10:00	
10:00 – 11:00	
覚えておくこと:	

予定

月	日_____	月	日_____
月	日_____	月	日_____
月	日_____	月	日_____
月	日_____	月	日_____
月	日_____	月	日_____
月	日_____	月	日_____

時間外

仕事やアクティビティにあなたの自由時間がすべて奪われてしまう時に、どうやって自分のための時間をみつけれられるでしょうか？

「私はいつも家の中にいるように感じています」と、ニューヨーク州のマウント・ヴァーロン高校 2 年生のマイケル・コリー（18）は言います。「公園に行ったり、映画を見てリラックスすることが恋しいです。」

ペンシルベニア州メカニクスバーグのヴァレー高校 2 年生のメガン・ソーントン（17）はこう言います：「皆常に私に大学に行くと増々生活はたいへんになるよと言うんです。でも今より悪くなるなんてありません。」

マイケルとメガンは同じ問題を抱えています。過密スケジュールです。彼らは宿題よりも課外活動やアルバイトに時間を費やしていて、友人と過ごすよりも宿題に時間を費やしています。そして彼らは忙しすぎるティーンエイジャー世代んのほんの一例にすぎません。同じ年ごろの66%の人たちが十分な自由時間が無いと答えています。

メアリーランド州のモンゴメリーカウンティで公立高校の心理学者をしているペニー・ピーターソンは次のように言っています。「青少年は非常に競争が激しいのです。もう学校の劇で主役を務めたりホッケー部のキャプテンを務めたりするだけでは不十分なのです。これらをした上で生徒会長を務め、モールでアルバイトをする必要があります。」

多くのティーンたちが大学入学の競争ために高校のスケジュールが過密になっていると言っています。カンザス州エルドラド（ウィチタ近郊）にあるバトラーカウンティ・コミュニティカレッジの 1 年生、キム・ワーハースト（18）は言います。「高校ではあらゆる種類の活動をして、常に多忙でした。「私のガイダンスカウンセラーは、成績証明書の評価を高めてくれると言いました。非常に多才であれば、奨学金をもらえるチャンスが高まるんです。そしてそれぞれの活動を担当する大人たちは皆、その活動の優先順位を第一にしてほしいと思っています。」

私はいまだに、いつも忙しいんです。」ほとんど毎日、彼女は放課後、宿題をして、大学新聞の作業をして、ウォルマートでのアルバイトを終えて、夜中 12 時を過ぎて帰宅します。彼女はスケジュールのため高校の活動をいくつかあきらめました。「将来のゴールに集中するためにバイオリンとソフトボールを犠牲にしました。」

メガンは音楽の道に進みたいと思っていて、ピアノ、フルート、声楽の練習を毎日 30 分練習していましたが、今は目標を変えました。「この時点で、自分が喜んでできる以上に時間と労力を割くべきだとわかっています。練習には長い時間が必要です。むしろ友人と電話でおしゃべりしたいんです。ピアノ、フルート、声楽を常に練習しているよりも多くのことが人生にはあります。もっとバランスを取りたいんです。」

他の学生たちは、過密な予定という社会的な圧力により、夜中まで働いています。「私の学校の生徒たちはとてもお金持ちみたいです。彼らは毎週違うノースフェイスのジャケットを着ているの」と、ニューヨーク州ビークマン高校 3 年生のアリアナ・フェルナンド（18）は言います。ダンスの練習と陶芸のクラスに加えて、アリアナは友人たちについていくために必要だと彼女が感じる金額を稼ぐためにいくつもアルバイトをしています。彼女は言います。「怠け者にはなりたくないんです。私は 3 年生ですから、今までよりもっと睡眠時間を削っています。」

良いこともあります。キムによると、学校の出版施設で働くことは、彼女が将来ライターになるための準備になるそうです。ニューヨーク市のダルトンスクール 3 年生のデビッド・スキースト（18）は、彼の歌のグループ、コーラス、学校の劇は社交の場だと言います。「たくさんの人たちと製作することは、チームの一員として誇らしいんです。様々なグループに

時間外

(続き)

属することで、小さな集団内で身動きが取れなくなることもあります。」

しかし、睡眠時間を削って夜中や明け方に宿題をやり、カフェインやジャンクフードで活力を得ることに頼るといようなストレスいっぱい、日々のペースは早いのです。ピーターソンは言います。「胃腸が悪い、不眠症、頭痛や授業中起きていられないなど、ストレスに関する心的な問題を抱えたティーンたちが増えているように思います。」そして予定が過密な生徒たちは一晩中起きているために、もしくは眠りにつくために、またはストレスを減らすために、アルコールやたばこ、その他の薬物に頼るようになると、素晴らしい高校の成績は病院行きの切符に変わってしまいます。

生活から喜びを奪う過密スケジュールを防ぐために、自分にこう問いかけるように、とピーターソンは言います。家族や友人との時間やかつては大好きだった趣味など、自分に喜びをくれるものを生活に持つ時間がなくなってしまっていないか？そうであれば、今が変わる時です。

ピーターソンは言います。「何かを断るには勇気がいりますが、しなければなりません。いくつかの活動をやめましょう。気持ちを入れる時間がないことを広く浅くやるよりも、2つか3つのことをやってそれに秀でていることの方がずっと良いのです。」

時間を取り戻す

あなたのスケジュールがあなたすべてをのみこんでしまう恐れがあれば、ストレスを止めるために次のヒントにしたがってみましょう。

リラックスする

ピーターソン博士は、家に帰って来た時に、自分自身の「精神の健康」のための時間を少しとることを勧めています。宿題を始める

前に、数分ベッドに横になるか、短い電話のおしゃべりをしてください。休憩をすれば、サッカーから幾何学へのギアチェンジができます。キムは、リラックスするためにクラシック音楽を聞き、田舎の方へ長距離ドライブすると言います。マイケルはビデオを見ます。アリアナにはハーブ湯につかって瞑想することが効果的です。

パニックにならないで

学校ですべての活動に関わらなければ自分が選んだ大学に入れないのではないかと恐れていませんか？怖がらないでください。ピーターソンは言います。「そもそも、すべての活動をして夢の学校には入れないかもしれません。」一方で、多くの学校はしばしば、あまり時間を費やせなかった15の活動に参加した生徒よりも、ひとつかふたつの集中的な活動で素晴らしい結果を残した生徒たちの方に感銘を受けます。

同感者を見つける

メガンは、混乱した時はいつでも両親と話をし、気持ちをすっきりさせます。しかし、あなたが気分を変えられないと思うなら、ライフスタイルの中にストレスを断つものが必要です。そしてあなたの両親があなたにかかるプレッシャーを理解できずに助けにならないなら、カウンセラーの助けを求めましょう。ピーターソンは言います。「時には両親の言うことに耳を傾ける必要もありますが、コーチでも誰でも、優先順位を整理してくれる人ならいいのです。あなたが正気であるためにはそういう人物が必然です。」

—ジェニファー・コーンレイヒ

*React 誌の許可を得て転載しています。

積極的にメモを取る

1. この話題について私は何を知っているだろう？

2. この話題について私は何を知りたいだろう？

3. 自分が何を知っているかをどうすればわかるだろう？

4. 重要な詳細に集中する。

文字を数えましょう

「f」の文字が現れた回数を数えてください。

The sheriff of Fargo, North Dakota, recently
found a large bag of five dollar bills.
He's not sure how many fives there are
in the bag, but he is going to assign some of
Fargo's most fearless investigators to
look into the incident.

テストに関する自己評価

1. テストをしますと先生が言った時に、どのように感じましたか？
2. なぜそのように感じたのですか？
3. あなたは通常どのくらい前からテストの準備をしますか？
4. テストの準備に役立つ学習ツールを3つあげてください。

ゲームショー

1. どのような学習シートが名前や日付などのメモをまとめるのに役立ちますか？
主な語句シート
2. どのくらい前からテストの準備をすべきですか？
5～7日
3. 文章を完成させてください。テストを _____ と考えることはあなたの態度に役立ちます。
あなたが知っていることを見せる機会
4. 事前に通知されていたテストよりも抜き打ちテストの方がより不安になるのはなぜですか？
準備する機会がないから
5. 効果的な学習方法を2つあげてください。
次のようなもののいずれか2つ：クラスでしっかりノートを取る、整理整頓する、ノートカードやフラッシュカードを作る、ノートを主な語句シートや一般テーマシートにまとめる、記憶を助ける方法、グループ学習、学習時間を予定する、クラスの後でノートを見直す、または静かな場所を見つける
6. 正誤問題：大きなテストの前にはできるだけ前夜に勉強する。
×ーリラックスしてしっかり夜寝るべき
7. テストの日に避けるべき人はどんな人ですか？
自分を緊張させる人
8. グループで学習する利点を2つあげてください。
次のようなもののいずれか2つ：生徒たちに互いに学ばせる、掘り下げた話し合い、堅実な学習計画、モラルサポート、学習をもっと楽しいものにする、他の人を教えることで記憶維持を向上させる
9. グループで学習する欠点を2つあげてください。
次のようなもののいずれか2つ：友人が準備できていなければ時間を無駄にする、すでに知っていることについてだと時間を無駄にする、パニックになった学生が不安そうにテストを広げる、グループが非効率に時間を使う
10. テストの日の朝にすべきことを2つあげてください。
次のようなもののいずれか2つ：しっかり朝食をとる、心地よい服を着る、腕時計を持って行く、早く登校する、必要な資料をすべて持っていることを確かめる
11. 正誤問題：試験の日は朝食をたくさん食べるべきです。
×ー健康的な朝食をとるべきですが、いつも以上に食べてはいけません
12. テスト中に使う重要な戦略を2つあげてください。
次のいずれか2つ：始める前にテスト全体を見る、時間を節約する（点数の価値に基づき）、指示を注意して読む、各問題を注意して読む、時間とペースに注意する、難しい問題に丸を付け後でする
13. 不安を減らす戦略をひとつあげてください。
次のいずれか2つ：よく準備をする、深呼吸をする、静かな場所を考える

ストレスですか？

次の会話には3つの役割があります。

- 教師
- エディ
- ドミニク

クラスの皆の前で演じる前に会話を数回練習してください。

約30秒間、2人の生徒は部屋の前方の机に座ります。エディは狂ったように紙を入れ替え、歴史のテストのために頭に詰め込もうとしています。ドミニクは静かに座り、リラックスしているようで、本を読んでいるのでしょうか。教師が部屋に入ってきて教室の隅のエディの机へ歩いてきながら話をします。

教師： では皆さん、歴史のテストをしますよ。机の上にあるものをすべてしまってください。

エディ： （まだ紙を繰りながら）もうちょっと・・・よし、大恐慌の時の大統領は誰だった？

教師： エディ、聞こえましたか？テストをしますよ。机の上にあるものをすべてしまってください。（教師が紙をまとめ始める）

ドミニク： （エディに向かって）ちょっと、何をそんなに心配してるの？きっと簡単よ！

エディ： 簡単ってどういうことだよ？今年いい成績を修めるには少なくともクラスで B をひとつとらなきゃいけないんだ。このテストで点が取れなきゃ、B はとれっこないよ。

ドミニク： あら、私もこのクラスでいい成績をとらなきゃならないわよ。私が行きたい大学で重要な要件だもの。でもそんなに騒がなくてもいいじゃない。

教師： （生徒の注意を引いて）みなさん、机の上を片付けなければテストを始められませんよ。

ドミニク： （エディに）ねえ！始めさせてよ！

エディはあわてて顔を上げます。

ストレスフルな状況

用語

アナロジー： 似ていない物の間の似ている点。

テーマ： 空間にもものごとが関係すること。

ニーモニック： 式やリズムなど、情報を記憶する助けとして使われる工夫。

初期案： 著者の主な考えやアイデアを捉えた書類の初版。

対人： 複数の人に関すること、人の間で起きたこと、または人と関わったこと。

最終案： スペル、句読点、文法などの文章すべてが完璧である書類の最終版。

校正： スペル、文法、句読点の間違いが修正されるまで書物を見直し修正すること。

気を散らすこと： 思考を邪魔すること。

空間的： 空間にもものごとが関係すること。

編集： 修正し、変更し、適合した出版物またはプレゼンテーションの書類を準備すること。

言語性： 言語に関係すること。

論理性： 事前に知っている発言、事象、状態に基づく。合理性。

運動感覚性： 動きに依存すること、活動的。

実時間

1週間の内、それぞれの活動に費やした時間を記録してください。放課後やアルバイト、スポーツなどの趣味、家事、趣味の読書、電話での会話、デートなどを書き込んでください。

日：	日：	日：	日：	日：	日：
午前：	午前：	午前：	午前：	午前：	午前：
午後：	午後：	午後：	午後：	午後：	午後：
夜：	夜：	夜：	夜：	夜：	夜：
合計： 分/時間 睡眠： 学校： 食事： テレビ： 電話： その他の活動：	合計： 分/時間 睡眠： 学校： 食事： テレビ： 電話： その他の活動：	合計： 分/時間 睡眠： 学校： 食事： テレビ： 電話： その他の活動：	合計： 分/時間 睡眠： 学校： 食事： テレビ： 電話： その他の活動：	合計： 分/時間 睡眠： 学校： 食事： テレビ： 電話： その他の活動：	合計： 分/時間 睡眠： 学校： 食事： テレビ： 電話： その他の活動：

実時間集計

一週間は 168 時間です。これが私の時間を費やす様子です：

睡眠： _____ その他の活動： _____

学校： _____

食事： _____

テレビを見る： _____

電話での会話： _____

好きなアクティビティ・トップ5：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

学習スタイル (教師へ：パート3で使用するので保管しておいてください。)

各学習スタイルを切り取ってください。「技能」アクティビティシートの該当するスキルカテゴリの下にそれらをテープで貼ります。

アスレチック、ボディ	ミュージカル	ビジュアル、芸術的	数学的、論理的	口頭の、言語的	社会的、対人関係の	自分自身
アスレチック、ボディ	ミュージカル	ビジュアル、芸術的	数学的、論理的	口頭の、言語的	社会的、対人関係の	自分自身
アスレチック、ボディ	ミュージカル	ビジュアル、芸術的	数学的、論理的	口頭の、言語的	社会的、対人関係の	自分自身

技能

あなたの好きなアクティビティを 3 つ選んでください。それぞれに必要な技能を書き出してください。

活動： 技能：	活動： 技能：	活動： 技能：
------------	------------	------------

上記の各技能を該当する下の見出しの下に書き出してください。技能を数え各ボックスの下に記入します。

人（または動物）	物	情報
学習スタイル：	学習スタイル：	学習スタイル：

合計：_____

合計：_____

合計：_____

私の持っている技能で、と仕事、キャリア、専門を楽しめるでしょう_____

3つの技能グループ、多くの職種

A. 人（または動物） ● 助けるまたは世話をする ● 楽しませる ● 教える ● コーチする ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ 職業	B. 物 ● 修理する ● 乗り物を運転する ● 道具を使う ● 自然と働く ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ 職業	C. 情報 ● 計画する ● 創造する ● デザインする ● まとめる ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ ● _____ 職業
---	--	---

大学アンケート

専門学校	コミュニティカレッジ	4年生単科大学/大学
名前： メモ：	名前： メモ：	名前： メモ：
名前： メモ：	名前： メモ：	名前： メモ：
名前： メモ：	名前： メモ：	名前： メモ：

分野を絞る

A校：	B校：	C校：
授業料：1単位につき、 \$ _____ 学位の費用： \$ _____ 通勤場所： _____	授業料：1単位につき、 \$ _____ 学位の費用： \$ _____ 通勤場所： _____	授業料：1単位につき、 \$ _____ 学位の費用： \$ _____ 通勤場所： _____
要件：	要件：	要件：
その他の情報：	その他の情報：	その他の情報：

大学への準備

9年生 (中学3年生)	10年生 (高校1年生)	11年生 (高校2年生)	12年生 (高校3年生)
英語：_____	英語：_____	英語：_____	英語：_____
学年：_____	学年：_____	学年：_____	学年：_____
数学：_____	数学：_____	数学：_____	数学：_____
学年：_____	学年：_____	学年：_____	学年：_____
歴史：_____	歴史：_____	歴史：_____	歴史：_____
学年：_____	学年：_____	学年：_____	学年：_____
理科：_____	理科：_____	理科：_____	理科：_____
学年：_____	学年：_____	学年：_____	学年：_____
外国語：_____	外国語：_____	外国語：_____	外国語：_____
学年：_____	学年：_____	学年：_____	学年：_____
芸術 (ビジュアル・ パフォーマンス)：_____	芸術 (ビジュアル・ パフォーマンス)：_____	芸術 (ビジュアル・ パフォーマンス)：_____	芸術 (ビジュアル・ パフォーマンス)：_____
学年：_____	学年：_____	学年：_____	学年：_____
選択科目/他のコース：_____	選択科目/他のコース：_____	選択科目/他のコース：_____	選択科目/他のコース：_____
学年：_____	学年：_____	学年：_____	学年：_____
学年：_____	学年：_____	学年：_____	学年：_____

ブロンクスのルーツが、今もキャリアパスを育む

デビット・ゴンザレス著

1949年にルイス J. カペリがウィリアム・H・タフト高校を卒業したとき、ブロンクスに住む多くの仲間と同様、たいしたことない仕事をするようになっていた。不況で、仕事はあまりなかった。コートランド通り160丁目の自宅から歩いて、パーク通りを横切り、モリス通り165丁目の彼らのたまり場に向かうのだが、そこで道路の舗装を見るのが最大の楽しみになっている日もあった。

「僕らは誰も働いていませんでした。」「コーナーにたむろし、ビリヤードをやったり、音楽を聴いたり、映画に言ったりして楽しく過ごしていましたよ。何かを配達して数ドル稼いだあとに、別の注文が来たのです。」

父親が、『ルイ、就職しろ』ってね。」と、カペリ氏は話しました。「でもそれは一度きりの注文でしたね。」それでルイは、高校卒業時のスーツに身を包み、ニューヨーク・タイムズ紙を買って、「事務員募集」を見て申し込んだ。「自分にはこれができると思ったから」である。

スタンフォード・ファクターズ社の求人広告だった。

カペリ氏は「私はすぐに仕事を依頼されました。同じ日に働き始めたんですよ。それ以来ここにいるんです。」

その日以来、この、通りにたむろしていた氷屋の息子ルイは、事務所で働き始め、スタンフォード・ファクターズ社の後を継いだステアリング・バンコープの会長兼CEOまで登り詰めた。50年の旅の間に、彼はたくさんの素晴らしい経験に感謝し、まず両親の労働倫理にも感謝するようになった。パークアベニューの事務所に行くときに、彼はこの北側が自分が昔住んでいたところにつながっていることを思い出す。

「自分の出身を忘れたことはありません」、と彼は言う。「同僚に、鏡をのぞいたときに、自分自身を欺くな、と言っています。別の者になろうとするなと。」

他の人たちが彼に何もするなと言うこともある。彼は時々教師たちを困らせる、語句ヘイブンな生徒であったことを認めている。当時、彼の家族はヤンキースタジアムの近くのモリス通り162丁目に住んでいた。

彼の父親、ピーターは、十代のころにアメリカに来て、氷の塊をけん引していた。教育は受けてないが、自分の心を見失わないように気を付けていた。彼は子どもたちに、家族とコミュニティを尊敬する価値を教えた。カペリの2人の兄と一人の姉は彼に教育の価値を教え、彼の友人たちと専門学校に行くよりも、タフト高校で学位を取るよう勧めた。

彼は夜間大学から学位を習得する間に、銀行で出世していった。彼は会計学を学び訓練を受けた。膨大な表計算ソフトの数字が、彼の銀行を含めて、事業とそこで働く人々のストーリーを語ってくれる、と彼は言う。「自分のキャリアの中で、彼らの仕事をすることがあるかもしれないから...」と、彼は責任を感じている。

ブロンクスのルーツが、今もキャリアパスを育む

(続き)

「昇進を重ねてやっとここまできたので、どのようなものかわかっています。私はハーバードビジネススクールを出て本部長としてスタートしたわけではないのです・・・

もし十分に能力があれば、運ではありません。タイミング次第です。ちょうどいい時に駅にいます必要があります。」

クラスでのこと。数年前、彼はタフト高校の一日校長になった。ノエミ・クルスは、2年生のクラスで、彼の企業での成功談に耳を傾けた。

「どうすればあなたの銀行に就職できますか？」彼女は冗談半分で尋ねた。

彼は彼女を雇用した。彼女は夏休みの間働き、卒業後も働き続けた。彼女は現在重役補佐で、銀行の好意によって、ニューヨーク大学の夜間コースで学びながらフルタイムで働いている。

「ここに居続けたいんです」と、彼女は言います。「できれば彼の部署に配属されたいです・・・」

「彼女の気持ちがわかりますよ」、と彼は言います。彼は指をパチンと鳴らしました。「こんな風に、彼女に共感できるんです。」

*この記事は New York Times から抜粋し、再発行したものです。

A+レベルの願書

すべての質問に詳細に答えてください。	感じよく記入しタイピングします。
見直して修正します。	カレンダーに締切日を印付けします。
郵送する前に再度願書を読みなおしてください。必要な署名や出願料を同封することを忘れないようにしてください。	長年の趣味やアルバイト記録、自作音楽やダンスの録音・録画、出版された詩やその他の文章などを補足資料として提出することを検討してください。
願書書全体を読んでください。	最終原稿をコピーします。
特定の強みへ注意を向けてもらえるよう、願書に含まれていない状況を説明するカバーレターを書きます。	かんたんな下書き用の願書をコピーします。
指示事項に注意して仕掛けてください。	各願書の記入のために十分な時間をとるよう計画してください。

大学出願プランナー

指示: 各列に選んだ上位の大学名を記入してください。各ステップを修了した日付を記入してください。

出願手順	大学	大学	大学
願書書を請求する			
願書書を受け取る			
*出願締切日			
個人データ記入終了			
学歴記入終了			
試験情報記入終了			
家族情報記入終了			
優等学位、課外活動記入終了			
職歴記入終了			
ショートエッセイ下書き 1			
修正			
最終化			
自己紹介文概要			
下書き 1			
下書き 1修正			
下書き 2			
下書き 2修正			
下書き 3			
下書き 3修正			
最終版			
チェック			
完成			
願書郵送			

自分に適用してみよう

ジェンナ・アーノルド(17)は、この秋、毎晩高校のミュージカルのリハーサルをしています。けれどもジェンナは時間があるとき、いつでも自分のライフストーリーを書きます。ペンシルベニア州エルキンズパークの高校3年生の彼女が目指していたのはライターではなく、舞台装置デザイナーです。しかし彼女の目標達成のために、たった1つの極めて重要なエッセイを完成させなければなりません。

多くの大学を目指す3年生と同様に、ジェンナは成績、SATスコア、アクティビティ、そして特にパーソナルエッセイで入学審査官たちをうならせる必要があります。「パーソナルエッセイは、願書の中で唯一、自分を表現し、自分が何者であるかを伝えなければならない部分です」と、オハイオ州シェーカーハイツのジョシュ・ベレジン(19歳)は言いました。彼は、イエール大学に合格するのに役立った小論文を『*Getting into Yale*』(イエールに入学する)(\$14, Hyperion). という本にまとめています。創造力を発揮するチャンスです。」

しかし書くことをあまり練習していない人には難しいかもしれません。

バージニア大学の入学担当副部長のパルケムスは、たくさんの成功例と失敗例を見てきました。彼は言います。「一番大きな問題は、焦点が定かでないことです。人々は中東問題や中絶問題など、大きすぎる話題に取り組まなければならないと思っています。それは広すぎます。」

焦点を見つけるために、ムス、ジェンナ、ジョシュからの助言を見て行きましょう：

- 身近な事を考える。個人的な視点から具体的な詳細を使って書くことができる話題を選んでください。ジェンナは髪が抜けてしまう、彼女のかかっている珍しい病気、円形脱毛症について焦点を合わせました。「私は普通の生活を送ろうとしていて、男の子とデートしたかったんです」と彼女は言います。「そしていつもかつらが

脱げるんじゃないかと心配していました。」ジェンナは、偶然にも友達にかつらを払い落されてしまった心の傷となっているひとつのエピソードを選びました。

「かつらが私の頭の後ろ側にゆっくりずれるのを感じて、まるでアイスクリームの上をチョコレートシロップが垂れるみたいでした。一番恐れていたことが現実になったんです。露出されてしまいました。野外の太陽の下で、私の秘密が明るみに出て、私の頭にはほんの少しの髪しか残っていなかったんです。」

- 鮮やかに書く。それから自然な流れで表現します。ジョシュは次のように自分のフィールドでの様子を説明しました。

「時には笑わなきゃいけないこともあります。今、僕の身長は172センチで、周りのチームメイトの平均は188センチなので見降ろされています。見ごたえがあります。ハドル(フットボールの試合中に行われる作戦会議)の後方で、クォーターバック(リーダー)の声が聞こえる距離まで這い上がったり、つま先立ちで伸びをして彼の唇を読もうとしたりしているんだ。」

- 喜んでリスクを取る。応募者によってはマンガを添付したり、映画の台本を書いたり、質問を無視して自分自身の夢物語へ旅立つ人もいます。

ムスは言います。「もちろん、ぶつかって火傷することもあります。しっかり書く力のない人はリスクをとらない方が良いでしょう。」

けれど時には、リスクには大きな見返りがあります。発行著者のジョシュは、自分にそんなに書く力があるとは思ってもみませんでした。彼は言います。「ひとつ私がアドバイスできるとしたら、自分自身でいることです。ばかみたいだし陳腐かもしれませんが、それが唯一のうまくいく方法です。」

—ジョセフ・ダグニーズ

*React 誌の許可を得て転載しています。

話題ブレインストーミング

各ボックスにアイデアをひとつ書き込みましょう。

個人的な関係と影響	人生経験	個人の資質

お金の話

プログラム名：_____

プログラム内容：	
対象者の要件：	
在学中にしなければならないこと：	
ローンまたは助成金の額または限度：	
次のように返済が始まる：	
応募方法：	
応募時期：	
注意：	

教育目的/ 登録遵守の表明

私はここに、Pell Grant、Supplemental Educational Opportunity Grant、College Work-Study、Perkins/Stafford Loan、Supplemental Loans for Students、またはParent Loans for Undergraduate Students を下記機関での出席または出席の継続費用のみに使用することを確認します。私はさらに、この機関での出席に関する教育費用を合理的に満たすことができない支払い部分の比例配分額の返金に責任を負うことを理解しています。かかる返金額はアメリカ合衆国教育長官が定めた基準に基づき決定されます。

私の知る限り、私は Pell Grant、Supplemental Educational Opportunity Grant、または State Student Incentive Grant から何らかの機関で勉強のために過去に受領した資金はありません。私の知る限り、私は Perkins/Stafford Student Loan または Parent Loan for Undergraduate Students を滞納してはいません。

—— 私は、Selective Service に登録していることを証明します。

または

—— 私は、Selective Service に登録する必要があることを証明します。なぜなら

—— まだ 18 歳の誕生日を迎えていないからです。

—— 私は女性だからです。

—— 現役勤務で兵役に従事しているからです。（州兵または予備役は現役勤務と見なされません。）

—— 太平洋諸島信託統治領または北マリアナ諸島の常勤スタッフだからです。

注意：ステートメントを記入しなければ Title IV 経済的援助は受けられません。また、必要に応じて、義務兵役サービスに登録しているという証明を提出します。登録していることや、登録する必要があるなどの虚偽を述べると、罰金、禁固刑、またはその両方を科せられる可能性があります。

私は、本申込書に含まれる情報は真実で完全であることを証明します。私の家族の財政状況に変更があれば、書面で Director of Financial Aid に知らせます。

警告：意図的に虚偽または誤解を与える情報を本書に記載した場合は、罰金、禁固刑、またはその両方を科せられる可能性があります。

署名

日付：

親または保護者の署名

日付：

用語

インターカレッジ：2つ以上の大学が関わる、または代表する。

キャンパス：学校、大学、病院などの敷地。

コミュニティカレッジ：準学士課程を提供する大学で、通常2年間のフルタイムの就学が必要。

リベラルアーツ (自由学芸)：幅広い科目を含む学問課程で、学生がさまざまな分野や学問に触れることができるようにすること。

ワークスタディ：大学で仕事をし、学生が授業料を受け取るプログラム。

共通願書：一度の記入で、さまざまな学校に送ることができる標準的出願書式。

副専攻：専門的な学術研究の副次的分野で、専攻科目より少ない単位で済むもの。

助成金：返済不要の現金給付。

単位：学生が学習コースを無事修了したという公式な証明または認定、および学習単位。

奨学金：大学進学を目的とする学生に授与される学資援助金。

学位：大学が学習課程を修了した学生に与える学問上の称号。

学内の：教育機関（特に学校）の範囲内で行われる、または行われる。

学士号：4年制大学で所定の課程を修了し、授与される学位。

寮：学校で多数の学生を居住させるための建物。

専攻：学生が専門的に学習する学問分野。

授業料：特に大学のような正式な教育機関での教育提供に支払われる料金。

準学士：2年制大学で所定の課程を修了し、授与される学位。

職業訓練学校：職業に就くための特別な技能や工芸の訓練を行う学校。

求人広告

引っ越し作業員急募未経験者可
時給:\$15 臨時
連絡先:201-555-2899

事務補助員。管理能力のある方
初心者レベル
1分間に65ワード以上、整理整
頓でき、プロジェクト志向
年俸 \$34,000 + 福利厚生
担当 (ロンダ) 602-555-2894

コンピュータ技術者
大卒以上
3年以上の経験
\$50,000/年 + 福利厚生
315-555-5757
昇進可能

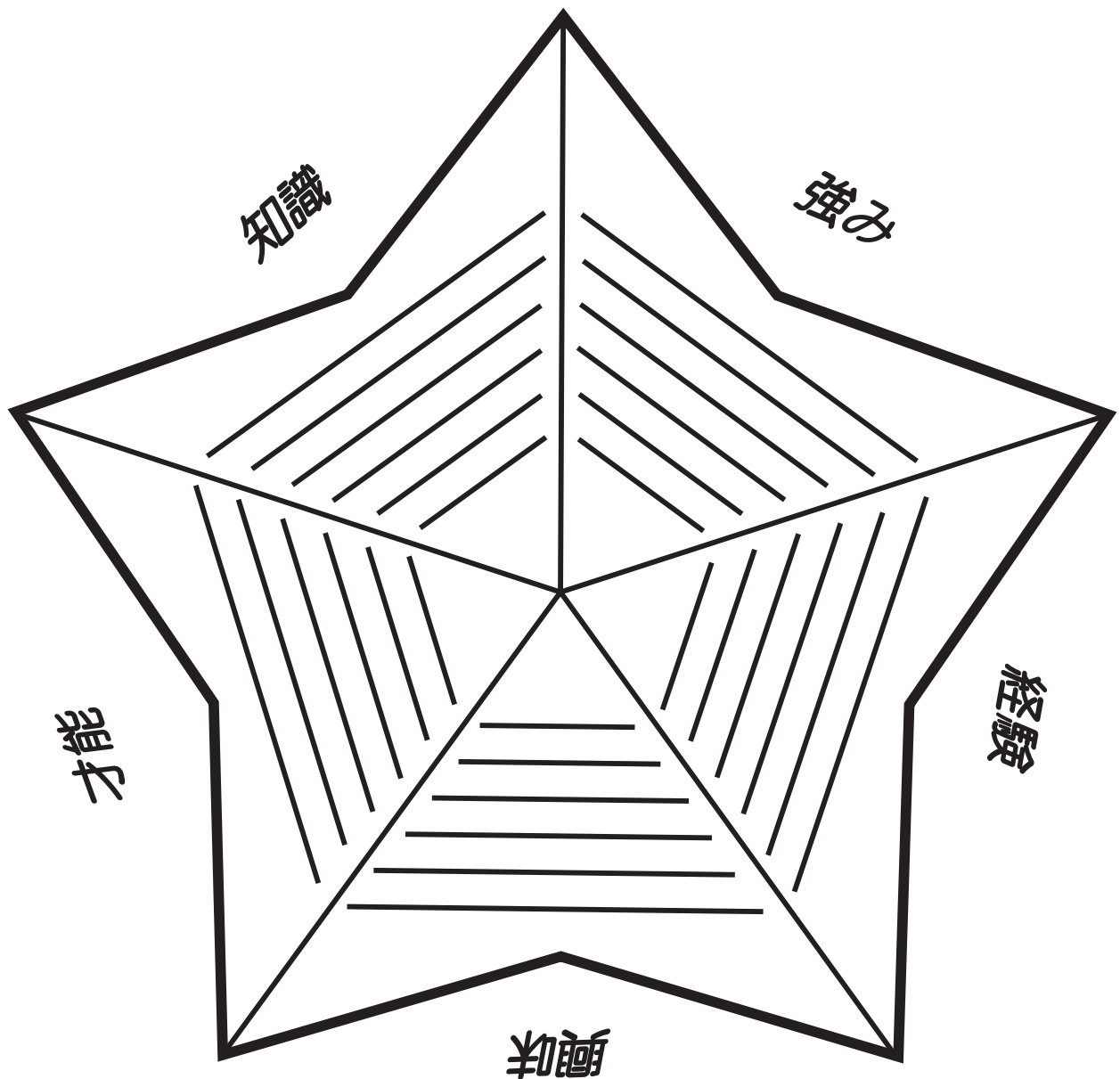
ソーシャルワーカー。大卒お年
寄りのお世話。コミュニケーシ
ョン力が高く人と交流できる技
能があること。年俸 \$32,000 +
福利厚生
以下へ履歴書を送付 Personnel,
Lockwood Hospital, 109 Main
Ave. Mayville, MN.

指示:各ボックスに当てはまる情報を記入して下記の表を完成させてください。

	技能	学歴	給与	福利厚生	キャリア
引っ越し作業員					
重役補佐					
コンピュータ技 術者					
ソ ー シ ャ ル ワーカー					

私の資格

個人の現状:



理想の仕事方程式

\$ _____

資質

+

給与/福利厚生

+

場所

+

環境

-

限定要素

-

私の理想の仕事



求人広告の見本

コミュニケーションコーディネーター
ビジネス社
コロラド州デンバー

説明

ビジネス社のコロラド州デンバー営業所では、経験豊かで人柄が良い、エネルギッシュなコミュニケーション・コーディネーターを募集しています。協調性があり、意欲的で、実績を重視する人を希望します。業務内容は、ソーシャルメディアアカウントの管理、コミュニティメンバーとの交流、中小規模のイベントの企画補助など。

詳細

- 通勤場所：コロラド州デンバー（リモートワーク可）
- スケジュール：正社員
- 職歴：1年から3年の類似した職務経験
- 出張：少ない（業務時間の25%未満）

主な職務

- 魅力的なコンテンツおよび詳細なプロジェクト計画の作成、厳格なタイムラインを遵守し、当社のソーシャルメディアアカウントを管理する。
- 新しい潜在的オーディエンスを識別し、詳細なアウトリーチ計画を作成する。
- ソーシャルメディアチャンネルを通じたコミュニティへの対応と交流を行う。
- 社外イベントの企画と実行の支援、予算内でのベンダー、イベントスペース、ケータリングなどの確保を行う。

資格

- イベント企画の成功実績があれば望ましい。
- FacebookやTwitterなどのソーシャルメディアプラットフォームの豊富な経験。
- 迅速な業務遂行能力とプレッシャー下でも冷静な判断力を発揮する。
- 組織力があり、コミュニケーション能力の高い方。
- 優先順位を設定しながら複数の仕事を同時にこなす能力。

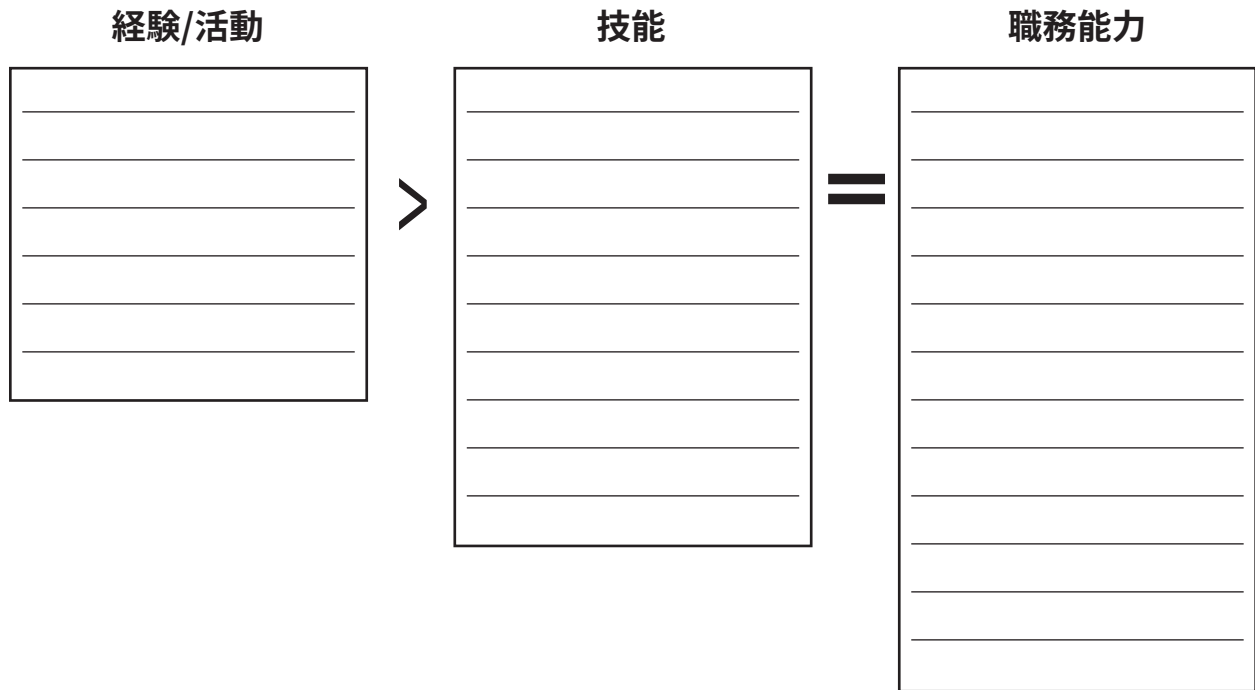
給与と待遇

給与は経験により優遇。入社時に10日間の休日と2週間の有給休暇を付与。健康保険、歯科医師賠償責任保険。

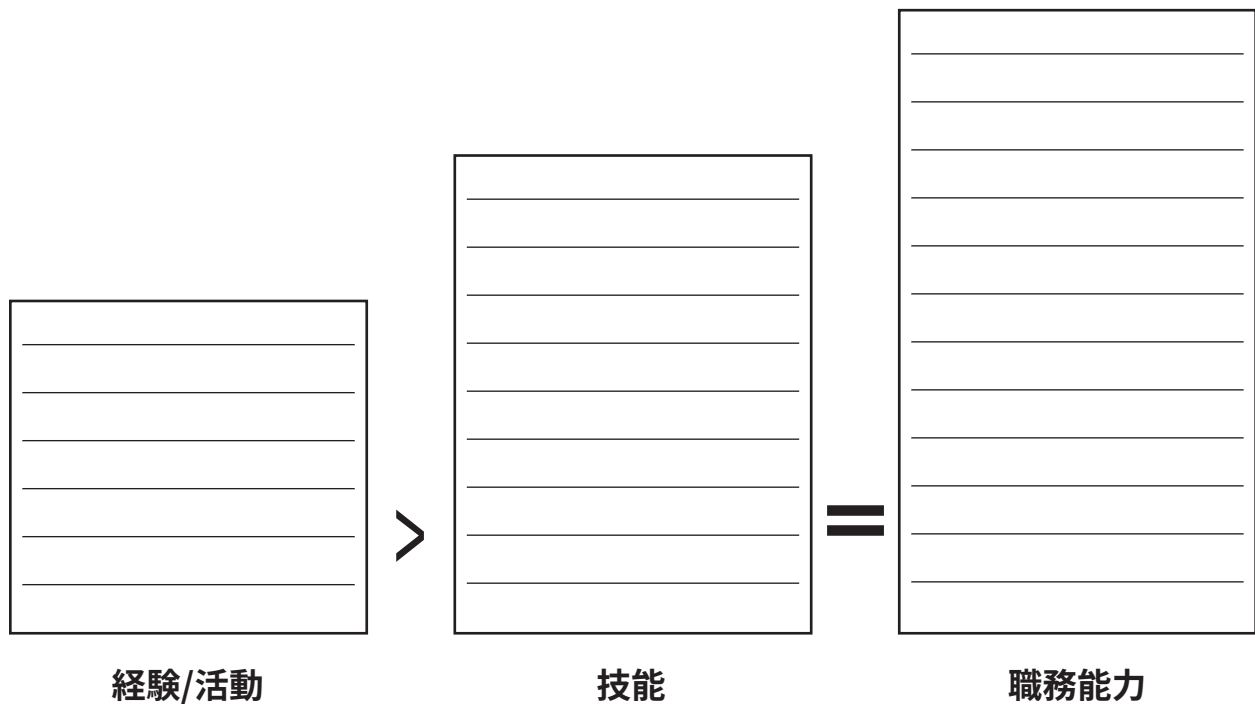
応募方法

履歴書とカバーレターを jobs@businessinc.com までお送りください。電話連絡はご遠慮ください。レファレンスが必要です。

技能变换表



1. 小さなボックスにあなたの経験または活動を書き込んでください。
2. 「技能」ボックスに活動を達成するために使う技能のリストを書いてください。
3. それらの技能を「職務能力」ボックスに言い換えます。



履歴書見本A

カルロス・ディサント

925 Riverside Drive, Apartment #1F
San Diego, CA 90013
(619) 555-0485

学歴

カーバー高等学校2年

20XX年から20XX年 科学捜査チーム
20XX年から20XX年 地域貢献活動

シヨアロード中学校、20XX年卒

職歴

販売/レジ

ハーゲンダッツストア（カリフォルニア州サンディエゴ） 20XX年4月から12月
カスタマーサービス、キャッシュレジスター、在庫管理、店舗メンテナンス担当

キッチンヘルパー

サマーキャンプ 20XX年
キャンプの間中食事準備の補助、ウェイター、助手として従事。

家庭教師/ベビーシッター

多くの家庭20XX-20XX年
多くの家庭で1歳から9歳の子どもの世話と数学の家庭教師を担当。

技能

パソコンの知識とバスケットボール読書家。

必要があれば推薦状を提出します。

履歴書見本B

アマヤ・アダムス

1 Liberty Plaza, Apartment #3
New York, NY 10025
(212) 555-7606

職歴

XXXX年5月からXXXX年8月

夏季ユースインターン

ニューヨーク州ニューヨーク市、セントラルパーク・コンサーバンシー
セントラルパーク内のリサイクルおよび美化プロジェクトのエコロジーチームメンバーとして従事。

XXXX年4月からXXXX年12月

販売/レジ

ニューヨーク州ニューヨーク市CVS, NY, NY
接客、在庫管理、店舗メンテナンスなどを担当。

XXXX年6月からXXXX年9月

キッチンヘルパー

ニューヨーク州ニューヨーク市、サマーキャンプ
キャンプの間中食事準備の補助、ウェイトレス、助手として従事。

XXXX年1月からXXXX年3月

ヘルパー/ベビーシッター

多くの家庭で 1歳から10歳の子どもの世話と関連業務を担当。

学歴

ダルトン高等学校

女子代表バスケットボールチーム、3年（共同キャプテン選出、オールスターチームMVP賞）
女子代表サッカーチーム、2年

P.S.（小学校）175、20XX年クラス

技能

パソコンに精通、写真/暗室経験、クラシックギター、各種スポーツ。

必要があれば推薦状を提出します。

私の履歴書

名前

通り

郵便番号、県...市...

電話番号

学歴/技能

職歴/技能

技能/趣味/特に興味をもっていること

推薦者

カバーレター見本

1347 Regata Drive
Georgetown, RI 02931

20XX年5月15日

ベバリー・ジョンソン様
スーパーバイザー
コートランド薬局
233 Jones Street
Georgetown, RI 02931

ジョンソン様:

Ledger に最近出されていた求人広告を見て、週末の販売員の職に応募いたします。私の、他の人たちと共に働く技能について記載した履歴書を同封いたします。

今回の募集職務のための経験として、現在、フラグマンズ・スポーティング・グッズで1年ほど、レジ係を担当しております。お客様のアシスタントをし、気持ちの良いサービスを提供しています。また、地域の病院でボランティアもしていますので、薬品名はよく知っています。

薬の分野に将来就職することに興味がありますコートランド薬局での経験は、私にとって、この分野の知識を構築する機会になることでしょう。私が薬に興味を持っていることは、貴店のプラスにもなります。

来週早々に面接日について連絡させていただきます。ご質問がございましたら、(401) 555-5656 にお電話ください。お読みいただきありがとうございます。お話しできることを楽しみにしています。

敬具

ジェイソン・ワシントン

ジェイソン・ワシントン

あなたのカバーレター

住所

郵便番号、県...市...

日付

名前

職位

住所

郵便番号、県...市...

様、

に応募いたします

この業務に役立つ私の経験は

ご連絡いたします

敬具

署名

あなたの名前

用語

フォント：特定のスタイルの書式。

フォーマット：保存または表示するためのデータの配列。

メンター：明で信頼できるカウンセラーや教師。

人員：ビジネス、またはサービスにおいて雇用される、または活動する人々。

前提条件：事前条件として必要な事。

履歴書：しばしば雇用申請書と一緒に提出される、職業または仕事の経験と資格に関する簡単な説明。

待遇：医療保険や歯科保険など、雇用契約上の権利。

応募者：応募者: 仕事に応募する人。

推薦：1. ある業務などに関して他の人を推薦する、またはその人の適性を保証する。2. 資格、性格、信頼性についての記述。

資格：特定の職位や職務に適する資質、能力、または成果。

適性：先天的な能力、学習に関する才能。

指示

1. 紙の右上にあなたの名前を書いてください。
2. 紙を縦長の二つ折りにしてください。
3. 紙を開いてください。
4. この紙の左下隅をちぎります。
5. 立ち上がってください。
6. 一回転してください。
7. 座ってください。
8. 紙の中心付近に穴を2つ開けてください。
9. 穴を覗いてみてください。
10. この紙の指示の3から9までの指示を無視してください。

求人応募の見本

(はっきりとした文字でご記入ください)

事務所記入欄

場所

職位

応募職務： _____

以前こちらで仕事したことがありますか？ _____ もしそうなら、それはいつですか？

応募書類が条件を満たす場合、いつから勤務可能ですか？ _____

個人情報

名前： _____ 社会保険番号： _____

住所： _____ 電話番号： _____

日本で仕事することが法的に許されていますか？ _____ (もしそうなら、証明書を提示する必要があります。)

法律的に仕事できる年齢ですか？ _____

最近のものから、職歴を下記にご記入ください。

会社名・住所業種	開始 月年	終了 月年	スタート 給与	最終給与	退職理由
	自分の仕事内容：				
電話：					

会社名・住所業種	開始 月年	終了 月年	スタート 給与	最終給与	退職理由
	自分の仕事内容：				
電話：					

最終学歴を丸で囲んでください。 7 8 9 10 11 12	それ以上
--------------------------------	------

私の過去の職歴に関して上記の雇用主に連絡を取ることを許可します。

署名 _____ 日付 _____ / _____ / _____

大学入学願書の見本

本申請書提出時には、25ドルの申請料を支払う必要があります。

社会保険番号 _____ - _____ - _____

氏名（ミドルネームがあればそれも記入） _____

本籍 _____

郵便番号 _____ 県 _____ 市 _____ 電話 (____) _____ - _____

郵便物送付先住所（上記と異なる場合） _____

郵便番号 _____ 県 _____ 市 _____ 電話 (____) _____ - _____

生年月日（日/月/年） _____ / _____ / _____ 性別 _____

種族的出身（回答は必須ではありません。この回答は入学決定には影響しません。）

☐ 白人（ヒスパニック系を除く）

☐ 黒人（ヒスパニック系を除く）

☐ ラテン系/ヒスパニック系

☐ アメリカ先住民またはアラスカ先住民

☐ アジア系または太平洋諸島出身

☐ 日本国民 ☐ 非日本国民

☐ 永住権保有外国人

（外国人登録番号） _____

緊急時の連絡先： ☐ 親 ☐ 保護者 ☐ 配偶者

氏名 _____ 電話 (____) _____ - _____

住所 _____

郵便番号 _____ 県 _____ 市 _____

自宅電話 (____) _____ - _____

次に応募： ☐ 1年生 ☐ 次に編入： ☐ 秋 ☐ 春 ☐ 夏

希望する専攻 _____

学歴：

学校名	県、市	在籍期間	学位	成績

私は、本願書に要求された情報を提示しないこと、虚偽の情報を提供することにより、大学への入学を許可されない場合がある、または放校の可能性のあることを理解しています。私は、本申込書に含まれる情報は正確で完全であることを証明します。

署名 _____ 日付 _____ / _____ / _____

何かご質問はありませんか？

職務を教えてください。

昇進の機会がありますか？何の仕事へ？

福利厚生は受けられますか？

通常の業務時間を教えてください。

応募者に対して求める資質を教えてください。

首になりました

3週間働いた後にです

バーガーがうまく作れないからと、3週間働いた後に解雇されました。これから別の種類のレストランへ仕事の面接に行きます。最後の仕事について面接先に言う必要がありますか？
ニューヨーク州デイク、16歳

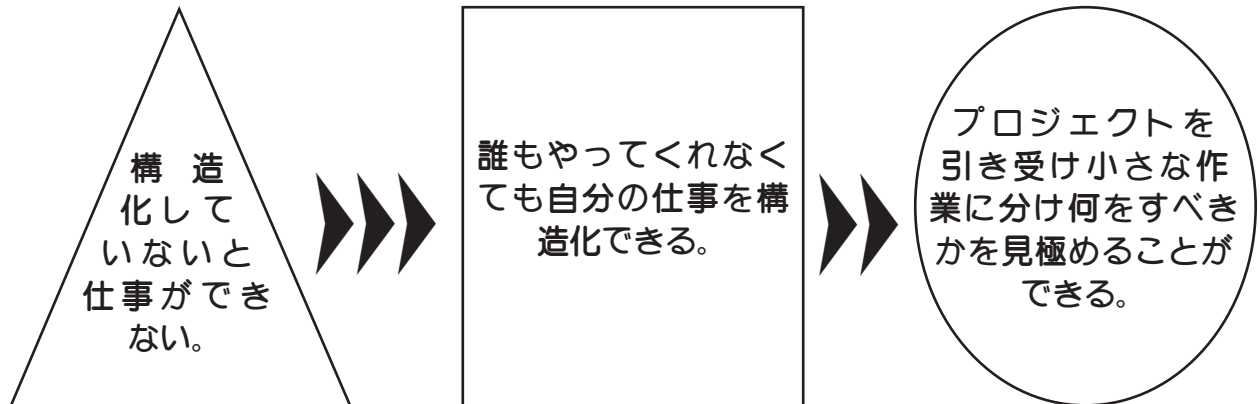
前職について自分から話す義務がなくても、尋ねられたら嘘をついてはいけません。あなたにはバーガー作りは向いていなかったとしても、たくさんのレストランの仕事があります。給仕や、テーブルセッティングや片付けなど、一例にすぎません。キャリア開発問題を扱う事務所である JobSmarts

の創設者、ブラッドリー G. リチャードソンはこう言います。「ビジネスの世界の経験則は、最低30 ~ 90日働いたのであれば、履歴書に仕事を書く必要はないということです。それでも、解雇されたことがあるか尋ねられたら嘘をついてはいけません。」

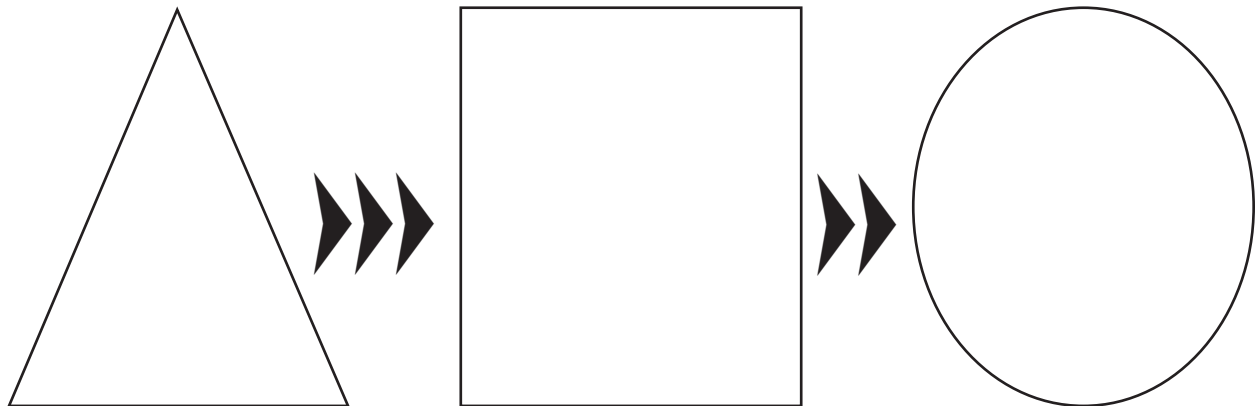
*React 誌の許可を得て転載しています。

難しい質問

最大の欠点は何ですか？



最大の欠点は何ですか？



- ▲ 三角形の中に、あなたの弱点を書き出してしてください。
- 長方形の中に、その弱点を克服するために何をしているか、あるいは失敗から何を学んだかについて書き出してしてください。これがどのようにあなたを強めたか、どのように成長を助けてくれたかを考えてください。
- 円の中で、この障害を乗り越えることで強められることについて書いてください。

面接準備チェックリスト

次のものが準備できてますか...

- ☐ 履歴書
- ☐ 面接官に尋ねる質問を3つ

応募書類を記入するために必要であろう情報

- ☐ 社会保険番号
- ☐ 緊急時連絡をする人の名前
- ☐ 推薦者の名前と電話番号

相応しい服装と身だしなみ

- ☐ 清潔な靴
- ☐ 髪はきれいに整えて顔にかからないように
- ☐ 衣服にはしわがないこと
- ☐ 帽子はかぶらないこと
- ☐ 話ていることから面接官の気がそれるような服装はしないこと
- ☐ ネクタイはまっすぐ
- ☐ シャツの裾はズボンに入れる
- ☐ きれいにひげをそる（男性）
- ☐ ブラウス
- ☐ スーツ、またはフォーマルなズボン
- ☐ 職場に相応しいスカートまたはワンピース

面接後の感謝状

2051 Glenview Terrace
Brighton, MA 02135

20XX年2月8日

リカルド・ドミンゲス様
ドミンゲスブーツ&シューズ
304 Llewellyn Drive
Brighton, MA 02135

Dominguez 様

昨日はお時間いただきありがとうございました。素敵なお店でした。

← 感謝の気持ち

募集されている販売職に非常に興味を持っています。面接中にお話しましたが、サッカーチームのために戸別訪問でキャンディを売ったことは、カスタマーサービスにおいて素晴らしい経験になりました。ドミンゲスブーツ&シューズで働くことができれば、私の販売スキルを成長させるうえで、素晴らしい機会となることでしょう。

← 自分の仕事に対する興味、
強みのアピール

私を販売職にご検討いただきうれしいです。追加でご質問がありましたら、今週またご連絡さしあげます。もしそれ以前にご連絡いただけるのでしたら (617) 555-9625 へお電話ください。

← フォロー情報

ありがとうございました。

敬具

カメイカ・ムーア

カメイカ・ムーア

ビジネスレターの構成

見出しには書き手の全住所と日付を記載します。
内側の住所には受領者の名前と住所を書きます。
手紙の情報が正しいものとなるように、住所やスペルが定かでなければ会社に電話して聞きましょう。
あいさつ文は「様 (Dear)」ではじまり、英文の場合コンマではなくコロンを付けます。
相手の名前がわからない場合は、「様」の前に (Dearの後に) その人の職位を書きます。例えば「人事部長様 (Dear Personnel Manager)」です。
本文シングルスペースで行間をあけずに書き、段落に分けるときは、段落と段落の間にスペースを一行入れます。インデントは付けません。
本文が 2 ページめに渡れば、受領者の名前を左上に、「2」を中央に、日付を左余白に入れます。
結びの文句には、「Sincerely」や「Yours truly」 (敬具) を含め、英語ではコンマを付けます。
署名には書き手の手書きとタイプした名前の両方を含めます。

求人情報

求人 No.1

ペットショップ店員

担当内容：動物の世話、ケージやタンクの毎日の掃除、床を掃く、など。入門レベルの職位ですが、昇進のチャンスがあります。スケジュールに合わせて仕事ができ、勤務時間は固定されていませんが、週に最高 8 時間までしか勤務できません。1 ヶ月は試用期間です。動物関係の業務経験者を歓迎しますが必須ではありません。時給 \$10。

求人 No.2

銀行の窓口係

担当内容：窓口にてお客様の基本取引に対応。3週間の研修が必須です。研修は月から金曜日の午後3時から5時までです。窓口時間は土曜日は午前8時から5時までです。6ヶ月後には昇進の機会あり。専門的な環境。家から職場までの距離は40分です。スタート時給 \$12。

求人 No.3

カウンターサービス/レジ

担当内容：カスタマーサービス、座る場所の維持、レジ打ち、店への配達物の受け取り、倉庫の掃除。毎週最低3回は閉店作業（午後5時から 10時30分まで）、毎月1回は日曜日全日勤務をする必要があります。5時間を超えるシフトにはまかない付き。即日開始。時給 \$9。

私が仕事に求めるもの

下の空欄に、「理想の仕事方程式」アクティビティシートに示したあなたが仕事に求める主要素を書き出してください。それから上記の仕事の内容と比較しましょう。

用語

イニシアチブ：1.自主的に計画や仕事を始める、または精力的にやり抜く力または能力、自主的な行動。2.決意。

カバーレター：履歴書や企画書などに添付する説得力のある手紙。

ネットワークづくり：1.広範囲の人々に自分が仕事を探していることを広めることによって、仕事を探すプロセス。2. 類似した興味や関心を持ち、相互援助や支援のために交流し、非公式に連絡を取り続ける人々の拡大したグループ。

候補者：特定の職位のために検討されている人。

挨拶文：手紙の最初に使われる挨拶の言葉またはフレーズ。

有資格：役職や仕事に対して適切に準備が整っている、または資格を持っていること。

職業的・プロフェッショナル：1. ある職業の基準に適合していること。2. 優れた技術を持つ、またはそれを示す、専門家。

長所短所リスト：肯定的な理由と否定的な理由を説明するためのリスト。

職場のロールプレイ

1. あなたと同僚は昼休み中です。他にふたりの同僚があなたと一緒に座っていて、別の同僚の噂話を始めました。彼らはあなたに仲間に加わるように誘います。どうしますか？
2. あなたは新人と一緒に棚に在庫を置いています。新人は棚にはアルファベット順に在庫を並べることを知らないので、大きさで分けて置いています。彼は自分のやっている仕事の芸術性に誇りを持っています。どうしますか？
3. あなたと同僚はレストランで45分かけてキッチンを掃除しました。上司が苛立ちながらやってきて、なぜキッチンがそんなに散らかっているのかと聞きました。シンクには皿があり、カウンターは汚れていました。どうしますか？
4. あなたと同僚の両方が昇給に申し込みました。ふたりとも優秀な働き手ですが、同僚はあなたよりも6ヶ月長く働いているので、彼の方が昇給されました。同僚になんと言いますか？
5. あなたは自分のシフト分の仕事はすべて終えてしまいました。上司に少し早く上がっても良いか尋ねようとしています。その時、ひとりの同僚があなたのところへ助けを求めにやってきました。同僚はシフト終了までに6つの仕事を終わらせる必要がありますが、すべて終わられるか定かではありません。どうしますか？
6. あなたは自宅の近くのアイスクリーム屋さんで働いています。5人の幼い子どもたちを連れた母親がやってきて、非常に複雑な注文をしました。あなたは新しく雇用した同僚が難しい注文に正しくにこやかに対応する様子を見ています。どうしますか？

職場でのストーリーを書く

特徴	説明	例
開始点	あなたの住所が必要だと考えてください。	私は・・・を申し込むために書いています あなたのご要望の通り・・・
目的	アイデアや情報を共有することで、問題を解決したり、仕事を完成させたり、アクションを求めたりすることになります。	この問題の解決案は・・・ 私たちの手順を変える必要があるかもしれません・・・
観衆	あなたの読者について考えてください。あなたの読者の位置づけ、ニーズ、知識を理解しましょう。それにしたがってメッセージを作ります。	Three Oaks Day Camp のスタッフは、先週の当社の慈善食事会に市長がお越しいただいたという栄誉に感謝しています。 ホークス・リトルリーグチームの代理で、あなたがお送りいただいたチケットのお礼を申し上げます。レイカーズゲームで素晴らしい時を過ごしました。
形態	ほとんどの職場の記述には標準書式があります：(1) 3部構成で目的を説明し、詳細を示し、アクションを提案します。(2) 戦略、数字、ビジュアルを含むデータ。	あなたの新しいコピー機についての情報を記載します。当社の規模は小さいですが毎日最低100部を作成しています。月曜から木曜に (969) 555-1756 にお電話の上、私、ジュリオ・ヴァカをお呼びください。 当社は以下のサービスを提供しています： ● 窓洗い ● カーペットクリーニング ● 床のワックス掛け
声	会話調でかつ率直に。かしこまりすぎてもなれなれしすぎてもいけません。	パサデナビジネスコミュニティへようこそ。 広報効果のあるニュース会議を準備できるでしょう。

おっと!

1. 素敵なプレゼンテーションでした。
2. 事を荒立てるつもりはありませんでした。
3. 当社の製品は低所得者に訴求します。
4. この会社に雇用されているすべての人が、合意した開始時間を守る到着となるように通勤するスケジュールを立てる必要があります。
5. 当部門は振り出しに戻る必要があります。
6. ハーマン氏は燃え尽きました。ですから彼女が早めに休暇を取ることを勧めます。
7. 契約者はその責務を委譲または委任することはできません。
8. 若い娘たちは会社のソフトボールチームに参加することが許されるでしょう。
9. あなたが頼んでいた物をこの封筒に入れました。
10. あなたの 1,000.00 ドルの支払いについて、受領を確認しました。

やること

以下は、服飾店であなたがシフト終了までに終わらせる必要のあるタスクのリストです。各タスクには終了までにかかる予想時間が書かれています。あなたは全部で4時間働きます。各タスクの説明について注意をよく払ってください。すべてやり遂げられるように、これらのタスクを並べてみましょう。

やることリスト：

タスク	かかる時間
☐ 掃除機かけ。シフトの最後である閉店後に行う必要がある。	(45分)
☐ 鏡をきれいにする。掃除機かけの直前に行う必要がある。	(20分)
☐ 在庫から棚へと移動した品目を記録する。	(50分)
☐ カウンターを湿らせた布で拭く。これはシフトの最後に行う必要がある。	(15分)
☐ 試着室を空にし、服をハンガーへ戻す。 これはシフトの間中行う必要があり、45 分連続で行う必要はない。	(45分)
☐ 植物に水をやる。	(10分)
☐ 大売出しの看板を作る。	(45分)
☐ 棚の服を再度畳む。これはシフトの間中行う必要があり、45 分連続で行う必要はない。	(45分)

これらのタスクをどのように終わらせるのか？

用語

スラング：カジュアルで、気軽な会話で主に生じる言語の一種。

会社ポリシー：決定と行動に影響を与え判定するために事業組織が定めた基準および手続。

信頼性：他の人から信頼され、信用される性質。

個人倫理：自分で決めた行動原則。

倫理行動：人の行動または職業メンバーを律する善と悪の認められた原則にしたがって行動すること。

労働倫理：仕事・職場の規則を重視することに関連する行動原則。

必須：要求されていること、必要なこと。

態度：1. ふるまい。2. 動作の仕方。

推奨：人の特徴または資質に関する好ましい発言。

検証：真実であるかまたは正確であるかを判定または試験すること。

略記：便利に使える短いメモまたはまとめ。

脅威：損失や傷害が起きる状態に曝されること。

解読可能：読むことができる、理解できる、明瞭さ。

説明責任：責任がある。自分の行動に責任を持つことを求められる。

お金に関する知っておきたい言葉

401(k) – 一部の雇用主が提供する退職プランで、従業員が給与から退職金のために投資できる

ATM（自動預け払い機） – 口座残高の確認、資金の引き出しや預け入れ、口座間の送金など、基本的な取引を行うことができる機械

債券 – 企業や政府への融資で、貸し手には長期にわたって固定金利が支払われる

チェックブック – 小切手帳

当座貸越利息 – 当座預金口座の利用可能資金を超える支払いを銀行が負担した場合に発生する手数料

クレジット – 借りたお金を、後日返済する能力

クレジットカード – 買い物の支払いができるプラスチック製またはデジタルカード

クレジットカード残高 – クレジットカード会社に支払う必要がある金額

クレジットスコア – 支払能力や借り入れ金額などの要素に基づいて個人に割り当てられるスコアで、スコアが高いほど借り手がローンを返済できる可能性が高くなる

デビットカード – 買い物で使用するプラスチック製またはデジタル製のカードで、当座預金口座から直接お金を引き落とす

控除項目 – 給与から差し引かれる項目で、通常、医療や退職金などの給付に関連する

預金 – 当座預金口座または普通預金口座にお金を預けること

口座振込 – 雇用主が従業員の口座に直接振り込む電子決済

不正取引 – 口座名義人により許可されていない取引

総支給額 – 源泉徴収・控除前の受取給与総額

金利 – お金を借りる際に発生する手数料で、通常は借りた金額に対する割合で計算される

発行者 – クレジットカード提供会社

最低残高 – 銀行が顧客に要求する、銀行口座保管最低金額

最低支払額 – 各支払期日にローンやクレジットカードの残高に対して支払う必要のある最低金額

負の残高 – 口座残高が0未満であり、口座にあった金額よりも多くの金額が使用されたこと

お金に関する知っておきたい言葉

(続き)

を示す

差引支給額 – 総支払額から控除項目を差し引いた後の残りの賃金額

オンラインバンキング – インターネットバンキングまたはオンラインバンキングとして知られ、銀行などの金融機関の顧客がウェブサイトまたはアプリを通じて様々な金融取引を行うことができる電子決済システム

当座預金口座 – 入出金が可能な銀行口座。小切手やデビットカードなどで資金を引き出す

支払期間 – 給与支払頻度を決定するための定期的なスケジュール

給与小切手 – 給与や賃金支払いのための小切手

支払いスケジュール – 借主と貸主間の返済スケジュール

給与明細 – 総支給額、源泉徴収額、控除額、純支給額が記載された、各給与小切手に添付される紙片

未決済取引 – 承認された取引で、口座残高に反映されているかもしれないが、まだ完全に処理されていないもの

計上済み取引 – 完全に処理された口座取引

普通預金 – 長期間資金を保持するための銀行口座で利息がつく

SIMPLEIRA – 小規模企業向けに設計された退職金プランで、従業員が給与から退職金のために投資できる

州および連邦失業保険税 – 失業保険税に充てるために源泉徴収される税金

組合費 – 労働組合（従業員の集団的利益を代表する組織）の会員費として定期的に支払うもの

引き出し – 口座からお金を引き出すこと

源泉徴収 – 給与からの所得税、社会保障税、失業保険税などの義務的な徴収項目

給与小切手

バークフード・サプライ・カンパニー
123 Avenue Q
Los Angeles, CA 90019

ドロレス・ロペス
714 Ivy Road
Los Angeles 90018

チェック番号: 7207869

給与計算期間終了 20XX年8月14日

時給および収入

税および控除

内容	合計	内容	合計 金額	過去1年の 合計
基本時給	15.00	FICA 税	22.95	757.35
労働時間	20	連邦所得税	23.43	773.19
		州所得税	2.82	93.06
		州障害税	3.00	99.00
		組合費	2.00	66.00
総支給額	300.00			
差引支給額	245.80			
過去1年の総所得	9,900.00	合計	54.20	1,788.60

損益計算書。切り離し記録として保管してください。

バークフード・サプライ・カンパニー
123 Avenue Q
Los Angeles, CA 90019

7207869

日付: 20XX年8月14日

次のものに
支払う

ドロレス・ロペス
714 Ivy Road
Los Angeles, CA 90018

\$***245.80

二百四十五ドル八十セント ドル

シティセービング&ローン銀行
23 Sebastian St.
Los Angeles, CA 90230

ジョセフ・W・バーン

⑆ 61777 ⑆

614728066 ⑆

7207869

買い物三昧

	\$500.00
銀行	\$ _____
衣類	\$ _____
電気製品	\$ _____
靴屋	\$ _____
スーパーマーケット	\$ _____
その他	\$ _____
出費合計	\$ _____
貯金合計	\$ _____

	\$500.00
銀行	\$ _____
衣類	\$ _____
電気製品	\$ _____
靴屋	\$ _____
スーパーマーケット	\$ _____
その他	\$ _____
出費合計	\$ _____
貯金合計	\$ _____

	\$500.00
銀行	\$ _____
衣類	\$ _____
電気製品	\$ _____
靴屋	\$ _____
スーパーマーケット	\$ _____
その他	\$ _____
出費合計	\$ _____
貯金合計	\$ _____

	\$500.00
銀行	\$ _____
衣類	\$ _____
電気製品	\$ _____
靴屋	\$ _____
スーパーマーケット	\$ _____
その他	\$ _____
出費合計	\$ _____
貯金合計	\$ _____

私の予算

	週当たり		月当たり
収入	\$ <u>100.00</u>	× 4	\$ <u>400.00</u>
貯金	\$ <u>20.00</u>	× 4	\$ <u>80.00</u>
食費	\$ <u>40.00</u>	× 4	\$ <u>160.00</u>

	週当たり		月当たり
収入	\$ _____	× 4	\$ _____
毎週 欲しいもの/必要なもの	費用		毎月出費
貯金	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
総収入	\$ _____	× 4	\$ _____
- 総出費	-\$ _____		-\$ _____
	= \$ _____		= \$ _____
	(0より大きな数字であるべきです)		(0より大きな数字であるべきです)

広告テクニック

感情に訴えかける：このテクニックは消費者の不安と疑いを利用します。例えば、感情に訴えかける手法の広告は「口臭がありませんか？」とたずねたり、「ふけはセクシーではありません」などと言ってきます。このメッセージは虚栄をターゲットにして自分自身に疑問を持たせます。この解決策は、もちろん、広告の製品を買うことです。

バンドワゴン・アプローチ：このテクニックでは、人々に皆がやっていることをするように勧めます。同化したいという人間の欲望を利用しています。バンドワゴン・アプローチが暗示していることは、消費者は「隣人と張り合わ」なければならないということです。消費者は製品を買わないことで、はみだしたくないのです。この広告スタイルはしばしば政治キャンペーンに使われます。

証言：この広告の形態はアスリート、俳優、ミュージシャンなどの有名な人や、製品を支持する一般人を使用します。これらの人々が製品やサービスが好きなら、一般的な消費者も好きになるだろう、というコンセプトです。これらの広告はまた、有名人によってはユーザーに影響を与えることも示唆しています。

グリタリング・ジェネラリティーズ：この種の広告では「最後の一滴まで素晴らしい」や「ダイヤモンドを身に着けている女性を私は決して忘れない」などの大げさであったりキャッチーなフレーズを使います。これらのフレーズは注意を引きますが、特に意味するところはありません。

優位性アピール：このテクニックは広告の中でお金持ちのようであれば喜ばしく名誉な気持ちになれることを暗示しています。この製品を買うことで消費者は友人や隣人よりも優位に慣れることを示唆しています。多くの高級車の広告がこのテクニックを使っています。

ブランド名：ブランド名は製品やサービスに対する言葉、絵、ロゴです。多くの企業がブランド名の認知がいかに協力であるかを知っているため、製品の広告と消費者認知を構築するために多額を費やしています。消費者たちは新聞、雑誌、テレビで頻繁に目にする名前に影響を受けます。

広告キャンペーン 評価

グループメンバー

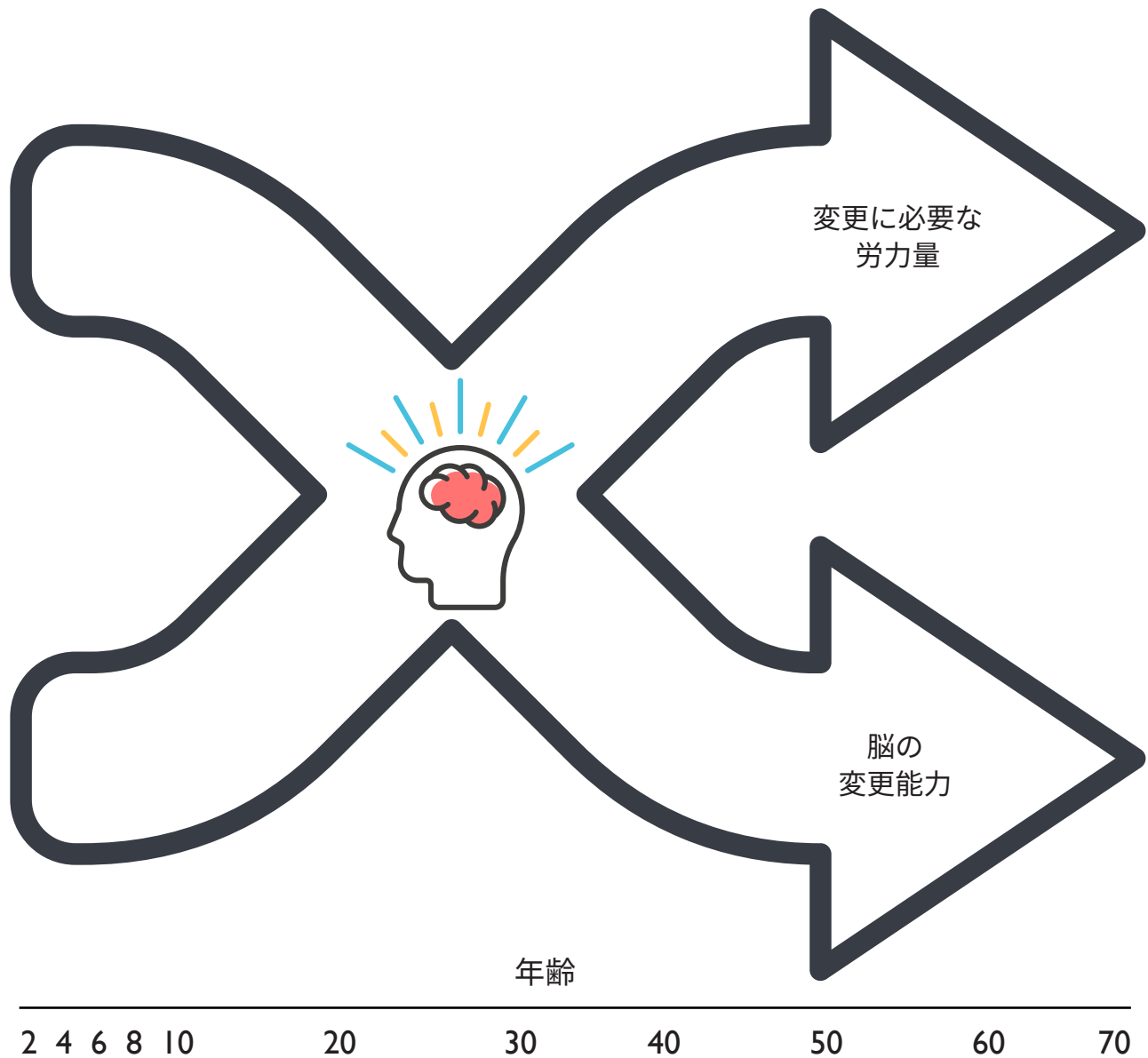
格付けシステム

**** 非常に素晴らしい ** 良い
*** 素晴らしい * 悪い

グループ	製品	広告テクニク	何が効果的だったか	どこを改善できるか	採点

脳の可塑性

神経可塑性（または脳の可塑性）とは、人の一生を通じて変化し、適応する脳の能力を意味します。脳の可塑性は、特に生後間もない時期に強く現れます。



発達マイルストーン

マイルストーン	サポート
2か月	
人々に微笑む 音がする方に顔を向ける 自分で頭が支えられるようになる	家族の写真を一緒に見る 話し、読み、歌ってあげる 目の高さにおもちゃを維持しながら、頭を持ち上げるよう励ます
4か月	
喃語を話すようになり、聞いた音を真似する お腹がすいた、痛い、疲れた事を表現するために、それぞれ泣き方を変える 愛情表現に反応する	赤ちゃんの言ったことを真似して反応してあげる 我慢強く、落ち着いた声で、赤ちゃん自身が落ち着く方法を学べるようにしてあげる 抱っこして明るく話しかけてあげる
6か月	
他の人と一緒に遊ぶことを楽しむ 好奇心を持ち、手の届かないところにあるものを取ろうとする 一人でお座りできるようになる	いっしょに床で赤ちゃんと一緒に遊んであげる 取ろうとしている物を指さし、それについて話してあげる 枕などを周囲においてあげて安定させる
9か月	
いろいろな声を出すようになる 例：「ママママ」「バババババ」 身近な大人にくっついたがる ハイハイする	赤ちゃんの言ったことを真似して返事を返してあげる 動き回っている時にも、近くにいてあげ、近くにいることを知らせてあげる 好きなものの近くに置き、ハイハイを励ましてあげる
1歳	
読んで欲しいときに、本を持ってくる 人が言った言葉を、真似して言おうとする 名前をいうと、正しい絵や物を見つける	- 読み聞かせをする時に、ページをめくらせたり、絵の説明をしてもらったりして、参加させる - 今やっていることを話してあげる (例：「お皿を洗っているよ」) - 良いことをしたら、たくさん褒めてあげる

発達マイルストーン

(続き)

マイルストーン	サポート
1歳半	
人形に食べさせるなど、簡単なおまごつをする 自分でなぐり書きができるようになる 一人で歩行する	想像力を使うよう励ます 一緒にお絵かきする 安全に動き回れる場所を用意してあげる
2歳	
真似する。特に大人や、年上の子供の真似をする 反抗的な態度を示す 会話で聞いた言葉を繰り返す	簡単なお手伝いをするように励ます 指示に従うことができたなら褒めてあげる もしなかったら褒めない 言葉の発音がうまくできなくても直さない その代わりに、正しい発音を聞かせてあげる
3歳	
2, 3の文章を使って会話ができる 2, 3のステップで成る指示に従うことができる 次々と本のページをめくることができる	今日一日どうだったか尋ねてあげる 簡単な指示をする 例：靴を履きましょう 言葉を読んであげ、その後 繰り返してもらう
4歳	
「バスのタイヤ (The Wheels on the Bus)」などの歌を覚えて歌うことができる お話してあげる 色や数の名前を言ってあげる	大好きな音楽を演奏したり、一緒に歌ってあげる 次に何が起こると思うかを聞いて、参加を促す 本や身の回りの物の色を見分ける
5歳	
明瞭に話をする 「おばあちゃんが、後で、ここに来るよ」といった未来形を使って話をする 文字や数字をしっかりと書くことができる	今何をしているか説明してもらう 朝、昼、夜などの概念を教える 鉛筆、紙、クレヨンを用意して、書いたり描いたりすることを励ます

広告キャンペーン製品

指示：次の製品説明を切り離し、各グループの代表がひとつずつ引きます。

はねないボール

おがくず味のキャンディー

5分で寿命になる電球

逆からしか音楽が流れない音楽アプリ

付けると犬が吠える首輪

日焼けしすぎて火傷になる日焼けローション

ガロン当たり 6 マイルしか走らない車

飲むと疲れるソフトドリンク

四角い車輪のインラインスケート

埃の匂いを残す洗濯洗剤

ガソリンの香りがする香水

用語

クレジットカード：銀行またはついでの商品購入を許可する他の機関からのプラスチックのカード。

メディア：1. 新聞、雑誌、ラジオ、テレビ、インターネットなどのマスコミュニケーション。2. 通信業界や専門職で構成されるジャーナリストなどのグループ。

予算：お金や時間など、一定のリソースを一定期間に費やすための体系的な計画。

倫理的価値：行動とふるまいの原則に関する一連の選択肢。

収入：一定期間の労働またはサービスと交換に受け取る金額または対価。

取引：事業場の合意、やり取り、またはディール。

受取人：金銭の支払先。

口座振込：会社と銀行の契約の下で、雇用主が従業員の口座に直接振り込む電子決済。

当座預金口座：記入式小切手での支払いに使用される銀行口座。

普通預金：長期間資金を保持するための銀行口座で利息がつく。

源泉徴収税：連邦、州、地方政府が労働者の給与小切手の金額から控除する税金。

無効：法的効力や有効性がないこと。

確定申告書：労働者が納税額を申告するために政府に提出する書類。

総支払額：控除前の総収入または利益。

説得力：納得させるまたは影響を与える力。

連邦：米国全州をまとめる中央政府。

金利：お金を借りる際に発生する手数料。

銀行口座：預金や引き出しをするために設立された正式な銀行との関係。

契約書の見本

私は、（学生の名前）、クラス（教育者の名前と科目）のメンバーとして、私たちのクラスが実行するサービス学習プロジェクトに取り組むことをここに表明します。プロジェクトチームの一員として、以下のことに同意します。

- ☐ プロジェクトの作業時間を最大限に確保するために、時間通りにクラスに来ます。
- ☐ プロジェクトおよび関係するすべての作業にまじめに取り組めます。
- ☐ タスクを時間通りに、能力を最大限発揮して完了します。
- ☐ プロジェクトへの努力を常に怠りません。
- ☐ このプロジェクトでの作業を、完了するまで、または作業が完了したとチームが同意するまで続けます。

署名日 _____

日付

学生の署名

教育者の署名

証人の署名

追跡シート

名前:

今日の日付:

プロジェクトの主題:

名前	タスク	目標の 日付	実際の 日付	コメント

メモの見本

宛先： ミズ・グライムス
作成者： 台本執筆チーム
件名： 進捗週報
日付： 3月22日

今週わたしたちのチームは、以下のタスクを達成しました。

- 劇の第2幕の2回目の原稿を書きました。
- 第1幕を校正し、現在完了しています。
- 調査チームと会い、劇の最終幕に向けて回答してもらう必要がある以下の質問について話し合いました。
 - 公園の生態系に属する魚の種類は何か？
 - 季節の変化は生態系にどう影響するか？

以下の課題を克服する必要があります。

- 小学校の講堂がわたしたちの公演を計画していた日に予約されています。
- 大道具用の段ボール箱をまだ見つけられない。

次の週に、わたしたちは以下のタスクを完了する予定です。

- 劇の第3幕と最終幕の最初の原稿を書きます。
- 校正済み第2幕の2回目の原稿を受け取ります。
- 小学校の講堂を使用する日を再スケジュールします。
- ほかの地域の店およびリサイクル工場に連絡して段ボール箱を集めます。

サービス学習ガイドとチェックリスト

プロジェクトを選択する

- ☐ 学生用の「サービス学習」を定義する。
- ☐ 関係する学生を動機づけし、触発する。
- ☐ 学生がプロジェクトトピックを選択するのを支援する。

行動計画を作成してプロジェクトの準備をする

- ☐ 「行動計画」を定義して、それを何故するべきなのかを説明する。
- ☐ どんな情報を行動計画に取り込むべきかを説明する。
- ☐ サービス学習に関する情報を見つけるためのさまざまな方法に学生を習熟させる。
- ☐ 学生の調査成果を整理する。
- ☐ 学生にプロジェクト契約書に署名してもらう。
- ☐ 学生の作業成果をプロジェクトチームまたは作業グループを作ることで整理する。
- ☐ 学生が行動計画を作成するのを支援する。
- ☐ 学生がプロジェクトタイムライン/作業フローチャートを作るのを支援する。
- ☐ 学生に行動計画を提出してもらい、プロジェクトにゴーサインを出す必要がある人たちから承認してもらう。
- ☐ プロジェクトに関するプレゼンテーションを学生に準備してもらう。
- ☐ 必要に応じて、学生が行動計画を改良するのを支援する。
- ☐ プロジェクトを準備するために行動計画に記載されている手順に従うように、学生を指導する。
- ☐ プロジェクトを完了するために学生の作業の進捗状況を追跡する方法の重要性を説明する。
- ☐ 強い作業倫理の概念とそれを持つことの重要性を説明する。
- ☐ プロジェクトの作業中に学生が直面する可能性のある特別な考慮事項を説明する。

プロジェクトを実行する

- ☐ 学生にプロジェクトのすべての作業が終了したことを保証するために確認し、再度確認するよう注意する。
- ☐ 学生がプロジェクトの問題を最終段階までブレインストーミングする支援をする。
- ☐ 学生に、プロジェクトをざっと見てプロジェクト日の議題を作らせる。
- ☐ 学生がサービス学習プロジェクトを完成するよう支援する。
- ☐ 褒める。

自己評価と公開評価

- ☐ 自己評価とは何か、それが何故役に立つかを説明する。
- ☐ 自己評価に何を含めるかを説明する。
- ☐ 学生にプロジェクト作業の自己評価を完了してもらう。
- ☐ 公開評価とは何か、それが何故役に立つかを説明する。
- ☐ 公開評価に何を含めるかを説明する。
- ☐ 学生にプロジェクト作業の公開評価を完了してもらう。