

キャンパスライフ～課外活動への取り組み～

自分の能力や可能性を高めよう

自分の専攻と直接関係しない課外活動においても、さまざまな学びの場がある。そこでは授業とは違った貴重な体験や自己成長を得ることができる。課外活動は、大学生活に許されたもう一つの自己発見のチャンスだ。積極的に参加して、自分の視野を大きく広げよう。

すべての選択は、自分の意思からスタートする

大学生は、自由になる時間が比較的多くあります。とは言っても、卒業に必要な単位を修得するには、文系であろうと理工系であろうと、授業期間中の1日の平均学修時間(自宅や図書館での自学自習時間も含む)は、おおよそ8時間以上になるはず。それでも、夏季休業や春季休業などがあるので、年間で平均すれば、学修以外の時間はたっぷりあることとなります。もちろん、この時間も学修時間として、難関国家試験の受験勉強などに充てる人もいます。しかし、まだ具体的な目標に向けて行動できていない人は、その時間を何のために過ごすのか、目標を定めるか否かによって、大学生活の充実度は天と地ほどの差になることを、しっかり認識しておく必要があります。

社会を経験できるチャンスを大いに活用する

大学時代ほど、さまざまな課外活動に参加する機会に恵まれている時期はありません。クラブやサークル、ボランティア、インターンシップ、留学、アルバイトなど、知識や見聞を広め、社会人や社会の組織のなかで経験するチャンスを大いに活用することができます。課外活動で重要なことは、自宅と大学を行き来するだけの大学生活では、なかなか経験できない人間関係や仕事のなかで、さまざまな自己の能力や可能性を引き出すことができることです。どんな課外活動に参加する場合でも、その場所で、何を学び、どのように自分を成長させられるかを考え、できれば具体的な目標を定め、それを達成する努力をすることです。

充実している自分の姿をイメージしてみよう

課外活動を本当に価値あるものとするためには、その経験のなかで学ぶことができる内容・場面をイメージし、そこで自分が実際に手に入れたいものを、具体的に考え、獲得することです。例えば、コミュニケーション能力、表現力、協調性、リーダーシップ、忍耐力、社会人としての常識や態度、組織のしくみ、先輩や後

- 課外活動に参加する前に、そこで学ぶことができる内容について、具体的にイメージする。
- 学んだこと、発見したこと、成長したことを整理し、自分の貴重な「経験」にまで昇華させること。

輩・仲間との絆、人間的な共感や共鳴、実務、異文化交流など、実にさまざまな新しい発見と収穫が期待でき、自分を成長させることができるはずです。

ボランティア

「ボランティア」に関心がある皆さんのサポートは、ボランティアセンターで行っています。お気軽にご相談ください。

- **ボランティアの相談、情報提供**
専任のコーディネーターが、ボランティアの見つけ方、心得やアドバイスなど、何でも相談に応じます。また、ボランティアセンターでは、大学生にオススメのボランティア情報を数多く提供しています。
- **まずは参加してみよう!**
国際、地域、福祉、環境、被災地支援、教育など、様々な活動分野があります。まずは、自分の興味のあるもの、好きなことから始めてみましょう。
大学周辺のゴミ拾い活動「クリーン作戦」、「公務員になりたい人のためのボランティア講座」、地域を巡る「地域発見!公務員と巡る五感で感じるバスツアー」、人の話を聞く姿勢を学ぶ「傾聴講座」、災害時に役立つ「災害救援ボランティア講座」など、様々な企画を実施しています。
- **情報を手に入れよう!**
オススメのボランティアやイベント情報などを、メールマガジン、C-plus、Twitter、Facebookやホームページで発信しています。
ボランティアセンターでは様々なボランティア情報を配架し、ファイルに入れて閲覧できるので、いつでも気軽にお越しください。
- **問い合わせ先**
ボランティアセンター(多摩キャンパス5号館B1)
TEL:042-674-3487 平日10:00~17:00
E-mail:chuo-volunteer-grp@g.chuo-u.ac.jp

Note

3

PDCAで「課外活動」を振り返ろう

Check!

P.2の「手帳内の演習用 Note のワークシートへのリンク」を使って、エクセルにて作成し保存しておこう。いつでも見直すことができ大変便利です。

●Note2 (59ページ)と同様に、PDCAのサイクルにそって「課外活動」を整理してみよう。

課外活動の振り返りと今後の目標

これまでの課外活動のなかから印象に残っていることを選び、振り返ってみよう。

課外活動の目標、 興味をもった理由など	取り組んだこと	課外活動を通じて得られたこと・反省点など	関連する今後の取り組み予定・目標
<取り組んだ課外活動>			
P	D	C	A
<取り組んだ課外活動>			
P	D	C	A
<取り組んだ課外活動>			
P	D	C	A

課外活動についてもPDCAを意識して取り組むことで、貴重な学びの機会となる。

何をめざして取り組むのか、結果から学んだことは何なのか、もっと良くする方法はなかったのか、などを意識してさまざまなことに取り組んでみよう。