

Pick Up!

アサーティブプログラム

大学生になる準備から大学卒業後まで、東京家政学院大学が一人ひとりに寄り添います。

自分はどんな大人になりたいんだろう？ どんな人生があるんだろう？

その悩み、東京家政学院大学と一緒に考えます！

あなたが本当に興味を持って学びたいことを見つけられるよう、

将来、大学で学んだことを活かして、自信を持って社会に羽ばたいていけるよう、

大学生になる準備から大学卒業後まで、東京家政学院大学は一人ひとりに合ったサポートで、

あなたが自分らしく成長できるように応援します。

まずは、「アサーティブ」の言葉を知ろう！

「アサーティブ」とは、自分の意思を押し通すのではなく、相手の気持ちも大切にしながら、自分の気持ちを誠実に率直に素直に表現することを言います。

私たちが生活するうえで、人とのコミュニケーションは欠かせないものです。

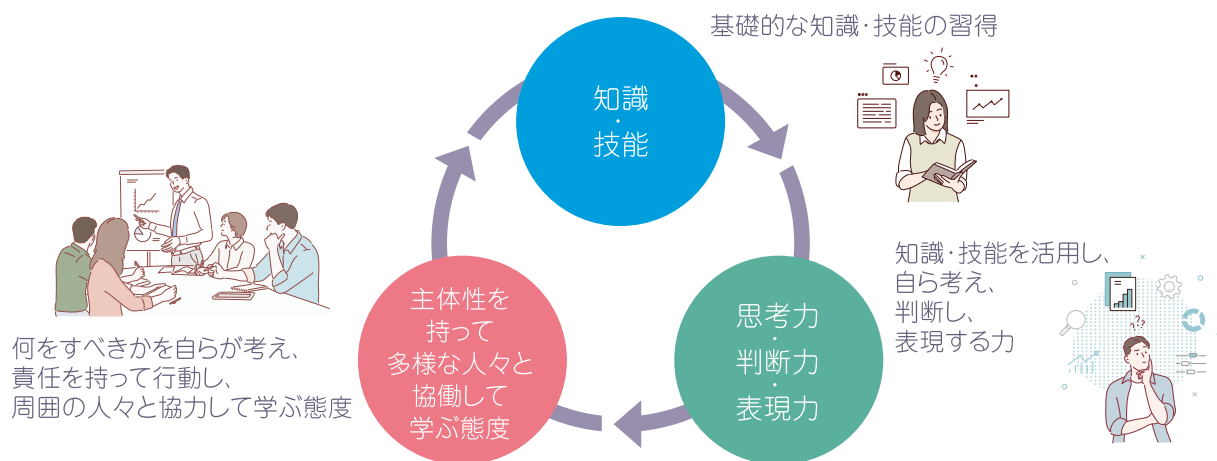
相手の意見や考えを尊重しながら、自分の気持ちや意見を適切な言葉やタイミングで伝えられるよう、まずは自分自身を知って「アサーティブ」な態度を大切にしてください。

「アサーティブプログラム」とは？

アサーティブプログラムは「アサーティブガイダンス」「アサーティブノート」「個別面談」「MANABOSS(マナボス)」を活用しながら、高校までに身につけた「学力の3要素」を活用し、学ぶ意欲を育てるプログラムです。

このプログラムは高校1年生から受けることができ、長期的・継続的にプログラムを受けることで大きく自己成長することが期待できます。

【学力の3要素】



【アサーティブプログラムを受けるメリット】

メリット **01** 自分を知る

メリット **02** 学び方を知る

メリット **03** 未来を創る計画力

自分の未来をじっくり考える!進路を決めるのは自分自身!
そんなあなたを応援する「アサーティブプログラム」!

アサーティブプログラムで期待すること

アサーティブプログラムを通じて、あなたが自分の意思で大学進学を希望し、主体的に学ぶ姿勢とアサーティブな態度を持って、次のことができる大学生になれるよう、私たちは期待します。

01 シラバスの活用

…何を学ぶのか、どう学ぶのかを調べる

02 授業への参加意欲の向上

…受け身の姿勢ではなく、主体的な学びの姿勢

03 各種活動への積極的な参加

…とりあえず「やってみよう」の気持ち



そのために… ↓

Step 01

アサーティブガイダンスに参加しよう!



オープンキャンパスやオンラインでアサーティブガイダンスを実施します。

まずはガイダンスでアサーティブプログラムの説明を聞き、プログラムを受講するかどうかを考えてください。

あなたにとって役立ちそうなプログラムだと思ったら、「Step 02 本学職員と行う個別面談」を受けよう!

Step 02

本学職員と行う個別面談



進路を考えると、わからないことや不安がたくさんあるはず。だから面談は何度でも受けられます。

初対面の大人と話をするのは少し勇気がいるかもしれませんが、自分の気持ちを整理して伝える練習になります。

説明しにくいこと、伝えにくいことから、私たちと一緒に考えて整理しませんか。

Step 03

アサーティブノートを活用しよう



今の自分が好きなこと、苦手なこと、わかっていること、わかっていないことなどを整理してみよう。そこから自分に足りないものが見えてきたら、足りないものを補う場所(大学など)を探してみよう。

Step 04

自主学習システムMANABOSS(マナボス)で基礎学力を向上!



MANABOSSは、基礎学力を向上させるためのサポートシステム。国語・英語・数学の3科目があり、3科目の合計で約14,000問の問題が用意されています。
得意な分野は自信をもって、苦手な分野はここで向き合ってみよう。

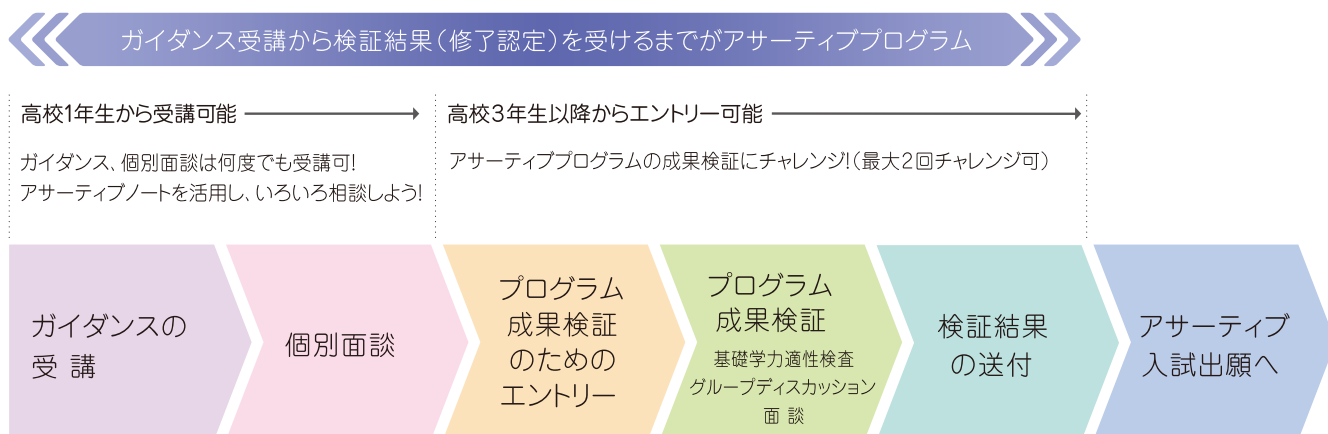
Step 05

修了認定書の取得!



高校3年生以降にアサーティブプログラムの成果検証を受け、プログラムの修了基準を満たしていると評価された人には、アサーティブプログラムの修了認定書が送付されます。
アサーティブプログラム修了後、本学のアサーティブ入試にチャレンジする人は、出願時に修了認定書の提出が必要となります。

アサーティブプログラムの流れ



※高校3年生以降にアサーティブプログラムの成果検証を受けるには、指定された期間内のエントリーが必要です。

アサーティブプログラムQ&A

わからないことは「Q&A」で事前にチェック!



Q. ガイダンスの予約は必要?

A. オープンキャンパスで実施するガイダンスへの参加は、オープンキャンパス参加者としての予約（当日会場でも参加登録可）が必要になります。オンラインガイダンスはHPより事前予約が必要です。

Q. ガイダンスは自由に入退室できる?

A. 他の方の迷惑にもなりますので、原則、ガイダンス途中での入退室はしないようにご協力ください。

Q. ガイダンス当日の服装・持ち物は?

A. 服装は自由です。筆記用具は持参してください。

Q. ガイダンスに友達同士や保護者同伴の参加は可能?

A. 可能です。ただし、個別面談は1対1で行います。

Q. アサーティブガイダンスって、どんなことをするの?

A. スライドを使って、アサーティブプログラムについて詳しく説明します。アサーティブノートを配付しますので、ガイダンスを聞いて大事だと思ったことをメモしてください。

Q. 個別面談はどんなことをするの?

A. あなたと一緒に考えることから始まります。「どうして大学に行きたいの?」「将来どんなことがやりたいの?」など。

Q. アサーティブプログラムを受講したけど、プログラムの成果検証を受けなくてもいいの?

A. プログラム受講者の成果検証エントリーについては任意です。ただし、プログラムの成果検証にエントリーする場合はガイダンスと個別面談を少なくとも1回は受ける必要があります。

Q. MANABOSSはどうやって登録するの?

A. MANABOSSは個別面談を受けた方が利用できるシステムです。個別面談の時に「MANABOSS利用の手引き」をお渡しして説明します。

Q. MANABOSS内の「東京家政学院バカロレア」ってなに?

A. 「答えが1つとは限らない問題」について、自分の意見を相手に伝える練習ができます。与えられた課題に対してじっくり考えることで、思考力・判断力・表現力などを養います。