

I 国際
C キャリア
S 教育

Utsunomiya University, School of International Studies

「セミナー」ワークブック



主催：大学コンソーシアムとちぎ／宇都宮大学

目 次

はじめに	1
「事前学習」	2
「達成目標とキャリアデザインについて」	3
「全体講義」	5
「パネルトーク」	7
分科会 A / 分科会 B	(7)
分科会 C / 分科会 D	(8)
「パネルトーク」全体について	(9)
「分科会 1」	10
「分科会 2」	11
「分科会 3」	12
「分科会 4 <中間発表> 準備」	13
<スライドの構成例>	(14)
<プレゼンテーションの具体例>	(15)
「中間発表」の相互評価	16
「全体発表」の準備	18
「全体発表」の相互評価	19
分科会 A / 分科会 B	(19)
分科会 C / 分科会 D	(20)
「研修成果」と「今後の課題」	21
「リフレクション（ふりかえり）」	23
「自由記述欄」	24

●はじめに

本「国際キャリア教育」は、以下を目標とする。

1. 「働く」とはどういうことなのかについて考える。
2. 自分と地域社会や世界とのつながりについて考える。
3. 主体的に関わりたい分野を見つけ、今後の学びに向けた“きっかけ”を得る。

本「ワークブック」の使い方

本「ワークブック」は、主に以下の3点を目的として使用します。

1)「キーワード」や「疑問点」などを書き留める

この「ワークブック」は、「目次」にある通り、事前学習と3日間の各プログラム（全体会や分科会など）に対応しています。

事前学習の部分は、事前指導で分科会講師から提示された読解課題などについての「キーワード」や「コメント・疑問点」を記入し、各自で準備をしてください。

プログラムが始まってからは、「全体会」や各「分科会」などでの講師の講話や説明をよく聴いて、「キーワード」や「重要な論点」などを書き留めるようにして下さい。

そして、それらに対して、「疑問に思ったこと」や「質問したいこと」、「自分で考えたこと」や「皆で共有したいこと」なども、空欄を利用して書き留めておくとい良いでしょう。

また、各プログラムの中での「質疑応答」や「グループ・ディスカッション」の際には、自分が書き留めたことを質問や議論に生かして下さい。

特に、各プログラムの中で解消できなかった疑問点については、休憩時間などを利用して、講師に直接質問して理解を深めるようにして下さい。

2)「中間発表」や「全体発表」を準備する

本「セミナー」において、3日目の「全体発表」は、分科会で学習したことや議論した成果を発表する重要な「場」です。

その「発表」の内容や構成を準備するために、「分科会」の内容やそこでの議論を振り返ったり、「中間発表」を相互評価したりして、「全体発表」に向けた準備を進めて下さい。

3) 成績評価のための「課題」として提出する

宇都宮大学国際学部の学生等で、この「セミナー」を「国際キャリア教育」の単位（2単位）として取得することを希望する場合には、本「ワークブック」の空欄に記入の上、期日までに提出して下さい。

「国際キャリア教育」の成績は、事前指導・「セミナー」への参加状況（全日程への参加）と本「ワークブック」の記述内容を総合的に勘案して評価します。

● 「事前学習」

※ 分科会講師から提示された参考文献や参考資料等を読んで、「キーワード」や「コメント・疑問点」などを記入して下さい。

<キーワード>

<コメント・疑問点・質問したいことなど>

--

セミナー初日に記載してください	セミナー最終日に記載してください
<p data-bbox="178 244 762 360">現在思い描いている将来の目標とそれに向けた道筋を書いて下さい（なるべく詳細に）。</p>	<p data-bbox="802 244 1430 360">現在思い描いている将来の目標とそれに向けた道筋を書いて下さい（初日と変わったか？その理由など）。</p>

● 「全体講義」

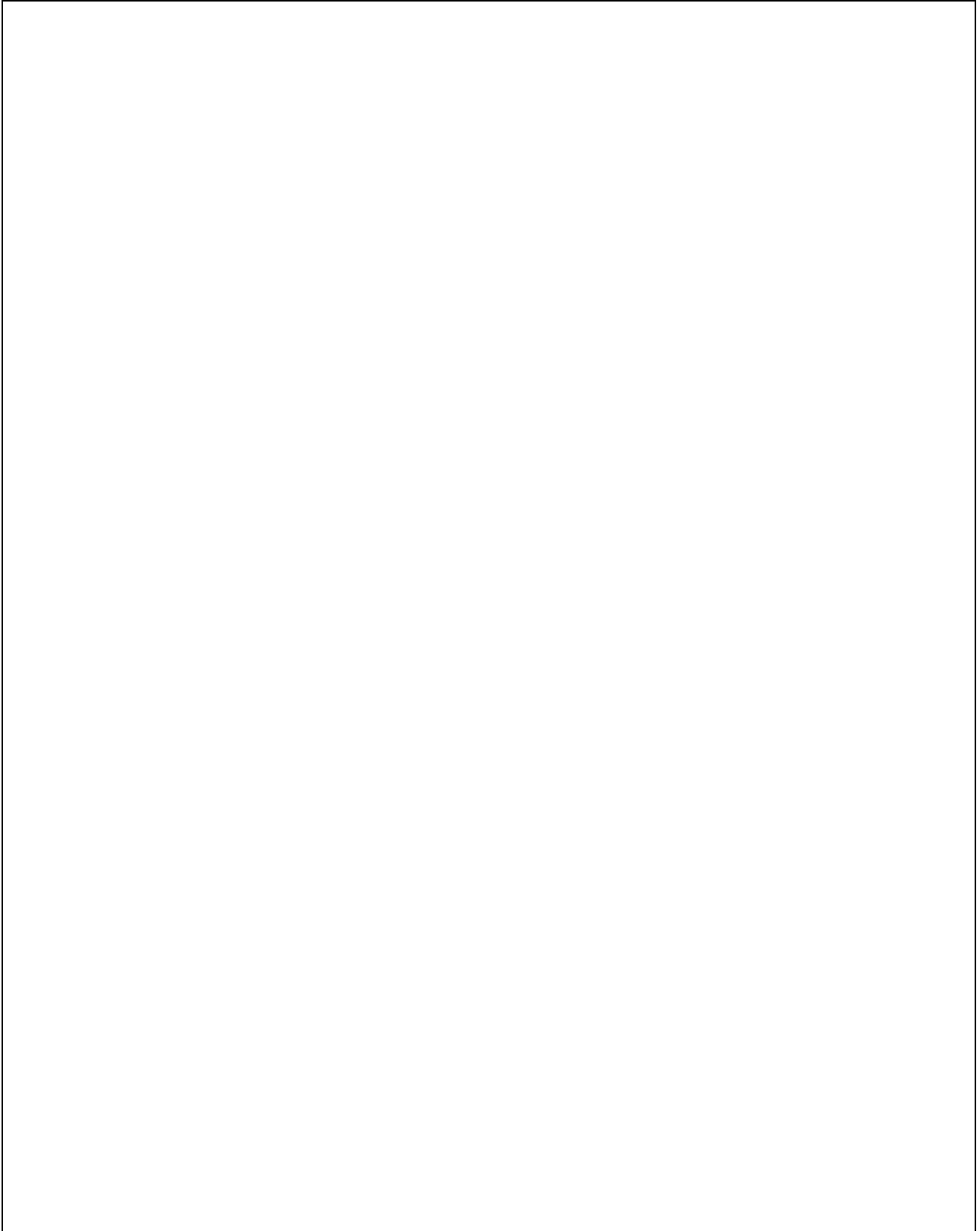
1) 講師名： _____先生

2) 全体講義を聴いて：

- ① 提示された「問い」や「キーワード」
- ② 「疑問に思ったこと」や「質問したいこと」
- ③ 「自分が考えたこと」や「皆と共有したいこと」

3) グループワークやその後の意見交換の中で：

- ① 「議論になったポイント」や「自分が発言したこと」
- ② 「疑問に思ったこと」や「さらに質問したいこと」
- ③ 「自分が考えたこと」や「皆と共有したいこと」



● 「パネルトーク」

1) 「パネルトーク」での各講師の発言を聴いて：

- ① 提示された「キーワード」や「論点」
- ② 「疑問に思ったこと」や「質問したいこと」
- ③ 「考えたこと」や「感じたこと」 など

分科会 A 講師： _____ 先生		
キーワード 1	キーワード 2	キーワード 3
Memo		

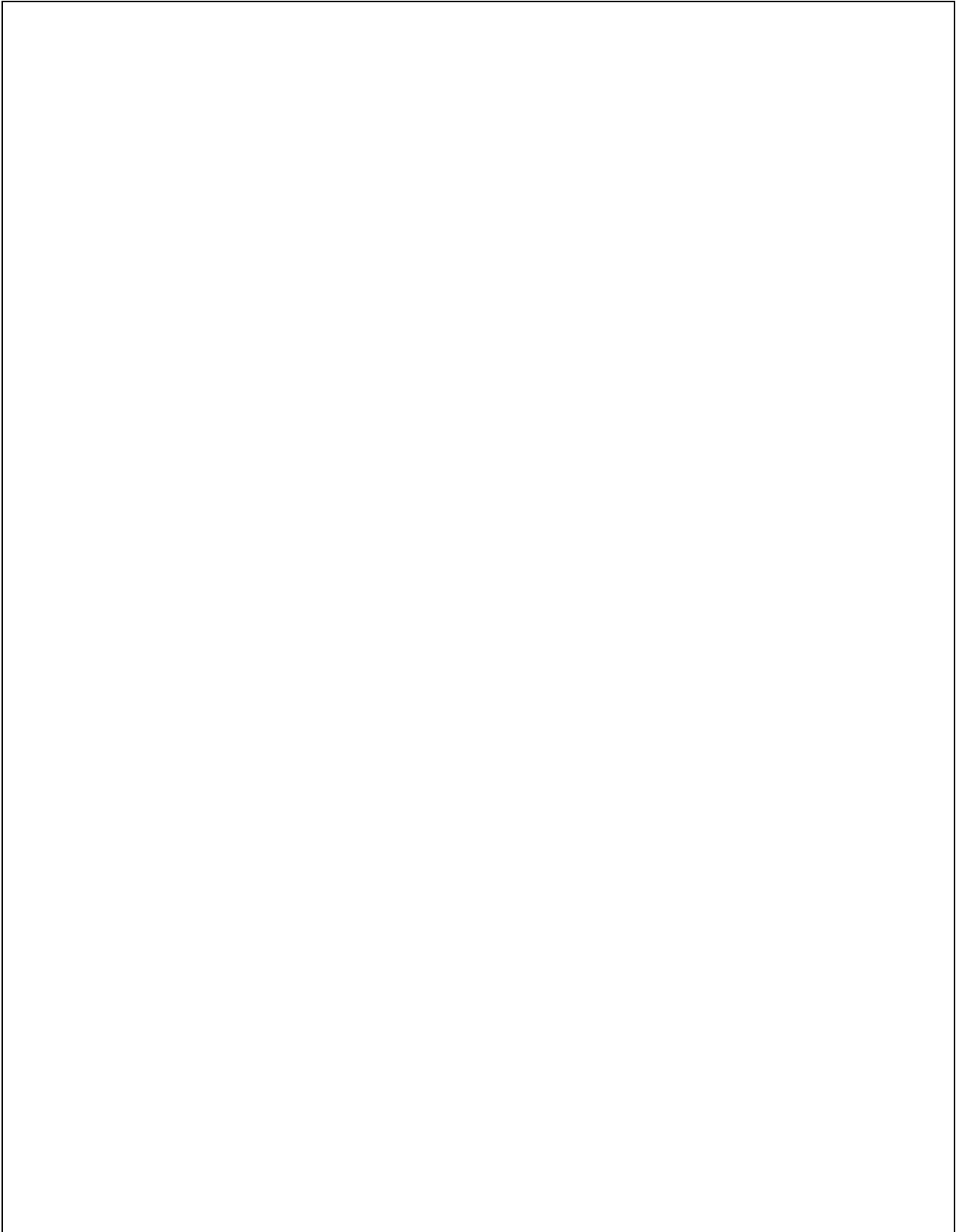
分科会 B 講師： _____ 先生		
キーワード 1	キーワード 2	キーワード 3
Memo		

分科会C 講師： _____ 先生		
キーワード1	キーワード2	キーワード3
Memo		

分科会D 講師： _____ 先生		
キーワード1	キーワード2	キーワード3
Memo		

2) 「パネルトーク」全体について

- ①提示された「キーワード」や「論点」
- ②「疑問に思ったこと」や「質問したいこと」
- ③「自分が考えたこと」や「皆と共有したいこと」 など



● 「分科会 1」

分科会 1 の内容やそこでの論点、疑問点、コメントなどを記入して下さい。

● 「分科会 2」

分科会 2 の内容やそこでの論点、疑問点、コメントなどを記入して下さい。

● 「分科会 3」

分科会 3 の内容やそこでの論点、疑問点、コメントなどを記入して下さい。

●分科会 4 「中間発表」準備

- 1) 3日目の「全体発表」に向けて、グループでの議論を整理し、「中間発表」の内容や構成を考えて下さい。

【学んだこと・伝えたいこと（論点・主張・問題提起など）】

【その根拠や現状、なぜ重要なのか、なぜ伝えたいのか（事例・根拠・データなど）】

【結論（提言・アクションプランなど）】

【コメント／自分で考えたこと など】

2) パワーポイントを使ってプレゼン資料を作成する際に、「スライド」の構成案をA4版のコピー用紙などに下書きするとよいでしょう。

<スライドの構成例>※この例の通りに作成する必要はありません！

スライド1

- <表紙>
- ・ 主題（テーマ）
 - ・ 目次／プレゼンの要旨
 - ・ 分科会名
 - ・ メンバー名

スライド6

- 「学んだこと（3-1）」
- ・ 解決すべき問題
 - ・ 達成すべき課題
 - ・ 事例／現状／データなど

スライド2

- 「学んだこと（1-1）」
- ・ 解決すべき問題
 - ・ 達成すべき課題
 - ・ 事例／現状／データなど

スライド7

- 「学んだこと（3-2）」
- ・ なぜ解決／達成すべきか
 - ・ なぜそれが重要なのか
 - ・ その根拠や理由

スライド3

- 「学んだこと（1-2）」
- ・ なぜ解決／達成すべきか
 - ・ なぜそれが重要なのか
 - ・ その根拠や理由

スライド8

- 「提言／アクションプラン1」
- ・ いつ／どこで
 - ・ 誰が／誰に対して
 - ・ 何を／どのように
 - ・ 目標／期待される成果

スライド4

- 「学んだこと（2-1）」
- ・ 解決すべき問題
 - ・ 達成すべき課題
 - ・ 事例／現状／データなど

スライド9

- 「提言／アクションプラン2」
- ・ いつ／どこで
 - ・ 誰が／誰に対して
 - ・ 何を／どのように
 - ・ 目標／期待される成果

スライド5



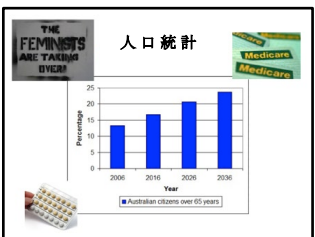

- 「学んだこと（2-2）」
- ・ なぜ解決／達成すべきか
 - ・ なぜそれが重要なのか
 - ・ その根拠や理由

スライド10

- 「提言／アクションプラン3」
- ・ いつ／どこで
 - ・ 誰が／誰に対して
 - ・ 何を／どのように
 - ・ 目標／期待される成果

＜プレゼンテーションの具体例＞

プレゼンテーションでは、各スライドで表現する「視覚メッセージ」とナレーション（語り）で表現する「口頭メッセージ」とを関連づけて下さい。

視覚メッセージ (Visual Message)	口頭メッセージ (Verbal Message)		
<p>導入 (主題の提示)</p> 	<p>私たち「分科会〇」では ・ ・ ・ をテーマに取り上げ、 次の3点について 問題を提起します。</p>		
<p>問題提起 1 (論点・主張など)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="197 792 512 1028"> <p>女性の職業?</p>  </div> <div data-bbox="549 792 863 1028"> <p>男性の職業?</p>  </div> </div>	<p>第1点目は・ ・ ・ ・ ・</p>		
<p>補足説明 1 (事例・理由・データなど)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="197 1122 512 1357"> <p>人口統計</p>  </div> <div data-bbox="549 1122 863 1357"> <p>世界の経済</p>  </div> </div>	<p>この点については、次のような 現状やデータがあります・ ・ ・</p> <p>※論点や主張を裏付ける事例や データを提示する。</p>		
<p>補足説明 2 (事例・根拠・データなど)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="197 1420 512 1655"> <p>世代別の年収</p>  </div> <div data-bbox="549 1420 863 1655"> <p>「家族」の意味とは?</p> <p>・ All over the world, families create a safe and secure environment for their members</p>  </div> </div>	<p>この図から・ ・ ・ ということが分かります。</p> <p>このグラフは・ ・ ・ の変化/分布を示しています。</p>		
<p>結論 (提言・アクションプランなど)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="373 1756 699 2002"> <p>提言</p> <table border="0"> <tr> <td> <p>Japanese</p> <ul style="list-style-type: none"> 15 - 30 seconds Explain good points of the products Use famous actor/actress Compare vaguely </td> <td> <p>Other</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 - 2 minutes Have story and humor Use unknown person Compare directly </td> </tr> </table>  </div> </div>	<p>Japanese</p> <ul style="list-style-type: none"> 15 - 30 seconds Explain good points of the products Use famous actor/actress Compare vaguely 	<p>Other</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 - 2 minutes Have story and humor Use unknown person Compare directly 	<p>最後に結論として、次の3点を 提言したいと思います。</p>
<p>Japanese</p> <ul style="list-style-type: none"> 15 - 30 seconds Explain good points of the products Use famous actor/actress Compare vaguely 	<p>Other</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 - 2 minutes Have story and humor Use unknown person Compare directly 		

※ 複数の「問題提起」や「提言」などがある場合は、スライドを追加して下さい。

● 「中間発表」の相互評価

下記のチェックリストを使って、相手グループの発表の「良かった点」や改善を要する点などを評価して下さい。

発表グループ：分科会 _____ テーマ： _____

評価に際しては、次の尺度を使い、該当する数字を「○」で囲んで下さい。

1 = 大いに改善余地あり	2 = もう少し改善の余地あり	3 = よい（少しだけ改善の余地あり）	4 = とてもよい
---------------	-----------------	---------------------	-----------

発表内容と分科会テーマとの関連性	1	2	3	4
コメント:				
発表内容の分かりやすさ・伝わりやすさ	1	2	3	4
コメント:				
発表の構成（学び→根拠→提言・計画）	1	2	3	4
コメント:				
発表者の態度・話し方	1	2	3	4
コメント:				
発表資料の作り方・工夫	1	2	3	4
コメント:				
提言や行動計画の妥当性・実現可能性	1	2	3	4
コメント:				
発表時間の使い方	1	2	3	4
コメント:				
	1	2	3	4
コメント:				
その他のコメントや感想など				

2) 自分のグループの中間発表に対して、相手グループから寄せられた質問やコメント、自分たちの反省点などを記入して、「全体発表」に向けた改善・修正の参考として下さい。

☆相手グループからのコメント・感想・意見など
発表内容と分科会テーマとの関連性：
発表内容の分かりやすさ・伝わりやすさ
発表の構成（学び→根拠→提言・計画）
発表者の態度や話し方：
発表資料の作り方や工夫：
提言や行動計画の妥当性・実現可能性：
発表時間の使い方：
その他：
☆自分のグループや自分自身の反省点・改善点など

● 「全体発表」の準備

「中間発表」でのコメントやアドバイス、『参加のしおり』を参考に、「全体発表」の内容や構成を再検討して下さい。

【学んだこと】

【なぜ重要だと考えたのか（根拠）】

【提言・アクションプラン】

【その他：皆に伝えたいこと／これからやってみたいこと など】

● 「全体発表」の相互評価

各分科会の「全体発表」を評価して下さい。自分の分科会については自己評価をして下さい。

分科会 A	テーマ :
内容 :	
あなたの疑問・コメント :	

分科会 B	テーマ :
内容 :	
あなたの疑問・コメント :	

分科会 C	テーマ：
内容：	
あなたの疑問・コメント：	

分科会 D	テーマ：
内容：	
あなたの疑問・コメント：	

● 「研修成果」と「今後の課題」

1. 研修の成果（このセミナーで何を学んだか？何を得ることができたのか？）

2. 今後の課題（分科会の提言などを基に、将来のキャリア形成をどのように考えているのか？）

3. 参加の感想・研修内容に関する要望など

● 「リフレクション（ふりかえり）」

「リフレクション」とはプログラムやセッションの内容やそこでの議論を「ふりかえり」、自分の「学び」や「気づき」を確認することです。今回の「セミナー」をふりかえって、あなた自身の行動や態度、理解度や達成度に関する以下の項目を自己評価して下さい。

自己評価に際しては、次の尺度を使い、該当する番号を○で囲んで下さい。			
1=ほとんどできなかった	2=あまりできなかった	3=よくできた	4=とてもよくできた

分科会での議論や全体発表に向けたグループ活動に積極的に参加することができた。			
1	2	3	4
理由・根拠：			

講師の講話や問いかけに対して質問したり、自分の意見を述べる事ができた。			
1	2	3	4
理由・根拠：			

全体会や分科会のテーマや内容に関して理解を深めたり、関心を強めることができた。			
1	2	3	4
理由・根拠：			

自分の経験や意見をほかの参加者と共有することができた。			
1	2	3	4
理由・根拠：			

「働く」とはどのようなことなのかについて考えることができた。			
1	2	3	4
理由・根拠：			

自分と地域社会や世界とのつながりについて考えることができた。			
1	2	3	4
理由・根拠：			

主体的に関わりたい分野を見つけ、今後の学びに向けたきっかけを得ることができた。			
1	2	3	4
理由・根拠：			

● 「自由記述欄」

「もっと書きたいこと」があれば自由に書いて下さい。

● 「自由記述欄」

Blank area for free description.

● 「自由記述欄」

Blank area for free description.

● 「自由記述欄」

Blank area for free description.

● 「自由記述欄」

Blank area for free description.

<謝辞>

本「セミナー」の実施に際しましては、栃木県からの支援を受けて、以下の組織団体から貴重なご支援ならびにご協力をいただきましたことに、改めて厚く感謝申し上げます。

国際キャリア教育運営委員会

後 援：(公社) 栃木県経済同友会 / (公財) 栃木県国際交流協会
NPO法人宇都宮国際交流協会 / JICA筑波センター
協 賛：(公財) あしぎん国際交流財団
特別協力：宇都宮市創造都市研究センター

国際キャリア教育プログラム「セミナー」ワークブック

2026年7月1日 第8版発行

企画・編集：宇都宮大学国際学部 国際キャリア教育運営委員会

発 行：宇都宮大学国際学部
〒321-8505 宇都宮市峰町 350
TEL：028(649)5172 FAX：028(649)5171
kokuca@a.utsunomiya-u.ac.jp

分科会		大学	
学部		学年	
学籍番号		氏名	