

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第1回)	なぜウェルビーイングを学ぶのか				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<ul style="list-style-type: none"> ウェルビーイングの歴史(WHO、ポジティブ心理学)と定義を説明できる 現代社会における「心のOS」としてのウェルビーイングの重要性を理解する 自分自身の言葉でウェルビーイングを言語化し、他者と共有できる。 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する(注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing(感じる):6マス自己紹介。シートの6マスに得意なことや関心を記入し、ペアで質問し合うことで相互理解を深める。		10	導入	
2.授業の目標を共有する	学科の「3つの柱(アントレプレナーシップ、ウェルビーイング、デジタルシテズンシップ)」を紹介し、ウェルビーイングがすべての土台であることを伝える。		5		
3.前提条件を思い出させる(以前の学習を思い出してもらう)	「ウェルビーイング」という言葉の日常的なイメージや、聞いたことがある文脈を問いかける。				
4.新しい事項を提示する(学習内容を伝達する)	歴史と学問的転換: 1948年WHO憲章による定義、イースタリンのパラドックス(経済と幸せの乖離)、ポジティブ心理学への転換(セリグマン博士)を解説する。		20	展開 情報提示	
5.学習の方針を与える(理解を促進する手法を用いる)	現代のSNS比較や情報過多を指摘し、ウェルビーイングをスキル(アプリ)を動かすための**「OS(自分を整える土台)」**として捉える視点を与える。		10		
6.練習の機会を作る	Thinking(考える):ウェルビーイング検索ワーク。スマホで検索し、気になった言葉を3つ抽出。その後、自分なりの言葉で**My Definition(定義)**を作成する。		20		
7.フィードバックを与える	対話と共有: グループ内で各自の定義を共有し、正解を求めるのではなく捉え方の多様性を楽しむ。		15		
8.学習の成果・達成度を評価する	Reflection(言語化): 今日の学びから、この授業で得たいことをリアクションペーパーに一文で記入する。		5	まとめ	
9.保持と転移を高める(次の単元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	移を高める 授業の基本アプローチ**「感じる・考える・言語化」**の3ステップを再確認し、「自分を理解する旅」への導入として締めくくる		5		

合計 90分

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第2回)	私のウェルビーイングとは何かのか				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<p>「社会比較理論」を理解し、SNS等が自己評価に与える影響を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分を縛っている「外側のモノサシ」と、大切にしたい「自分のモノサシ」を区別できる。 不要なモノサシを手放し、これからの指針となる「私の宣言」を言語化できる 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する(注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing(感じる):今週のウェルビーイング。6マスシートを使い、この1週間で感じた小さな幸せやモヤモヤをペアで評価せずに共有する。		10	導入	
2.授業の目標を共有する	本日のテーマ「モノサシ(評価基準)」について提示し、自分を測っている定規の正体を探ることを伝える。		5		
3.前提条件を思い出させる(以前の学習を思い出してもらう)	調査ワーク:社会にあふれる「モノサシ」を探す。スマホで「勝ち組 定義」「平均年収」等を検索し、現代社会の評価基準(偏差値、フォロワー数、タイパ等)を可視化する。		10		
4.新しい事項を提示する(学習内容を伝達する)	レクチャー:比較の原理と心理的影響。人は本能的に他者と比較する(社会比較理論)が、現代はSNSにより比較の量と速度が異常であること、他人の「ハイライト」と自分の「日常の裏側」を比較して抑うつ症状が高まるリスクを解説する。		20	展開	
5.学習の方針を与える(理解を促進する手法を用いる)	生きづらさの正体:「外側のモノサシ」が強すぎると自己評価が不安定になることを指摘し、モノサシを相対化して「自分の軸」を取り戻す重要性を説く		10		
6.練習の機会を作る	ワーク:自分のモノサシ・社会のモノサシ。1. 自分のモノサシ、2. 社会のモノサシ、3. そのズレ、をワークシートに書き出す(15分)。その後、ペアで「そのモノサシは誰のものか(親、ネット、自分?)」を問い直す対話を行		30		
7.フィードバックを与える	書き出した中から、**「手放しても良いモノサシ」**を一つ選ぶ。それを手放した時の気持ちの変化を想像させる。			学習活動	
8.学習の成果・達成度を評価する	私の宣言(言語化):これから大切にしたい基準と、手放す基準を「私の宣言」として記入する(例:いいねの数より、自分の楽しい時間を大切にする)				
9.保持と転移を高める(次の单元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	転移を高める Reflection(整理の時間):最後に全体を振り返り、自分の軸(My Scale)で生きることの心地よさを確認して終了する。		5	まとめ	

合計 90分

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第3回)	ウェルビーイングの構造:PERMAモデルと科学的データ				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<ul style="list-style-type: none"> 「イースタリンのパラドックス」を理解し、経済的豊かさと幸福の関係を説明できる。 持続的幸福の5要素(PERMAモデル)の内容を理解する。 自分のPERMAバランスを可視化し、向上させるための具体的なアクションを計画できる 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する (注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing(感じる):6マス共有。恒例のシートを使い、この1週間の「感情の動き」を共有する。モヤモヤも大切なデータとして扱う。		10	導入	
2.授業の目標を共有する	本日のテーマ「幸せの構造」を提示。「幸せはデザイン可能である」という核心メッセージを伝える。				
3.前提条件を思い出させる (以前の学習を思い出してもらう)	調査ワーク:人が幸せになる「条件」とは?。ネット検索し、一般的に考えられている幸福の要因(お金、結婚、健康等)を班ごとに3つ挙げる。		10		
4.新しい事項を提示する (学習内容を伝達する)	レクチャー:幸福研究の科学的根拠。GDPと幸福度が比例しなくなる「イースタリンのパラドックス」や、ポジティブ心理学による「問いの転換(マイナスからプラスへ)」を解説する		10	展開 情報提示	
5.学習の方針を与える (理解を促進する手法を用いる)	PERMAモデルの解説。普遍的な5つの柱(P:ポジティブ感情、E:没頭、R:関係性、M:意味、A:達成)を提示し、それぞれの重要性を説く。		10		
6.練習の機会を作る	ワーク:PERMAセルフチェック。今の自分の状態を5要素で点数化し、レーダーチャートを作成して「見える化」する。		20		
7.フィードバックを与える	Pair Talk(共有)。作成したチャートを見せ合い、「どの要素が高いか、それはなぜか」を対話を通じて深掘りする。		15	まとめ	
8.学習の成果・達成度を評価する	Action(行動計画)。一番低い要素を「+1点」するための小さな行動(例:感謝を伝える、趣味の時間を作る等)を決定し、Reflectionシートに記入する。		10		
9.保持と転移を高める (次の单元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	まとめ:PERMAは人生の状態を整えるOSツールであることを再確認し、来週までの実践を促して終了する。		5		

合計 90分

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第4回)	モチベーショングラフで人生を振り返る:感情の波から「自分の価値観」を発見す				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<ul style="list-style-type: none"> 感情が「価値観のセンサー」であることを理解し、ポジティブ・ネガティブ両面の意味を説明できる。 モチベーショングラフを作成し、人生を「物語(ナラティブ)」として俯瞰できる。 自分の「山(ピーク)」と「谷(バレー)」から、自分が大切にしている価値観を抽出できる。 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する(注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing(感じる):今週のウェルビーイング。いつもの6マスシートで、特に「感情が動いた瞬間(嬉しさ・イラ立ち)」に注目してペアで共有する。		15	導入	
2.授業の目標を共有する	本日の目的を提示。今の状態(点)ではなく、これまでの人生(線)を見ることで、**「自己理解・選択の軸」**を見つけることを伝える。		5		
3.前提条件を思い出させる(以前の学習を思い出してもらう)					
4.新しい事項を提示する(学習内容を伝達する)	レクチャー:感情とナラティブの科学。 ・感情はセンサー: ポジティブは「OK」、ネガティブは「警報」を知らせる。 ・エクスプレッション・ライティング: 過去の経験の言語化が健康を改善する(Pennebaker)。 ・ナラティブ・アイデンティティ: 人は人生を物語として再構成することで「自分は何か」を理解する。		15	展開	
5.学習の方針を与える(理解を促進する手法を用いる)	グラフの「山」には価値観が満たされた瞬間が、「谷」には価値観が脅かされた瞬間が隠れていることを示し、ワークの視点を与える。				
6.練習の機会を作る	ワーク:モチベーショングラフ作成。Step 1 (20分): 用紙に年齢とモチベーションの波を描き、出来事を書き込む。Step 2 (20分): 印象的な「山」と「谷」を一つずつ選び、サブシートで「なぜ?何があった?」を深掘りする。		40	学習活動	
7.フィードバックを与える	谷の経験も「意味づけ」することで、心の傷ではなく**「レジリエンス(回復力)」の源**に変わることを強調する。		5		
8.学習の成果・達成度を評価する	Reflection:波からの気づき。自分がどのような時に力が湧き、どのような状況が苦手なのかをメモに残す。		5	まとめ	
9.保持と転移を高める(次の単元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	次回、このグラフを使った対話を行うことを伝え、持参を促す。		5		
合計			90	分	

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第5回)	モチベーショングラフを語る:対話の力で物語に「意味」をつくる				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<ul style="list-style-type: none"> 「ナラティブ・アイデンティティ」の概念を理解し、語ることによる意味づけの効果を説明できる。 良質な聞き手(Good Listener)としての振る舞い(ジャッジしない、反射等)を実践できる。 他者との対話を通じて、自分の物語から「価値観キーワード」を特定できる。 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する (注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing(感じる):チェックイン。今の気分や、自分のグラフを前にした緊張感などを言葉にし、ペアで共有する。		10	導入	
2.授業の目標を共有する	「語る×聞く」がウェルビーイングの最強ツールであることを提示し、本日のゴール「価値観の発見」を共有する。		5		
3.前提条件を思い出させる (以前の学習を思い出してもらう)	レクチャー:対話の科学的根拠。・ナラティブ: 語ることでバラバラの記憶を再編集し、意味を持たせる。・関係性: 幸福の最重要因子は「良質な人間関係」である(ハーバード研究)。・自己肯定感: 丁寧に扱われる(聞かれる)経験が肯定感を育む。		15		
4.新しい事項を提示する (学習内容を伝達する)	聞く時のコツ: アドバイスをせず、相手の言葉をそのまま返す「反射(リフレクション)」の重要性を説く。		5	情報提示	
5.学習の方針を与える (理解を促進する手法を用いる)	ワーク:ペア相互インタビュー。 Round 1 (15分): Aさんが語り、Bさんが聞く。 休憩・整理 (5分): 聞き手が価値観キーワードを整理する。 Round 2 (15分): 役割を交代して実施。		5		
6.練習の機会を作る	価値観の代筆: 聞き手は相手の物語に見えた「宝物(価値観)」をメモし、相手に贈る(フィードバック)。		35	学習活動	
7.フィードバックを与える	Reflection(言語化):対話からのギフト。 1. 自分で気づいたキーワード 2. 相手から贈られた言葉、を整理しリアクションペーパーに記入する。		5		
8.学習の成果・達成度を評価する			5	まとめ	
9.保持と転移を高める (次の単元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	まとめ:「こんな自分でも話していいんだ」という自己否定からの解放と、セルフ・コンパッションの入り口としての体験を総括する。		5		
			合計	90分	

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第6回)	大きく自分を捉え直す:構造理解と「歴史思考」				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<ul style="list-style-type: none"> ・「自己責任論」が個人のウェルビーイングに与える心理的負荷を理解する。 ・「歴史思考」の視点を持ち、自分に影響を与えた「構造(背景)」を可視化できる。 ・社会的決定要因(WHO)の概念を理解し、自己受容と環境調整の重要性を説明できる。 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する(注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing(感じる):今週のウェルビーイング。恒例の6マスシートで1週間を共有。前回「自分の物語を語るワーク」をしてから、気分になどのような変化があったかを確認する。		15	導入	
2.授業の目標を共有する	本日のテーマ「構造理解」を提示。「今の自分は100%自分の努力の結果なのか?」という問いを投げ、自分を大きな流れの中で見ることを伝える。		5		
3.前提条件を思い出させる(以前の学習を思い出してもらう)	レクチャー:自己責任論の罠。「努力すれば報われる」の裏側にある「報われないのは自分のせい」という呪縛が、自分を責める原因になっていることを解説する。				
4.新しい事項を提示する(学習内容を伝達する)	歴史思考の3本柱:人は時代、家庭、地域などの「構造」の影響を強く受けていること、成功も失敗も個人だけの責任ではないことを、WHOの「社会的決定要因」の研究を交えて説明する。		15	展開	
5.学習の方針を与える(理解を促進する手法を用いる)	Before/Afterの提示:人生を「責める対象」から、構造を認めて自分を許した上で「整える対象」へとシフトさせる視点を与える。				
6.練習の機会を作る	ワーク:6マス「私をつくった背景」の可視化。家庭、地域、時代、学校、デジタル環境、偶然の出会いの6項目で、自分に影響を与えた「構造」を書き出す。		40	学習活動	
7.フィードバックを与える	Pair Talk:書き出した背景を共有し、「自分はこういう構造の中に生きてきたんだ」という気づきを言葉にする。他者の背景を聞くことで、個人の悩みが実は時代の共通課題であることに気づく		5		
8.学習の成果・達成度を評価する	Reflection(言語化):今日、自分に影響を与えた構造を特定したことで、自分を責める気持ちがどう変化したか、リアクションペーパーに記入する。		5	まとめ	
9.保持と転移を高める(次の単元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	核心メッセージの総括:「あなたは、あなたのせいでそうなっているわけではない」というメッセージを伝え、自分を慈しむ(自己受容)から始まるウェルビーイングを再確認する。		5		

合計 90分

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第7回)	自分の全体像を捉える:統合プロセスとウェルビーイングの設計図				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<ul style="list-style-type: none"> 「構造化」の重要性を理解し、バラバラな情報を統合して全体像を把握する意義を説明できる。 自分の価値観を「動詞」で表現し、具体的な行動に結びつけられる。 強み(幹)と価値観(根)に基づいた、自分らしい未来の方向性(枝葉)を描ける。 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する(注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing(感じる):この半年間の変化。前回の「構造」の視点を経て、自分を「責める」から「整える」に変わった瞬間があったかをペアで振り返る。		10	10	
2.授業の目標を共有する	本日のゴール「ビッグツリー(設計図)」の作成を提示。複雑な要素を図解することで、次に何をすべきか判断できる状態を目指すことを伝える。		5		
3.前提条件を思い出させる(以前の学習を思い出してもらう)	これまでのワーク(モチベーショングラフ、構造、価値観)を振り返り、それらが「木」のどのパーツに対応するかを概観する。				
4.新しい事項を提示する(学習内容を伝える)	レクチャー:ビッグツリーの構造。 ・根っこ: 価値観を「動詞」で表現する(例:安心→整えたい)ことで行動を明確にする。 ・幹:モチベーショングラフの「山」で見せた自然な行動パターン(強み)。 ・枝葉: 根と幹を活かした未来の具体的な一歩。		15	情報提示 展開	
5.学習の方針を与える(理解を促進する手法を用いる)	科学的根拠の提示: 強みを使うほど幸福度が高まること、明確な価値観(根っこ)を持つほどレジリエンスが向上することを解説し、ワークの意欲を高める。		5		
6.練習の機会を作る	ワーク:ビッグツリーの作成。これまでの全ワークシートを広げ、以下の順で記入する。1. 根っこ(動詞の価値観3つ)2. 幹(山になった時の行動2~3つ)3. 枝葉(どうありたいか、具体的な一歩)		40	学習活動	
7.フィードバックを与える	Future Compass(未来の羅針盤): 作成した木を見ながら、今後の環境選びや選択の基準としてどう機能するかを全体で共有する		5		
8.学習の成果・達成度を評価する	Reflection(言語化): 完成した「設計図」を手にした今の実感を記入する。		5	まとめ	
9.保持と転移を高める(次の単元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	次回の予告: この設計図を手にも、最終回の総まとめ対話セッションへ向かうことを伝え、締めくくる。		5		
			合計	90	分

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第8回)	対話セッション:他者のまなざしで物語を育てる				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にとっての「よい状態」を言葉だけでなく図や絵で表現できる。 ・タニモク(他人に目標を立ててもらおう)ワークを通じて、客観的な視点から自分の価値観や強みを再発見できる。 ・対話を通じて言語化された「人生の仮説」を、未来を選択する指針として認識できる。 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する (注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing(感じる):チェックイン。これまでのグラフを手に、今の気分やセッションへの期待・緊張をペアで共有する。		10	導入	
2.授業の目標を共有する	「人は他者のまなざしによって物語を育てる」という核心メッセージを伝え、本日は自分の物語を再編集する場であることを共有する。		5		
3.前提条件を思い出させる (以前の学習を思い出してもらう)	第1回～7回のワークシートを振り返り、これまでの「自分を理解する材料」を準備させる。				
4.新しい事項を提示する (学習内容を伝達する)	ワーク説明:「タニモク」の3ステップ(主人公の説明3分→質疑応答7分→他人が目標を立てる5分)の進め方を解説する。		10	展開	
5.学習の方針を与える (理解を促進する手法を用いる)	STEP 1:図解ワーク。自分にとっての「よい状態」とは何かを、言葉ではなく直感的な図や絵で表現させる。		10		
6.練習の機会を作る	相互インタビューセッション(タニモク):3人1組で、一人15分ずつのローテーションを3回繰り返す。		45	学習活動	
7.フィードバックを与える	主人公が話していないのに他者が自分について語る言葉を聞き、アドバイスではなく「他者の視点という鏡」を受け取る。				
8.学習の成果・達成度を評価する	感想の共有:他者に目標を立ててもらった時の「感覚」を共有し、自分の「根っこ」への仮説がどう強まったかを言語化する。		5	まとめ	
9.保持と転移を高める (次の単元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	まとめ:個人編の学びの完成。次回から始まる「社会編」への橋渡しを行い、自分という物語を社会へ開く旅の継続を促す。		5		
			合計	90	分

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第9回)	不都合な真実:私たちは日常で何を見落としているのか				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<ul style="list-style-type: none"> ・ウェルビーイングが自分一人で完結するものではなく、社会の構造の上に成り立っていることを理解する。 ・日常の「便利さ」の裏側にある「環境負荷」や「労働」といった見えないコスト(不都合な真実)を特定できる。 ・映像教材を「感情」と「構造」の2つの視点で分析し、市民としての責任感(シティズンシップ)を養う。 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する(注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing(感じる):今週の感情共有。恒例の6マスシートで直近1週間の感情を共有。特に社会に対して感じた「違和感」や「疑問」があれば注目させる		10	導入	
2.授業の目標を共有する	「社会編」の開始を宣言。これまでの「私はどう生きたいか(個人の軸)」から、**「社会の中でどう生きるか(市民の責任)」**への視点転換を提示する。		5		
3.前提条件を思い出させる(以前の学習を思い出してもらう)	第8回までに固めた「自分の価値観の根っこ」を確認し、その木が立っている「地面(社会)」が揺らいたらどうなるかを問いかける。				
4.新しい事項を提示する(学習内容を伝達する)	レクチャー:構造と見落とし。安くて便利な商品や清潔なインフラが、実は「見えていないコスト」で支えられているという構造(トレードオフ)を解説する		15	展開	
5.学習の方針を与える(理解を促進する手法を用いる)	映像教材の視聴方法:アニメーション『つみきのいえ』を、1回目は「感情(ストーリー)」で、2回目は「背景にある構造」の視点で見ようガイドする。				
6.練習の機会を作る	ワーク:二つの視点での分析。 ①『つみきのいえ』視聴:海面上昇の背景にある真実に気づく(20分)。 ②国連スピーチ視聴:気候変動が個人のウェルビーイングを奪う現実を知る(10分)。		30	学習活動	
7.フィードバックを与える	Group Sharing:「何が見落とされていたのか」「自分たちの生活とどう繋がっているか」を対話し、個人の悩みが社会問題と地続きであることを確認する。		15		
8.学習の成果・達成度を評価する	Reflection(言語化):日常の便利さの中で、自分が「見落としていたこと」を一つ挙げ、それに対してどう振る舞いたいかを記入する。		10	まとめ	
9.保持と転移を高める(次の単元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	メッセージ:シティズンシップを持つことが、結果として自分自身の人生のコントロール感を高めることに繋がると総括し、次回の「トレードオフ」へ繋げる。		5		
			合計	90	分

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第10回)	対話セッション:他者のまなざしで物語を育てる				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にとっての「よい状態」を言葉だけでなく図や絵で表現できる。 ・タニモク(他人に目標を立ててもらおう)ワークを通じて、客観的な視点から自分の価値観や強みを再発見できる。 ・対話を通じて言語化された「人生の仮説」を、未来を選択する指針として認識できる。 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する (注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing:今週のウェルビーイング。6マスシートを使い、この1週間の「感情」をペアで共有する(評価せず受け止める)。		10	導入	
2.授業の目標を共有する	「魔法には必ず対価が必要」という視点を提示。本日のゴールである「トレードオフの法則」**の理解を共有する。		5		
3.前提条件を思い出させる (以前の学習を思い出してもらう)	24時間営業のコンビニや翌日配送など、自分たちが「快適」と感じているサービスを列挙させる。				
4.新しい事項を提示する (学習内容を伝達する)	事例学習:①ファストファッション:安さの裏にある低賃金労働や環境汚染(水質汚染・ごみ問題)。②デジタルサービス:「無料」の裏にある個人データの提供とプライバシーのリスク。		10	展開	
5.学習の方針を与える (理解を促進する手法を用いる)	トレードオフの法則の解説:社会の「便利」は必ずどこかの「負担」と交換されている構造を講義する。		10		
6.練習の機会を作る	ワーク:快適さの代償を探す。身近な「快適なもの」の一つを選び、その裏側で誰が、または何が負担を負っているかを書き出す。		45	学習活動	
7.フィードバックを与える	グループ内で共有し、一見無関係に見える自分の生活が、世界の裏側の犠牲とどう繋がっているかを多角的に確認する。				
8.学習の成果・達成度を評価する	Reflection(言語化):構造を理解した上で、明日からの自分の行動(買い物の選び方やデータの扱い)をどう変えたいか記入する。		5	まとめ	
9.保持と転移を高める (次の単元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	核心メッセージ:「社会のせい」にも「自分のせい」にもせず、構造の中で最適解を追求する。それが**「成熟した市民の力」**であることを伝えて締めくくる。		5		
			合計	90	分

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第11回)	社会の中で生きる私たち:日本社会とウェルビーイング				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<ul style="list-style-type: none"> ・ウェルビーイングの定義が文化(欧米・東洋)という構造の影響を受けていることを理解する。 ・日本社会に特有の「社会的コード(努力、協調性、他者配慮)」を客観的に捉えることができる。 ・個人のウェルビーイングと社会のウェルビーイングを同時に実現する「共創」の視点を養う。 ・自身の核心的な価値観を土台とした「理想の社会構造」を提案できる。 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する (注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing: 今週のウェルビーイング。恒例の6マス共有ワーク。ルールに則り、ジャッジせずに他者の話を受け止める。		10	導入	
2.授業の目標を共有する	「社会の中で生きる私たち」というテーマを提示。個人の幸せを支える「足場(社会)」について考える本日のゴールを共有する。		5		
3.前提条件を思い出させる (以前の学習を思い出してもらう)	第1回～第8回で見つけた「自分の大切な価値観(Roots)」を手元に用意させる				
4.新しい事項を提示する (学習内容を伝達する)	レクチャー:文化とウェルビーイング。 ・欧米モデル(達成・自己実現)と東洋モデル(調和・協調)の違い。 ・日本社会で内面化されている「社会的コード」の解説。		10	展開	
5.学習の方針を与える (理解を促進する手法を用いる)	教育の目的(OECD 2030): 個人の幸せと社会の幸せを同時に実現すること、「競争」ではなく「共創」のために学ぶという視点を提示する。		10		
6.練習の機会を作る	ワーク:構造から社会をデザインする。自分の「Roots(価値観)」が守られ、活かされるための社会構造(教育、働き方、ルール等)を設計する。		45	学習活動	
7.フィードバックを与える	シェアリング: グループ内で作成した社会デザインを共有。自分だけの幸せを超えて、他者や社会とどう繋がるかを対話する。				
8.学習の成果・達成度を評価する	Reflection(言語化): 今日の核心メッセージ「自分の人生を社会や自分のせいにならず、構造の中で最適解を追求する」に基づいた気づきを記入する。		5	まとめ	
9.保持と転移を高める (次の単元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	総括: 成熟した市民としての「したたかなウェルビーイング」の姿を確認し、次回(私の役割)へと繋げる。		5		
			合計	90	分

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第12回)	第12回 社会における「私の役割」を探る ～社会の課題 × 自分の力～				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<ul style="list-style-type: none"> ・社会課題を「他人事」から「自分事」へと捉え直し、人生のコントロール感を高める重要性を説明できる。 ・「貢献」を身近な範囲(隣の人を笑顔にする等)から捉え直し、自分ができる小さなアクションを特定できる。 ・「マッチング・キャンパス」を用い、自分の価値観(動詞)を社会テーマに接続させて「役割」を言語化できる。 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する(注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing: 今週のウェルビーイング。恒例の6マスシートを用い、1週間の感情を共有する。他者の話を評価せず受け止めるルールを継続する。		10	導入	
2.授業の目標を共有する	「私」というピースが社会のどこにフィットし、誰と「握手」するかを探る旅であることを伝え、本日の目標を提示する。		5		
3.前提条件を思い出させる(以前の学習を思い出してもらう)	武器の棚卸し: 第1回～第8回で集めた「PERMA」「強み」「動詞の価値観」を手元に用意し、自分の持ち物を確認する。		10		
4.新しい事項を提示する(学習内容を伝達する)	レクチャー: アントレプレナーシップとウェルビーイング。「誰かがやるだろう」ではなく「私がやる」という主体性が人生のコントロール感を高め、幸福に繋がる構造を解説する。		15	情報提示	
5.学習の方針を与える(理解を促進する手法を用いる)	マインドセット: 「貢献」は世界を救う大発明である必要はない。「隣の人を笑顔にする」「ゴミを拾う」など、手の届く範囲から始める重要性を説く。		5		
6.練習の機会を作る	ワーク: マッチング・キャンパスの作成。A.関心のある社会課題、B.自分の力(動詞)、C.貢献の方向性を掛け合わせて記入する。就活のPRとの違い(社会課題への違和感から出発する点)を意識させる。		20	学習活動	
7.フィードバックを与える	対話と共有: グループ内でキャンパスを共有。聞き手は「なぜそのテーマが気になるのか?」「過去のどんな経験が生きているか?」を問いかけ、相手の「根っこ」を掘り起こす。		15		
8.学習の成果・達成度を評価する	Reflection: マッチングを通じて見えた「私の役割」を、借り物の言葉ではなく自分の言葉になっているか自問し、リアクションペーパーに記入する。		5	まとめ	
9.保持と転移を高める(次の単元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	メッセージ: 自分の軸を言語化し他者に伝える力が、社会の中でウェルビーイングを持続させる最強のエンジンになることを伝え、次回の「力を形にする」セッションへと繋げる。		5		
			合計	90	分

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第13回)	社会における「私の役割」を探る ～社会の課題 × 自分の力～				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<ul style="list-style-type: none"> ・「発表」を成績のためではなく、自分自身の生き方の仮説を立てるプロセスとして理解する。 ・自分の軸(価値観・強み)を言語化し、他者に伝えるための「スケッチ(構成案)」を作成できる。 ・言語化する力が、社会の中でウェルビーイングを持続させるエンジンになることを理解する。 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する (注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing: 今週のウェルビーイング。恒例の6マス共有。前回「私の役割」を考えてから、日常の視点に変化があったかを共有する。		10	導入	
2.授業の目標を共有する	「発表は人生の仮説である」という意義を提示。本日のゴールは、残り2回(ビッグツリー・手紙)の土台となる**「スケッチ」を完成させること**だと伝える。		5		
3.前提条件を思い出させる (以前の学習を思い出してもらう)	第12回で作成した「マッチング・キャンバス(社会課題×自分の力)」を振り返り、材料を確認する。		5		
4.新しい事項を提示する (学習内容を伝達する)	レクチャー: 言語化の力。自分の軸を言葉にし他者に伝える力は、社会の中で自分を保ち、ウェルビーイングを持続させる「最強のエンジン」になることを説く。		15	展開	
5.学習の方針を与える (理解を促進する手法を用いる)	スケッチの構成: 1.「私はこれを大切に生きて生きる(自分の軸)」、2.「この力で社会に貢献したい(社会への関わり)」の2点を核にするよう指導する。		10		
6.練習の機会を作る	ワーク: 人生の仮説スケッチ作成。図解・文章・キーワードを組み合わせ、自分の物語を他者に開くための骨格を作る。		30	学習活動	
7.フィードバックを与える	Pair Dialogue: 作成途中のスケッチをペアで見せ合い、「その人らしさが伝わってくるか」という観点で相互にエールを送り合う。		10		
8.学習の成果・達成度を評価する	Reflection(自分への誓い): スケッチを書いてみて、今の自分に最もフィットしていると感じる言葉を一つ選び、リアクションペーパーに記入する。			まとめ	
9.保持と転移を高める (次の単元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	まとめ: 今日のスケッチが次回の「未来ビッグツリー」と最終回の「手紙」に繋がることを説明し、旅の完成に向けて意識を高める。		5		
			合計	90	分

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第14回)	ウェルビーイング展覧会 ～私の物語を社会に開く～				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の価値観(根)、強み(幹)、社会への貢献(枝葉)を一本の「未来版ビッグツリー」として統合できる。 ・自分の「人生の仮説」を他者に開示し、対話を通じて物語をアップデートできる。 ・他者の発表に対し、Value(価値)、Empathy(共感)、Possibility(可能性)の視点から肯定的なフィードバックを行える。 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する(注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing:展覧会への招待。この半年間の旅(個人編・社会編)を振り返り、今日はその集大成を共有する特別な場であることを伝える。		10	導入	
2.授業の目標を共有する	「発表は完成品ではなく、現時点の仮説(コンパス)である」というマインドセットを共有する。		5		
3.前提条件を思い出させる(以前の学習を思い出してもらう)	前回作成した「スケッチ」と、これまでの全ワークシートを準備させる。		10		
4.新しい事項を提示する(学習内容を伝達する)	未来版ビッグツリーの再確認: 根(価値観・原体験)、幹(強み・性質)、枝(未来の行動・社会との関わり)の構造を解説する。		15	情報提示	
5.学習の方針を与える(理解を促進する手法を用いる)	相互フィードバックの役割: 採点ではなく、自己理解を深めるための「鏡」であることを強調。コメントの書き方(Value/Empathy/Possibility)を指導する。		5		
6.練習の機会を作る	未来版ビッグツリーの清書: スケッチを元に、一本の大きな木として「未来の私の設計図」を完成させる。		20	学習活動	
7.フィードバックを与える	展覧会セッション(シェアリング): グループまたは全体で発表。聞き手は「あなたの～という価値観が伝わった」などの肯定的なギフトを贈る。		15		
8.学習の成果・達成度を評価する	Reflection(思考の深さ): 他者の視点を受け取って、自分の物語がどうアップデートされたか、今の実感をリアクションペーパーに記入する。		5	まとめ	
9.保持と転移を高める(次の単元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	メッセージ: ウェルビーイングは「開くこと」でさらに豊かになることを総括。最終回(未来への手紙)への期待を高めて終了する。		5		
			合計	90	分

授業計画(コマシラバス)／指導案 (ガニエの9教授事象を活用して)

科目名	ウェルビーイング概論	開講年度	令和8年度	単位数	1
学習タイトル(第15回)	未来へのメッセージ ～自分のウェルビーイングを生きる				
学習概要(使用教材・事前学習)	ウェルビーイングの歴史的背景と定義を学び、現代社会における必要性を理解した上で、自分なりの定義を言語化する。				
学習目標(複数可)	<ul style="list-style-type: none"> ・ V.E.フランクルの「人生からの問い」という概念を理解し、主体的な生き方の意味を説明できる。 ・ 自分自身の「価値観(軸)」と「社会での役割(志)」を、未来の自分を支える言葉として言語化できる。 ・ 15回の学びを通じた自己の変化を客観的に振り返り、他者に共有できる。 				
成績(理解度)評価方法	ワーク(6マス自己紹介、定義の作成)への参画度、およびリアクションペーパー(Reflection)の内容。				
	指導内容(教員側の働きかけ)	備考	時間		
1.学習者の注意を喚起する (注意をひく、興味を持ってもらう)	Sensing: ラスト！今週のウェルビーイング。恒例の6マス共有ワーク。この半年間、共に歩んだ仲間と今の正直な気分を分かち合う。		10	導入	
2.授業の目標を共有する	「今日は15回の旅のゴールであり、新しい旅の始まりである」と伝え、本日のメインワーク「未来への手紙」の意義を共有する。		5		
3.前提条件を思い出させる (以前の学習を思い出してもらう)	第1回から第14回までの全ワークシート(ビッグツリー、モノサシ、価値観等)を手元に準備し、自分の変遷を確認させる。				
4.新しい事項を提示する (学習内容を伝達する)	哲学的事実の提示: フランクルの『それでも人生にイエスと言う』を引き、「人生に期待するのではなく、人生からの問いに答える」という逆転の発想を解説する。		10	展開	
5.学習の方針を与える (理解を促進する手法を用いる)	手紙の3大要素: 1.軸と役割(背骨)、2.レジリエンス(励まし)、3.持ち続けたい問い、を「人生のコンパス」として書くようガイドする。		10		
6.練習の機会を作る	Writing Time: 誰に見せるためでもなく、未来の親友(自分)に語りかけるように、25分間集中して自分と向き合い手紙を書く。		25	学習活動	
7.フィードバックを与える	クを与える 15回を通しての感想共有: 全員で円になり、この半年で自分に起きた「変化」を一言ずつ伝え合う。他者の変化を鏡として自分の成長を再確認する。		15		
8.学習の成果・達成度を評価する	Reflection(言語化): 15回全体を通じて、自分にとってのウェルビーイングがどう定義されたかを最終リアクションペーパーに記入する。		10	まとめ	
9.保持と転移を高める (次の単元への興味をわかせる、忘れないような工夫をする)	最終メッセージ: 「幸せは、つくるもの。そして人と繋がりながら育まれるもの」と総括し、日常生活という「本番の旅」へ送り出す。		5		
			合計	90	分