



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[事前課題]

① 私自身のことを考えてみよう

☞初対面の人々に知ってもらいたい私の特徴を、箇条書きでいくつか書いてみましょう。

② これまでの話し合いやチーム活動をふりかえる

☞これから始まるグループワークで、自分がチームに貢献できそうなこと、また手助けしてもらいたいことを箇条書きでいくつか書き出してみましょう。



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[ふりかえりワークシート]

① 感想

☞ 今回の授業を聞いたり、グループワークをやってみて、あなたが感じたことは何ですか？

② 気づきや学び

☞ 今回の授業であなたが気づいたことや学んだことは何ですか？

☞ これからの授業（特にグループワーク）で、自分自身をどう活かして貢献していきたいですか？

☞ どんなところをメンバーに助けてもらいたいですか？

教員確認欄



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[事前課題]

① ウェルビーイングとは何か？

☞「ウェルビーイングって何なの？」と訊かれたときに、中学 1 年生にも分かるように自分の言葉で伝えるとどうなるか、分かりやすい簡潔な説明を考えて書きましょう。（世界保健機関〔WHO〕の定義なども参考にしてみてください。）

② 自分にとってのウェルビーイングの具体例

☞これからの大学生活を想像したとき、自分のウェルビーイングを高めるような行動や習慣の具体的な例を、3つ以上探して箇条書きにしてください。「読書の時間＝心が落ち着く」、「部活動＝仲間とのつながり」、「アルバイト＝自立や成長の実感」など自分の身近な生活や経験に目を向けてみましょう。）



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[ふりかえりワークシート]

① 感想

☞ 今回の授業を聞いたり、グループワークをやってみて、あなたが感じたことは何ですか？

② 気づきや学び

☞ 今回の授業では、「知る」ことから始めて「みんなで考える」過程を体験しましたが、この体験が教えてくれたこと、あなたが気づいたことや学んだことは何ですか？

教員確認欄



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[事前課題]

① DEI とは何か？

☞ ダイバーシティ、エクイティ、& インクルージョン（DEI）とは何か調べて、まとめてみましょう。
また、平等（Equality）と公平（Equity）はどう違うでしょうか。比べてみましょう。

☞ DEI を推進することが社会に必要なのはなぜか、調べてから考えてみましょう。

☞ DEI 推進を妨げる要因である「思い込み」や「決めつけ」について考えてみましょう。



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[事前課題]**② 自分の中にある「思い込み」や「決めつけ」を確認するために、下記項目が該当するかチェックをしてみよう**

「思い込み」や「決めつけ」は、誰にでも無意識に起こる心情のクセのようなものです。しかし、そのクセに気づけないまましていると、必要以上に相手を誤解したり、自分を責めてしまったり、物事を誤って捉えてしまうことがあります。“自分の心の動きに気づくためのヒント”にしましょう。また、「思い込み」や「決めつけ」は、誰もがもつものであり、チェック項目の該当数が多いからダメということではありません。自分自身にどのような意識の傾向があるのか認識しましょう。

チェック項目

- ① 「普通は〇〇だ」「それって常識だ」と思うことがある。
- ② 「理系だから〇〇だ」あるいは「文系だから〇〇だ」と思うことがある。
- ③ 血液型で相手の性格を想像することがある。
- ④ 出身地で相手の性格や気質を想像することがある。
- ⑤ 「親が単身赴任中」というと父親を想像する。
- ⑥ 一般的に、子どもが病気になったときは母親が休んだほうが良いと思う。
- ⑦ 受付対応、事務職、保育士、看護師というと女性を思い浮かべる。
- ⑧ 年配（高齢者）の人は頭が堅く、多様な働き方への融通が利かないと思ってしまう。
- ⑨ 「多様性」と聞くと、すべての違いを、なんでも受け入れなければならないことだと思ってしまう。
- ⑩ 重要な役割を任せられそうになると「私にはどうせムリ」と思ってしまう。

出典：日本労働組合連合会プレスリリース「5万人を超える回答 アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み、偏見）診断」（2020年12月4日）の設問項目および一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所のホームページをもとに、富山大学教養教育院・導入学修A担当教員が編集、加工。



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[事前課題]

③ ワーク（個人／グループ）に備えて自分の考えを整理しておこう

ワーク（個人／グループ）をスムーズに行うために、以下の問いに対して、自分なりの答えを考えて、整理しておきましょう。

☞ 事前課題②の項目を参考にして、自分の中にある「思い込み」や「決めつけ」を書き出してみましょう。

☞ 「思い込み」や「決めつけ」による悪影響を軽減し、DEIを推進するためには、どのような克服方法や対策があるか考えてみましょう。



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[ふりかえりワークシート]

① グループワークテーマ：私たちの中にある「思い込み」や「決めつけ」と、その克服方法について

☞講義（まとめのレクチャー）を聴いて内容をまとめましょう。

② 調べたことに対するあなたの意見

☞事前課題で「DEI」や「思い込み」や「決めつけ」について調べた上で、自分が思ったことを書きましょう。

③ グループで出された主な意見と話し合ったことのまとめ

☞メンバーの意見を書き留めてみましょう。

☞グループでの結論（合意できたこと、できなかったこと等）を書きましょう。

教員確認欄



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[事前課題]

- ① **2040 年問題とは何か？について調べておこう** これまでの知識として知っていることと、調べて分かったことを書きます（2040 年問題を解説した文献や「2040 年問題」のキーワードでヒットする記事を読んでみましょう）。さらに進んで、国や自治体がどのような対策を立てているのか、調べてみましょう。

☞ これまでの知識として知っていること

☞ 調べて分かったこと

☞ 国や自治体の対策

- ② **卒業後の未来を考えたとき、2040 年問題のデメリットとは何か具体的にイメージしておこう**

☞ 2040 年問題で生じるデメリット、またはデメリットとまで判断できないもやもやとしたこと、も含めて書き出してみましょう。



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[ふりかえりワークシート]

① あなたの挑戦したいこと

② グループワークで学んだこと、感想など

② 講義内容で学んだこと、感想など

教員確認欄



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[事前課題]

① 信じるか迷った情報

最近目にしたニュースや SNS 投稿から 1 つを選び、出典や信頼性を調べてまとめる。(例：「SNS で見た “ 有名人の不祥事 ” の速報記事」)

② 生成 AI について考える

☞参考文献「AI 事業者ガイドライン」を読み、印象に残った点・疑問点・感想を整理する。(例：「AI 利用時の責任は利用者にある」「商用利用と学習利用の区別が難しいと感じた」)

☞参考文献「大学・高専における生成 AI の教学面の取扱いについて」を読み、大学で学ぶ立場として特に重要だと思うことを考え、理由とともにまとめる。(例：「レポートは AI に丸投げせず自分の言葉で書く」)

☞生成 AI の利用経験がある場合は「良かった点」「不安な点」、ない場合は「期待と不安」を書き出す。(例：「要約が便利で学習効率が上がった」「誤情報が混じるので不安」)



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[ふりかえりワークシート]

① 講義内容で学んだこと

☞ 事前学習や授業中のレクチャーやワークを通じて、「情報」の扱い方や付き合い方について学んだことをまとめてください。

② 感想

☞ 今回の授業を聞いたり、グループワークをやってみて、あなたが感じたことは何ですか？ 今後の私生活や大学生活の中で、「情報」とどのように付き合っていこうと思いますか？

教員確認欄



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[事前課題]

「共生社会」について考えるために、以下の問いについて調べ、自分なりの答えを整理しておきましょう。統計表等を貼って、その出所 URL（最終閲覧日）を記載してください。（※最終閲覧日を書くことで自分が見た記録を残しましょう。URL はリンク切れで消滅することもあるからです。また、Wikipedia は誰でも加筆修正できるため出所としてふさわしくないので気をつけましょう！）

① 共生社会をデータから考える

☞ 高齢化社会、高齢社会、超高齢社会の違いは何でしょうか。

☞ 日本の高齢化率の推移の表

☞ 日本の出生数、合計特殊出生率の推移の表

☞ 日本の労働力人口の推移の表



学部：

学籍番号：

氏名（

）

☞日本の社会保障負担率の推移

☞高齢者（65歳以上）1人を支える現役世代（15～64歳）の人数

☞県別の可処分所得

☞外国人労働者の推移



学部：

学籍番号：

氏名（

）

【事前課題】

② データを基に自分の考えや意見をまとめる

個人ワークおよびグループワークのために、以下の問いに対して、自分なりの答えを考えて、整理しておきましょう。

☞事前課題①で調べたデータを踏まえて、共生社会にともなう社会課題には何があるか、思いつくままにすべて書き出してみましょう。

☞自分が就職して働き始めるときに予測される、①給与所得、②社会保障料負担率、③可処分所得について計算してみましょう。



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[ふりかえりワークシート]

① 講義内容のまとめ

☞ 講義を聴いてまとめましょう。

② あなたの意見・調べたこと等

☞ 事前に「共生社会」について調べて、自分が思ったことを書きましょう。

③ グループで出された意見

☞ メンバーの意見を書き留めておきましょう。

④ 話し合ったことのまとめ

☞ グループでの結論（合意できたこと、できなかったこと等）を書きましょう。

教員確認欄



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[事前課題]

自分史を振り返る

幼少期から現在までの「ポジティブ／ネガティブな思い出」と、「そのときの気持ち」を思い出してみましょう。最もふさわしい言葉や下のイラストなどを使って表現してください。



	ポジティブな思い出（頑張っていたこと、好きだったこと、学んだこと、成長したことなど）	そのときの気持ち
幼少期		
小学生		
中学生		
高校生		
大学生		



学部：

学籍番号：

氏名（

）

	ネガティブな思い出（苦手だったことなど）	そのときの気持ち
幼少期		
小学生		
中学生		
高校生		
大学生		



学部：

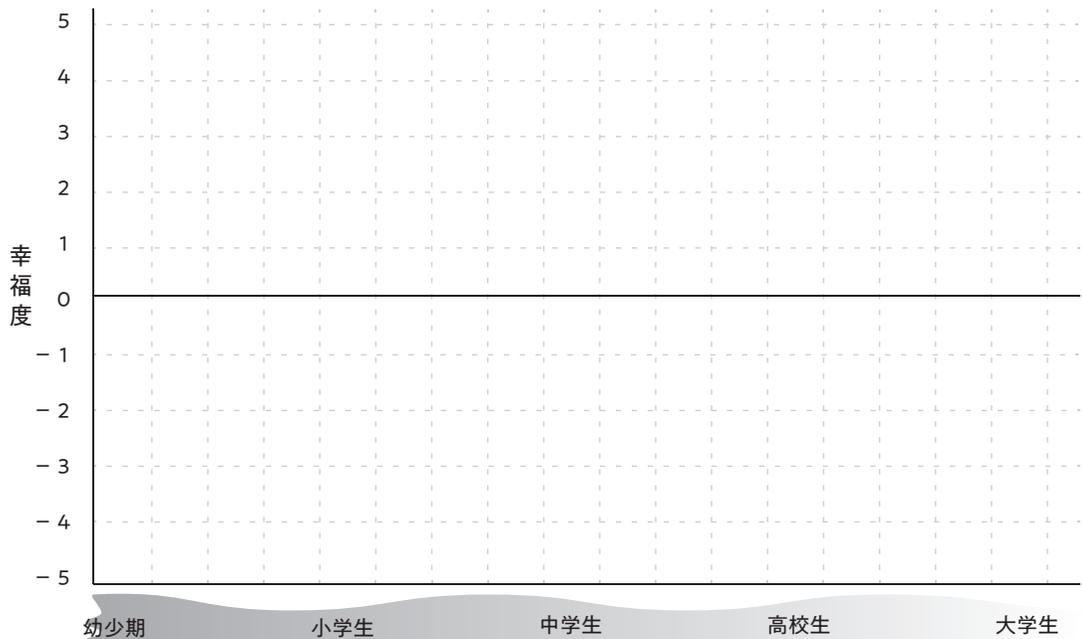
学籍番号：

氏名（

）

【自分史を振り返るモチベーショングラフ】

① グラフ作成 事前課題のワークシートをもとに、感情の推移（幸福度）を折れ線グラフにしてみましょう。



② 傾向分析

☞ グラフからわかる、自分の大切にしている価値観（どんな出来事が幸福度に強く影響しているかなど）



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[ふりかえりワークシート]

① グループで出された意見

☞印象に残った意見等をまとめましょう。

② 講義内容のまとめ

☞印象に残った意見等をまとめましょう。

③ 個人ワーク

☞ 「モチベーショングラフ」 から見える、自分が大切にしている価値観は何でしょうか。

☞ 「これから（大学から）」の自分にとっての「学び」とはどのようなものだと想像しますか？

教員確認欄



学部：

学籍番号：

氏名（

）

2 キャリアデザインマップ

表の右 2 列「実現したいこと（勉強・仕事／生活）」に、現在から卒業後 20 年まで各段階での、なりた
い自分や目標を記述します。これらの目標に向かうために、表の左列「伸ばしたいスキル・知識・能力」
に、各段階でどんな力を身につけるべきか、どんな経験を積むべきかを設定します。最後に、「大学 4 年
間での具体的な行動計画」として、何をいつまでに達成するかをマップの下欄に書き込みます。

	伸ばしたいスキル・ 知識・能力	実現したいこと（勉強・仕事） 【職種・業務・役割・立場】	実現したいこと （生活）
現 在 ～ 在 学 中 西暦（ ） ～（ ）年			
↓			
卒 業 後 1 年 西暦 （ ）年			
↓			
卒 業 後 5 年 西暦 （ ）年			
↓			
卒 業 後 10 年 西暦 （ ）年			
↓			
卒 業 後 20 年 西暦 （ ）年			
☞ 大学 4 年間での具体的な行動計画			



学部：

学籍番号：

氏名（

）

【個人ワーク】 マンダラート

	中目標			中目標			中目標	
			中目標	中目標	中目標			
	中目標		中目標	大目標	中目標		中目標	
			中目標	中目標	中目標			
	中目標			中目標			中目標	



学部：

学籍番号：

氏名（

）

[ふりかえりワークシート]

① 講義内容のまとめ

☞ 講義を聴いてまとめましょう。

② 個人／グループワークを通して得たこと

☞ 個人ワークの感想、グループワークでの質問・感想・意見や、そこから気づいたことなどを書き留めましょう。

教員確認欄