



SPODフォーラム2025

自分の成長につながる 自己啓発を考えよう

2025年8月29日(金)

山口大学 藤本 正己

m-fujimoto@yamaguchi-u.ac.jp

松山大学 杉原 康弘

y_sugihara@matsuyama-u.jp

到達目標

- ◆ 自己啓発における目標設定の重要性を説明できる
- ◆ 自己啓発におけるセルフマネジメントや習慣化の手法を説明できる
- ◆ 自分の成長につながる自己啓発を計画することができる

目次

1. 自己啓発の定義を理解しよう
2. なりたい職員像をイメージしよう
3. 今の自分を見つめてみよう
4. 自己啓発の手段を把握しよう
5. セルフマネジメントと習慣化を意識しよう
6. 理想に近づくためのプランを立ててみよう
7. まとめ



1. 自己啓発の定義を 理解しよう

能力開発

大学の目標達成と個々の目標達成を目指した大学職員の学習を促す取組

① 業務を通して能力を高める

⇒ **OJT** (On the Job Training : 職場内訓練)

② 研修によって能力を高める

⇒ **Off-JT** (Off the Job Training : 職場外訓練)

③ 自発的に能力を高める

⇒ **自己啓発**

組織主体

個人主体

OJT／Off-JT

OJT	日常の業務に就きながら行われる教育訓練のこと 【例】直接の上司が業務の中で作業方法等について、部下に指導することなど
Off-JT	業務命令に基づき、通常の仕事を一時的に離れて行う教育訓練(研修)のこと 【例】社内で実施する教育訓練 (労働者を1か所に集合させて実施する集合訓練など) 社外で実施する教育訓練 (業界団体や民間の教育訓練機関など社外の教育訓練機関が実施する教育訓練に労働者を派遣することなど)

自己啓発

- ◆ 労働者が職業生活を継続するために行う、職業に関する能力を自発的に開発し、向上させるための活動
(職業に関係ない趣味、娯楽、スポーツ健康増進等のためのものは含まない)
(厚生労働省、2024)
- ◆ 本人の必要性や主体性によって行うところに特徴がある
- ◆ 単なる技術的な習得だけでなく、内面的な成長も含めた概念である
- ◆ 一人で取り組む場合もあれば、他者と取り組む場合もある



2. なりたい職員像を イメージしよう

ワーク①（Why:なぜ）

あなたは5年後、どのような職員になっていたいですか？
その理由を含めて考えてください。

1. 個人で考えてください（2分）
2. グループ内で共有してください（12分）

※「どうして？」や「具体的には？」など、話し手の理想がより具体化・明確化されるように色々な質問をしてあげましょう

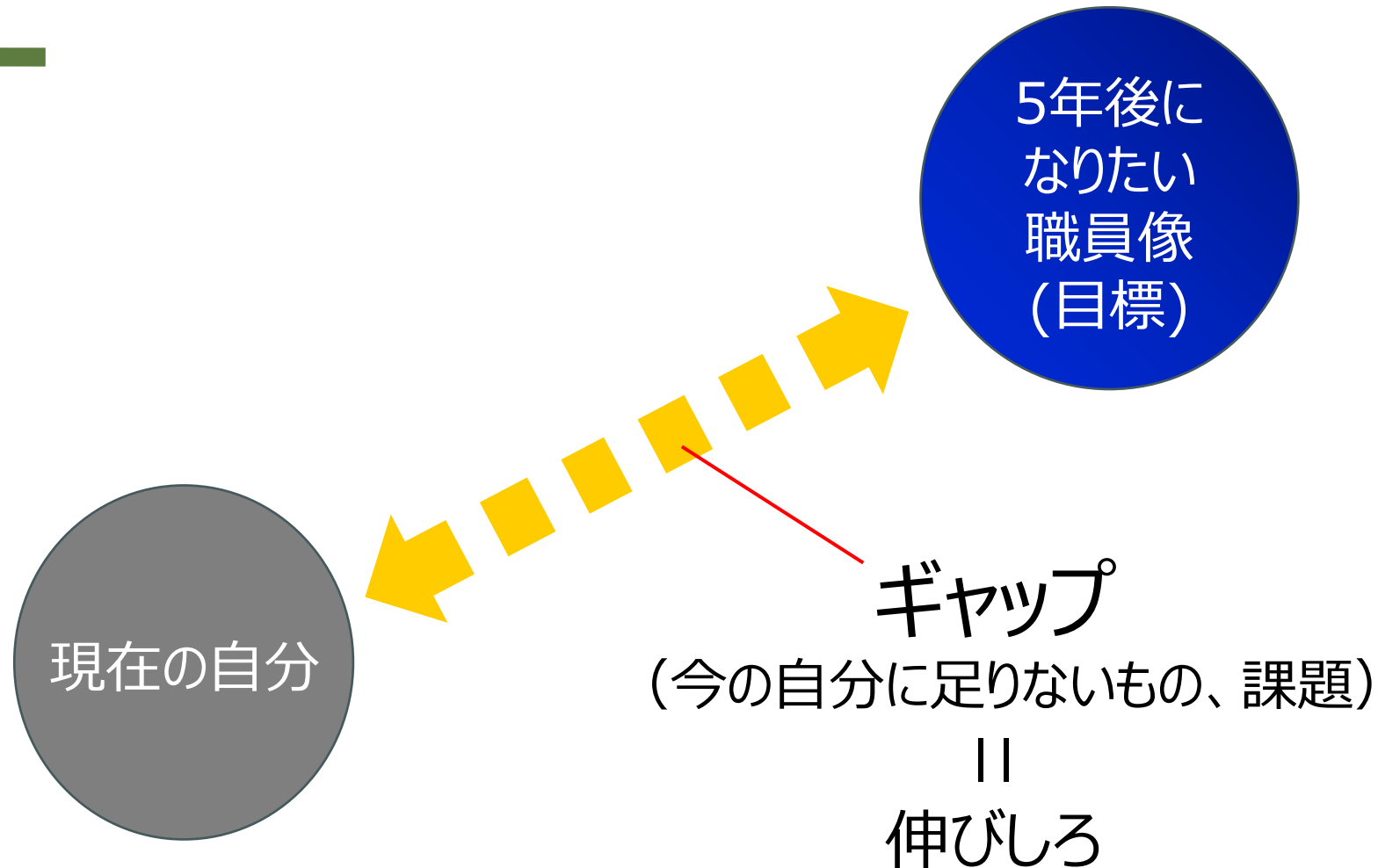
目標設定の重要性

- ◆ どのような職員になりたいか(= 目標)を考えることで自分のキャリアをより主体的に捉えることができる
- ◆ 自己啓発の方向性を定め、集中を促し、無駄を減らすことができる
- ◆ 設定した目標に向けて物事に取り組んでいく過程で、自己効力感(“自分ならできる”という感覚)が高まる



3.今の自分を 見つめてみよう

理想と現実のギャップ



社会人基礎力

職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要となる基礎的な力

考え抜く力 (シンキング)

～疑問を持ち、考え抜く力～

- 課題発見力** 現状を分析し目的や課題を明らかにする力
- 計画力** 課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力
- 創造力** 新しい価値を生み出す力

前に踏み出す力 (アクション)

～一歩前に踏み出し、
失敗しても粘り強く取り組む力～

- 主体性** 物事に進んで取り組む力
- 働きかけ力** 他人に働きかけ巻き込む力
- 実行力** 目的を設定し確実に行動する力

チームで働く力 (チームワーク)

～多様な人々とともに、目標に向けて協力する力～

- 発信力** 自分の意見をわかりやすく伝える力
- 傾聴力** 相手の意見を丁寧に聴く力
- 柔軟性** 意見の違いや立場の違いを理解する力
- 状況把握力** 自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力
- 規律性** 社会のルールや人との約束を守る力
- ストレスコントロール力** ストレスの発生源に対応する力

カツツ・モデル (ロバート・L・カツツ)

ビジネススキルを 3 つに分類

職位	必要とされるスキルの割合	
経営幹部		コンセプチュアルスキル (概念化能力)
管理職		
現場リーダー		ヒューマンスキル (対人能力)
一般社員	テクニカルスキル (業務遂行能力)	

必要とされる3つのスキル

コンセプチュアル スキル	複雑な物事を分析し、概念化する力
	ロジカルシンキング（論理的思考）、ラテラルシンキング（水平思考）、クリティカルシンキング（批判的思考）、問題解決思考、戦略的思考、俯瞰力、多面的視野、知的好奇心、探究心、受容性、柔軟性、先見性、応用力 など
ヒューマンスキル	コミュニケーション力やリーダーシップなどの対人関係能力
	リーダーシップ、コミュニケーション能力、ネゴシエーション能力、プレゼンテーション能力、コーチング能力、ヒアリング能力、ファシリテーション能力 など
テクニカルスキル	業務を遂行するのに必要な知識や能力
	・事務職：事務処理能力、PCスキル、資料作成能力 ・企画職：情報収集力、市場理解、分析力 など

大学職員が特に身に付けるべき力

◆ 大学の業務に関する専門的知識

⇒ 大学に関する基礎的な知識、教育・研究・人事・財務など業務分野ごとの実践的知識

◆ 職業生活や社会生活全般に必要な技能

⇒ コミュニケーションスキル、数量的スキル、言語的スキル、情報リテラシー、論理的思考力など

◆ 態度・意欲

⇒ 自己管理能力、チームワーク、リーダーシップ、倫理観、市民としての社会的責任感、生涯学習力など

◆ 創造的思考力

⇒ 課題を発見し解決する力、企画・立案・実行する力、自ら考え、理解し、行動する力

ワーク②（What:何を）

理想の職員像(=目標)に対して、現在の自分に足りないところや課題はどのようなところだと思いますか？（P13～16の内容も参考にしてください）

- 1． 個人で考えてください（5分）
- 2． グループ内で共有してください（10分）
- 3． 全体共有（いくつかのグループ）



4. 自己啓発の手段を 把握しよう

自己啓発の主な手段(主に大学関係)

方法	具体的な事例
書籍	・大学関連雑誌・書籍 『Between』『カレッジマネジメント』『IDE-現代の高等教育』『教育学術新聞』 「大学SD講座シリーズ」「高等教育シリーズ(『大学のIR Q&A』等)」など
セミナー ・ 勉強会	・SPOD各種プログラム 「次世代リーダー養成ゼミナール」「大学人・社会人としての基礎力養成プログラム(Ⅰ～Ⅲ)」 ・国立大学法人等若手職員勉強会(国立大学協会) ・私大連、私大協主催の研修会 ・(公社)私学経営研究会 ・(一社)大学行政管理学会 など
配信動画	・YouTube ・GLOBIS学び放題 ・Schoo など
資格講座	・MOS(マイクロソフトオフィススペシャリスト) ・TOEIC ・CDA(キャリア・デベロップメント・アドバイザー) ・日商簿記 など
大学院	・桜美林大学大学院 国際学術研究科(大学アドミニストレーション実践研究学位プログラム) ・広島大学大学院教育学研究科(高等教育専攻) など

書籍の事例

大学教職員の能力開発には研修に参加したり、先輩から教えてもらったりなどのさまざまな方法がありますが、書籍から学ぶという方法も大切です。



ここでは、愛媛大学教育企画室が数ある書籍の中から厳選してお薦めする書籍を紹介いたします！



The important thing is not to stop reading.

教育方法 成長するティップス先生 遠藤隆幸、戸田山純子、近藤隆幸、中野敏博 著 五訂版 / 2015年 / ¥1,540	教育方法 まんがで知る教職の学び 藤田博典 著 改訂版 / 2016年 / ¥1,980	教育方法 学びとは何か 今村明子 著 改訂版 / 2016年 / ¥1,056	教育方法 学生を惹きつけるレポート課題 成瀬尚志 著 改訂版 / 2016年 / ¥1,760	教育方法 教育評価との付き合い方 藤田博典、近藤隆幸、中野敏博 著 改訂版 / 2016年 / ¥1,980	教育方法 大学教員のためのルーブリック評価入門 ザムス・スティーブンス、アラン・ギブソン 著 五訂版 / 2016年 / ¥1,980	教育方法 多文化ファシリテーション 杉野裕子、木暮佑子 著 改訂版 / 2017年 / ¥2,640	学生支援 先生、どうか迷わず迷わないで下さい 佐藤大介 著 改訂版 / 2017年 / ¥1,600	シリーズ 大学の教育法 授業設計 中野敏博 著 五訂版 / 2016年 / ¥2,640	シリーズ 大学の教育法 講義法 中野敏博 著 五訂版 / 2017年 / ¥2,640	シリーズ 大学の教育法 アクティブラーニング 中野敏博 著 五訂版 / 2019年 / ¥2,640
学生支援 あなたを想いやる「いい言葉」 藤田博典 著 改訂版 / 2020年 / ¥1,540	学生支援 大学の学習支援 Q&A 高田寛典、中野敏博 著 五訂版 / 2020年 / ¥2,200	学生支援 学生相談ハンドブック 新訂版 日本学生相談会 著 改訂版 / 2020年 / ¥1,850	学生支援 大学でのピアサポート入門 藤田博典、近藤隆幸、中野敏博 著 改訂版 / 2020年 / ¥2,420	学生支援 発達障害のある大学生のアセスメント 高田寛典、近藤隆幸、中野敏博 著 改訂版 / 2020年 / ¥2,420	学生支援 増補版 入門・やさしい日本語 吉野真 著 改訂版 / 2020年 / ¥1,980	学生支援 キャリア教育がわかる 増補版 入門・やさしい日本語 吉野真 著 改訂版 / 2020年 / ¥2,420	教育 大学の教育Q&A 第2版 中野敏博、近藤隆幸 著 五訂版 / 2020年 / ¥1,980	教育 事例から学ぶ、事例でわかる大学教職実践事例 中野敏博、近藤隆幸 著 改訂版 / 2020年 / ¥2,370	シリーズ 大学の教育法 学習指導 中野敏博 著 五訂版 / 2018年 / ¥2,640	シリーズ 大学の教育法 研究指導 中野敏博 著 五訂版 / 2018年 / ¥2,640
大学教員 新 法市用語集【第2版】 近藤隆幸 著 改訂版 / 2022年 / ¥1,320	大学教員 著作権ハンドブック 近藤隆幸、大塚大 著 改訂版 / 2021年 / ¥1,760	大学教員 大学FD入門 中野敏博、近藤隆幸 著 改訂版 / 2021年 / ¥2,750	大学教員 大学のFD Q&A 近藤隆幸、中野敏博、小島隆幸、藤田博典、近藤隆幸 著 五訂版 / 2021年 / ¥2,200	大学教員 研修開発入門 中野敏博 著 改訂版 / 2021年 / ¥4,180	大学教員 OJT完全マニュアル ザムス・スティーブンス、アラン・ギブソン 著 改訂版 / 2021年 / ¥1,540	大学教員 人材マネジメント入門 近藤隆幸 著 改訂版 / 2021年 / ¥910	大学教員 「研修学習」入門 近藤隆幸 著 改訂版 / 2021年 / ¥2,200	大学教員 大学教員準備講座 近藤隆幸、中野敏博、藤田博典、近藤隆幸 著 五訂版 / 2021年 / ¥2,640	シリーズ 大学の教育法 大学の組織と運営 中野敏博 著 五訂版 / 2019年 / ¥2,200	シリーズ 大学の教育法 大学教育と学生支援 中野敏博 著 五訂版 / 2019年 / ¥2,200
大学教員 実務教員のためのこまめな仕事 近藤隆幸、中野敏博 著 改訂版 / 2020年 / ¥2,970	大学教員 科学者という仕事 近藤隆幸、中野敏博 著 改訂版 / 2020年 / ¥2,970	大学教員 大学教員のための大学教職入門 中野敏博 著 改訂版 / 2020年 / ¥2,970	大学教員 新訂 大学マネジメント論 近藤隆幸、中野敏博 著 改訂版 / 2020年 / ¥3,190	大学教員 大学経営・政策入門 近藤隆幸、中野敏博 著 改訂版 / 2018年 / ¥2,640	大学教員 大学のデジタル変革 近藤隆幸、中野敏博 著 改訂版 / 2022年 / ¥3,190	大学教員 高等教育マクロ・ミクロ 近藤隆幸、中野敏博 著 改訂版 / 2022年 / ¥3,190	大学教員 自治体と大学 近藤隆幸、中野敏博 著 改訂版 / 2022年 / ¥990	大学教員 入門 組織開発 近藤隆幸、中野敏博 著 改訂版 / 2019年 / ¥1,980	シリーズ 大学の教育法 大学教職の国際化 中野敏博 著 五訂版 / 2021年 / ¥2,640	シリーズ 大学の教育法 大学教職の国際化 中野敏博 著 五訂版 / 2024年 / ¥2,640
大学教員 大学のIR Q&A 中野敏博、近藤隆幸、近藤隆幸 著 五訂版 / 2021年 / ¥2,200	大学教員 データ可視化の基本が全部わかる本 近藤隆幸 著 改訂版 / 2021年 / ¥2,750	大学教員 データ可視化の基本が全部わかる本 近藤隆幸 著 改訂版 / 2021年 / ¥2,750	大学教員 データ可視化の基本が全部わかる本 近藤隆幸 著 改訂版 / 2021年 / ¥2,750	大学教員 データ可視化の基本が全部わかる本 近藤隆幸 著 改訂版 / 2021年 / ¥2,750	大学教員 データ可視化の基本が全部わかる本 近藤隆幸 著 改訂版 / 2021年 / ¥2,750	大学教員 データ可視化の基本が全部わかる本 近藤隆幸 著 改訂版 / 2021年 / ¥2,750	大学教員 データ可視化の基本が全部わかる本 近藤隆幸 著 改訂版 / 2021年 / ¥2,750	大学教員 データ可視化の基本が全部わかる本 近藤隆幸 著 改訂版 / 2021年 / ¥2,750	シリーズ 大学の教育法 カリキュラムの編成 中野敏博 著 五訂版 / 2020年 / ¥2,200	シリーズ 大学の教育法 カリキュラムの編成 中野敏博 著 五訂版 / 2023年 / ¥2,200



愛媛大学FD・SDチャンネル

FD・SDに関する動画教材をYouTubeで配信しています。
Xでは、チャンネルの更新情報に加えて、愛媛大学教職員の
教職員に役立つ研修情報等も発信しています。



ぼっちちゃんメールリスト

ぼっちちゃんメールリストは、
愛媛大学教育・学生支援機構教育企画室が運用するメールリストです。
教職員能力開発に関する情報も、メールリスト会員にお届けします。
また、メールリスト会員は、教職員能力開発に関する情報を投稿し、
配信することもできます。



- 発行 / 2025年3月
- 制作 / 愛媛大学 教育・学生支援機構 教育企画室 (教職員能力開発担当)
- プロジェクティブ / 藤田 雅文
- デザイン / 株式会社エスピーシー
- お問い合わせ / 愛媛大学 教育・学生支援機構 教育企画室
〒790-8577 愛媛県松山市文京町3番 愛媛大学 新大ニユース 3階
TEL: 089-927-8922
MAIL: opar@stu.ehime-u.ac.jp
HP: <https://web.opar.ehime-u.ac.jp/>



※掲載している書籍の価格・発行元は、
出版時の価格・発行元を基準としています。
最新の価格・発行元については、
各書籍のウェブサイトを確認してください。

大学の
ための
56冊



動画の事例



愛媛大学 FD・SDチャンネル

@aidai_fdsd · チャンネル登録者数 565人 · 112本の動画

高等教育機関における日々の授業改善や業務改善に役立つ研修動画を提供します。...さらに表示

web.opar.ehime-u.ac.jp、他3件のリンク

チャンネル登録

ホーム 動画 ショート 再生リスト 投稿

新しい順 人気の動画 古い順

大学職員のためのアンガーマネジメント1
アンガーマネジメント
を理解する

15:21

大学職員のためのアンガーマネジメント1ー
アンガーマネジメントを理解するー

93 回視聴 · 3 日前

学生対応の方法2
アサーティブ・コミュニケーションの方法

15:06

学生対応の方法2 アサーティブ・コミュニ
ケーションの方法

130 回視聴 · 2 週間前

学生対応の方法1
アサーティブ・コミュニケーションとは

11:26

学生対応の方法1 アサーティブ・コミュニ
ケーションとは

154 回視聴 · 1 か月前

SD 研修を企画・運営する5
ー研修を振り返るー

13:31

SD 研修を企画・運営する5 ー研修を振り返
るー

82 回視聴 · 1 か月前

SD 研修を企画・運営する4
ー研修を準備するー

18:35

SD 研修を企画・運営する4

SD 研修を企画・運営する3
ー研修参加を促進するー

14:25

SD 研修を企画・運営する3

SD 研修を企画・運営する2
実施要項を作成するー

16:37

SD 研修を企画・運営する2

SD 研修を企画・運営する1
ー研修目的を設定するー

14:34

SD 研修を企画・運営する1

メルマガの事例

- ◆ SPODメルマガ
 - ◆ 文部科学省
 - ◆ 名古屋大学高等教育研究センター
 - ◆ 広島大学高等教育研究開発センター
 - ◆ 芝浦工業大学大学教育イノベーション推進センター
 - ◆ 桐蔭学園 tulipメールリングリスト
 - ◆ ぼっちゃんメールリングリスト
- など



5.セルフマネジメントと 習慣化を意識しよう

セルフマネジメント(自己管理)

目標達成や自己実現のために自分自身を管理すること



【その1】

心の自己管理

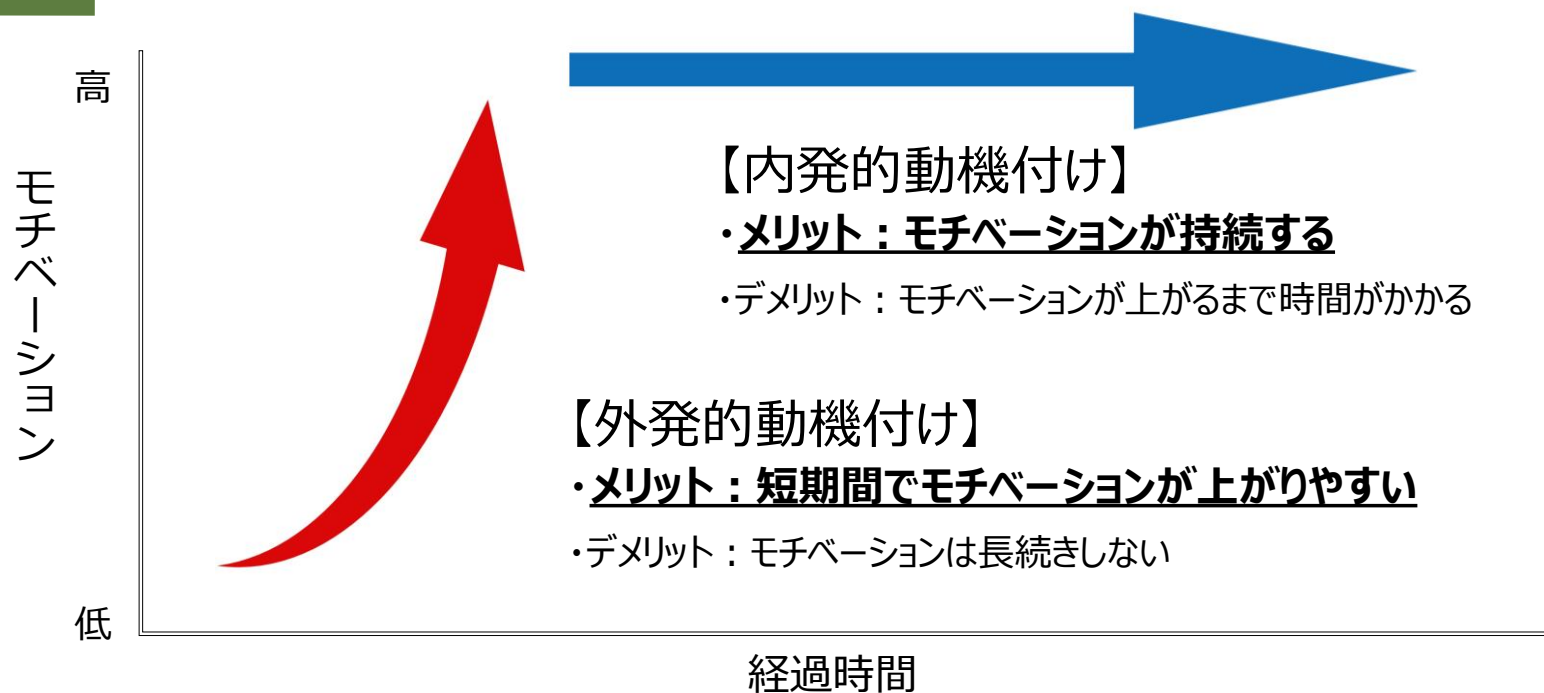
“動機付け”の原理を活用したやる気のコントロール



	外発的動機付け	内発的動機付け
メリット	◆「〇〇をすると報酬を得られる」「〇〇をしないと罰を受ける」などシンプルでわかりやすい ◆短期間でモチベーションが上がりやすい	◆外的な要因に関係なくモチベーションが持続する ◆自主性や創造性が高まる
デメリット	◆モチベーションは長続きしない ◆自主性や創造性が生まれにくい	◆自分の中に興味や関心がわからないと動機付けが難しい ◆モチベーションが上がるまで時間がかかる

【その1】

心の自己管理



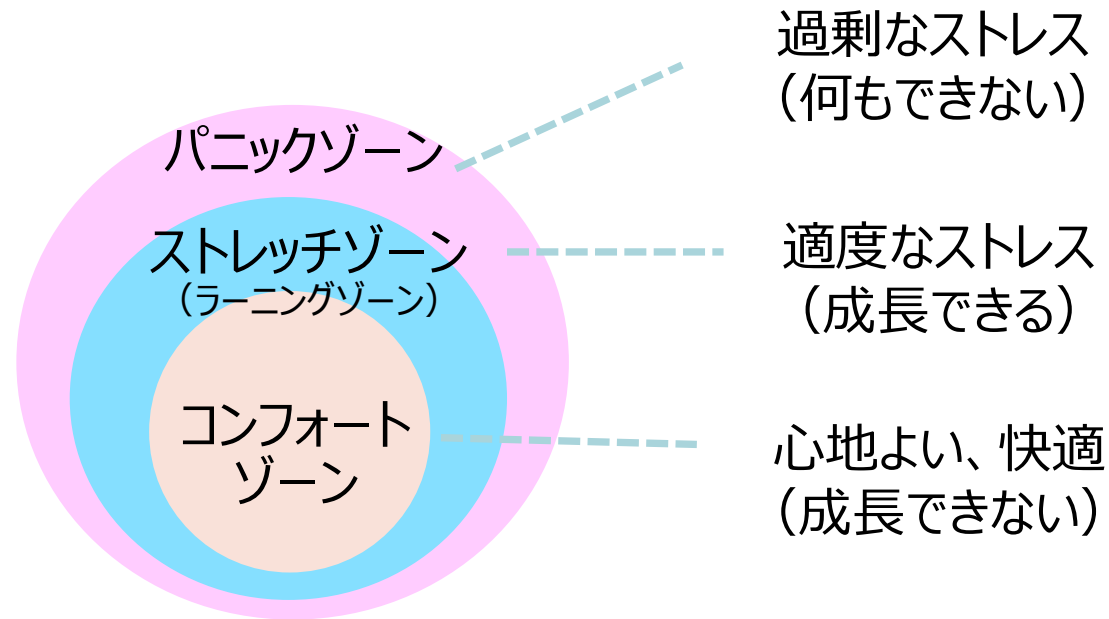
エンハンスing効果（賞賛効果）

外発的動機によって内発的動機が強まること
（きっかけは外発的動機でも、行動しているうちに動機が内発的になる）

【その1】

心の自己管理

ストレスの3つのゾーン



- ◆ コンフォートゾーンをどんどん広げていく
- ◆ ストレッチゾーンにいることは、『成功』は約束されていないが、『成長』は約束されている

【その2】

時間の自己管理

◆ スキマ時間の活用

深い集中が持続できる濃い集中時間は、「15分」程度（時間が短い方が集中力が高まる）

◆ タイムボクシング

前もって、それにかける時間を決めておく時間の管理方法。終わっていなくても制限時間が来たら終了

◆ ポモドーロ法

25分間の集中的な勉強を行った後に、5分間の休憩をとるというサイクルを繰り返す



時間の使い方を効率的にすることで、生産性を高める

【その3】

身体の自己管理

健康面・体調面の管理

- ◆ 適度な運動（ウォーキング、ストレッチなど）
- ◆ リフレッシュ（休養）
- ◆ 十分な(自分に適した長さの)睡眠
- ◆ バランスのとれた食事



集中力や生産性が高まり、効率が上がる

※体にいいことは脳にもいい

【その4】

環境の自己管理

自分がより集中できる環境を整える

【例】

項 目	内 容
時間帯	早朝／日中／深夜
場 所	自宅／図書館の自習スペース／カフェ
周囲の人	誰もいない／大勢いる
音(音楽)	無音／多少騒がしい／音楽を聴きながら
明るさ	明るい／少し薄暗い

※環境を変えることが気分転換になることも

ワーク③ (How:どのように)

セルフマネジメント(自己管理)の取組の中で、

(1) すでに取り組んで(意識して)いること

(2) 新たに取り組んで(意識して)みたいこと及びその理由 について

1. 個人で考えてください (5分)

2. 全体共有 (数名)

習慣化の手法

- ◆ トリガーを仕掛ける
- ◆ 快の感情に結びつける
- ◆ 作業興奮を利用する

【その1】

トリガーを仕掛ける

トリガー：行動を起こすきっかけ（歯磨き後、就寝前、など）

【例】夕食を食べ終わったら、5分だけ読書をする

「if-thenプランニング(実行意図)」

行動心理学や自己管理の分野で広く用いられる目標達成や習慣形成のテクニック

⇒「もし【if】〇〇という状況になったら、【then】△△する」という形で

＜特定の行動＞を＜特定の状況＞に結びつけておく方法

【その2】

快の感情に結びつける

習慣化の行動をしていることと、快の感情を直接結び付ける

【例】

◆読書をする際

⇒好きな飲み物を飲みながら読む

◆資格の勉強をする際

⇒お気に入りのペンを使う、好きな音楽を聴きながら勉強する

【その3】

作業興奮を利用する

作業興奮：「やる気が出てから始める」のではなく「始めることでやる気が出る」

◆仕事の場合

⇒ 朝、気が重いけどメール1通返信したら、自然とエンジンがかかった

◆自己啓発の場合

⇒ とりあえず5分だけやろうと思って始めた読書が、気づいたら30分続いた



6.理想に近づくための プランを立ててみよう

ワーク④

理想の職員像(=目標)に近づくために、あなたは

When (いつ) / Where (どこで) / How (どのように)

自己啓発に取り組もうと思いますか？

1. 個人で考えてください (5分)
2. グループ内で共有してください (10分)

A black and white photograph of a young plant seedling with two leaves emerging from dark, textured soil. The seedling is positioned on the left side of the frame. The background is dark and out of focus.

7.まとめ

まとめ

【成長を促す3要素】

- ◆ **目標設定**によって、成長の方向性を明確にする
- ◆ **セルフマネジメント**によって、成長のための環境を整える
- ◆ **習慣化**によって、成長への取組を継続する

参考文献

- ◆鹿毛雅治（2022）『モチベーションの心理学』中央公論新社
- ◆厚生労働省（2024）『令和5年度能力開発基礎調査』
- ◆厚生労働省（2025）『令和6年度能力開発基礎調査』
- ◆佐々木典士（2018）『ぼくたちは習慣で、できている』ワニブックス
- ◆産業・組織心理学会（2009）『産業・組織心理学ハンドブック』丸善
- ◆曾和利光・伊達洋駆（2020）『組織論と行動科学から見た 人と組織のマネジメントバイアス』ソシム
- ◆竹中喜一・中井俊樹編著（2021）『大学SD講座4 大学職員的能力開発』玉川大学出版部
- ◆トキオ・ナレッジ（2020）『大人の脳科学常識 頭が冴えわたる脳の鍛え方』宝島社
- ◆日本私立大学協会『大学職員の力をどう伸ばすか』 <https://www.shidaikyo.or.jp/riihe/research/560.html>
- ◆ハイディ・グラント・ハルバーソン著、林田レジリ浩文訳（2017）『やり抜く人の9つの習慣』ディスカバー・トゥエンティワン
- ◆本間正人・松瀬理保（2015）『コーチング入門』日本経済新聞出版社
- ◆松山大学オフィシャルサイト 社会人基礎力「プロジェクト概要」
<https://www.matsuyama-u.ac.jp/challenge/social/fundamental-power/guide/>
- ◆三浦将（2016）『自分を変える習慣力』クロスメディア・パブリッシング