

国際オートメカニク科			2028年度 授業計画			
時 期	3年後期	単元	一般	教科名	一般教養 3 D 4	
科 目	一般	教科書等 持参品		発行日	2026年4月1日	
総時限	38			教科 担当	坂口 正憲	
総時間	60.8				石井 隆幸	
単 位	4				外部講師	
1. 指導教員の実務経験 該当 非該当						
日本語教育について十分な知見のある外部講師と連携して、自動車整備士としての実務経験のある教員が実施する。						
2. 教科の目的（この学科の狙い、目的を明確に記入） すでにN2相当の日本語力を持つ学生が、日本の社会人（自動車整備士など）として現場に出るための「最後の総仕上げ」です。一般常識や実務知識を中心に据えた科目になります。						
3. 授業の到達目標（何を理解し何ができるようになるのか） 就職がゴールではなく、入社後の壁（リアリティショック）を乗り越え、昇格や資格取得（1級整備士や検査員など）を見据えて、モチベーションと心身の健康を自己管理（セルフマネジメント）できる能力を養います。						
4. 学習評価（期末試験での主な試験項目） 平常点（30％）： 毎回の宿題（パワードリル・言葉を覚えようなど）の提出状況と達成度。 授業への参画度（20％）： ペアワークやクイズ、授業内の発言への積極性。 小テスト・模試（50％）： 随時実施する漢字・語彙クイズ、適宜実施する模擬試験の成績。						
5. 準備学習 予習（約30分）： 次回扱う『ベスト』の「言葉を覚えよう」の単語に目を通し、意味を確認しておくこと。 復習（約60分）： 授業で間違えた文法ポイント（ポ&プ）の例文をノートに書き写して音読する。指定された『パワードリル』の範囲を解き、次回のフィードバックに備えること。						
6. 学修時間と単位 本科目は、1単位あたり45時間の学修を必要とする内容をもって構成することを標準としている。 1単位の修得に必要な学修時間の目安は、15～30時間の授業および授業時間外学修（予習・復習など）30～15時間である。						

国際オートメカニク科

2028年度 授業計画

時 期	3年後期	単元	一般	教科名	一般教養 3 D 4	
7. 授業概要（時限ごとの主な授業内容）					8. 教科書、資料、備品類	
時限	主な授業内容				資料、備品類	数量
1	ガイダンス、就職はゴールではない：社会人としての「持続可能性」を学ぶ					
2	学生と社会人の最大の違い：「責任」と「自主性」の本当の意味					
3	リアリティショック（理想と現実のギャップ）とは何か：入社後に誰もが感じる不安の正体					
4	先輩たちの失敗談から学ぶ：入社後1ヶ月、3ヶ月、半年で起きやすい問題					
5	ストレスマネジメント①：ストレスのメカニズムと自分のストレスサインを知る					
6	ストレスマネジメント②：職場で実践できるメンタルケア（深呼吸、マインドフルネス）					
7	ストレスマネジメント③：仕事とプライベートの切り替え（オン・オフ）の方法					
8	時間管理（セルフマネジメント）①：仕事の優先順位のつけ方（緊急度と重要度の4象限）					
9	時間管理（セルフマネジメント）②：残業を減らし、定時に帰るための段取りの組み方					
10	健康管理①：社会人の資本は体。交代制勤務や肉体労働に耐える体力づくり					
11	健康管理②：整備士に多い職業病（腰痛、腱鞘炎、手荒れ）の予防と対策					
12	健康管理③：睡眠の質を高める方法（夜勤シフトや早番に対応する睡眠コントロール）					
13	食生活の自己管理：コンビニ食や外食に頼らない、バランスの良い食事選び					
14	相談する勇気：限界を迎える前に、SOS（助けてください）を上司や人事に発信するマナー					
15	レジリエンス（精神的立ち直り力）①：ミスをして激しく叱られた時の心の回復法					
16	レジリエンス（精神的立ち直り力）②：認知の歪み（ネガティブ思考）を修正するワーク					
17	チームでの自分の立ち位置：フォロワーシップ（リーダーを支え、チームに貢献する力）					
18	職場の人間関係の距離感：プライベートに踏み込みすぎない、大人のお付き合い					
19	変化への適応力：会社の組織変更や、新しい上司・後輩が来た時の柔軟なマインド					
20	【中間チェック】「入社3年間のキャリアプランシート」の作成と中間発表					
21	社会人のお金管理①：初任給と手取り額（可処分所得）のリアルな現実					
22	社会人のお金管理②：生活費（家賃・食費・光熱費）のシミュレーションと貯金ルール					
23	お金のトラブル防止：クレジットカードの仕組み、リボ払いの危険性、各種ローンの注意点					
24	自動車整備士としてのキャリアパス①：一般整備士から主任、工場長への道					
25	自動車整備士としてのキャリアパス②：自動車検査員資格の重要性と取得条件					
26	自動車整備士としてのキャリアパス③：1級自動車整備士へのステップアップと勉強法					
27	目標設定の技術：SMARTの法則（具体的、測定可能、達成可能…）を使った目標の立て方					
28	人事評価制度の仕組み：会社は社員の「どこ」を見て評価（昇給・賞与）しているのか					
29	「自律」した社会人とは：指示待ち人間を卒業し、自分で考えて動く（主体性）の磨き方					
30	職場でのモチベーション維持法：仕事の「意味」を自分で見出す（ジョブ・クラフティング）					
31	先輩・上司との良好な関係維持：メンター（指導先輩）制度の活用の仕方と甘え方					
32	孤独感との付き合い方：実家を離れ、同期がいない環境で1人で踏ん張る心の持ち方					
33	社外のネットワーク：専門学校の同期（留学生・日本人）と連絡を取り合い、励まし合う価値					
34	日本で長く暮らすための在留資格（ビザ）の知識：「技術・人文知識・国際業務」の維持条件					
35	将来の大きな夢：日本で永住権を取る、または帰国して独立するなど、長期的なビジョン					
36	【総合演習】ケーススタディ「もし入社半年後に会社に行きたくなくなったらどうする？」					
37	【総合演習】「私の5年後・10年後の未来予想図」キャリアプラン発表会					
38	総括：日本で愛され、一流の整備士として生き抜くための最終メッセージと教員からのエール					

※ 期末試験は授業時間に含まない

※ 期末試験は授業時間に含まない