

## 2026年度 愛知学泉大学シラバス

シラバス番号	科目名	担当者名	実務経験のある教員による授業科目	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
323140010	日本語リテラシー I Japanese literacy I	宮武 里衣			1	選択	1前期
<b>科目の概要</b>							
大学生生活に必要な日本語でのコミュニケーションの方法を学ぶ。自己紹介やメールの書き方などから、ミニレポートの作成までを修得する。ミニレポート作成のためには新書を読んで要約する方法として「あらまし読み」を体得する。本科目はDP2.3.6に関連している。							
<b>学修内容</b>				<b>到達目標</b>			
① 大学生生活で想像される様々な場面での適切な日本語コミュニケーションの方法を理解する。 ② 新書の章程度の長さの論理的な文章の概要を理解する方法を学ぶ。 ③ 大学生生活で必要となるレポートの書き方の基礎を学ぶ。				① 大学生生活で想像される様々な場面で適切な日本語コミュニケーションができる。 ② 新書の章程度の長さの論理的な文章の概要を理解して要約できる。 ③ ②を引用して論理的な構成でミニレポートを書ける。			
<b>学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素</b>		<b>学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例</b>					
前に踏み出す力	主体性	到達目標に向けた課題を行うのに必要な知識について、教科書を参考に自己学修することができる。					
	働きかけ力						
	実行力	目標達成に向かって、最後まで課題を良いものにしようと追究することができる。					
考え抜く力	課題発見力	講義や文献、グループ活動等で得た情報を客観的に整理し、自分の課題を見出すことができる。					
	計画力						
	創造力	課題や問題を、様々な方向から柔軟に考え、自分なりの見解を持つことができる。					
チームで働く力	発信力	調べたり、考えたり、話し合ったりしたことを的確な表現で発表することができる。					
	傾聴力	他者の意見によく耳を傾けて、その上で自分の考えを構築することができる。					
	柔軟性						
	状況把握力						
	規律性	遅刻や欠席をせず、授業に集中することができる。また、提出物の期限を守ることができる。					
	ストレスコントロール力						
<b>テキスト及び参考文献</b>							
『大学生のための日本語リテラシーとレポートライティング 初年次ゼミ対応テキストブック』宮武里衣 ナカニシヤ出版							
<b>他科目との関連、資格との関連</b>							
当科目はスキル・リテラシー教養科目に位置付けられ、「日本語リテラシーⅡ」へ継続する科目である。							
<b>学修上の助言</b>				<b>受講生とのルール</b>			
いつも日本語の使い手として言葉に神経をとがらせてほしいです。周囲にあふれている日本語の正しい使い方を身に付けることが、論理的に物事を考えたり、人との言語コミュニケーションを豊かにしたりすることにつながります。どんな媒体でも良いですから、文や文章をたくさん読みましょう。クラスルームにあがったスライドについては、notebookLMを利用して保存し、小テストの前には復讐すること。				遅刻3回で欠席1回と数える。 提出物の期限は厳守する。 授業中に指示のない場合にはスマホ・タブレットなどを使用せず、パソコンは授業に必要なある場合での使用に限る。			

【評価方法】

評価対象	評価方法	評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント		
学修成果	学期末試験	0	①			
			②			
			③			
	平常評価	小テスト	40	①	✓	小テスト 40点 (20点×2回) 講義内容を理解しており、活用が見込まれるかを評価する。 (獲得80%、活用20%)
				②		
				③		
		レポート	50	①		①「あらまし読みシート」20点 (10点×2回) 本の内容を正しくまとめられているかを判断する。 (獲得50%、活用30%、解決20%) ②①を利用したミニレポート 30点。本の内容を正しく理解して、その上で自分の考えを論理的にまとめることができているかを評価する。 (獲得20%、活用40%、解決40%)
				②	✓	
③				✓		
成果発表 (プレゼンテーション・作品制作等)		0	①			
			②			
	③					
学修行動	社会人基礎力 (学修態度)	10	①	✓	毎回の課題によって評価する。以下の観点による。 (主体性) 到達目標に向けた課題を行うのに必要な知識について、自己学修することができる。 (実行力) 目標達成に向けて、課題を最後までやり抜くことができる。 (課題発見力) 講義や文献、グループ活動等で得た情報を客観的に整理し、課題を見出すことができる。 (創造力) 授業内容を受け、自分なりの見解を持つことができる。 (発信力) 調べたり、考えたり、話し合ったりしたことを的確な表現で発表することができる。 (傾聴力) 他者の意見をよく聴き、自分の見解を持つことができる。 (規律性) 授業に集中することができ、提出物の期限を守ることができる。 ・・・上記の能力要素のレベルに則り評価する。	
			②	✓		
			③	✓		
総合評価割合		100				

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>S(秀) Aの基準を十分満たしている上に、説得力をもって伝えることができる。</p> <p>A(優) レポートや発表において、取り上げた資料から課題を正確に見出し、客観的な根拠を示しながら、筋道を立てて意見を示すことができる。併せて、授業態度において社会人基礎力のレベルが6割以上である。</p>	<p>B(良) レポートや発表において、取り上げた資料から課題を見つけ、根拠を明確にして、自分らしく意見を示すことができる。併せて、授業態度において社会人基礎力のレベルが4割以上である。</p> <p>C(可) Bの基準を満たしていない。</p>

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	・授業の進め方を理解する。 ・「自己紹介の仕方」簡単でも伝わる方法(教科書第1章)	講義 発表 ディスカッション	・授業の進め方を説明できる。 ・自己紹介を嫌がらずにできる。	(予習)『学泉ノート』を読んで、学修に向かう心構えを確認する。 (復習)授業を振り返り、ポイントを整理する。	90	主体性 規律性
2	・「メールの書き方」スマートに依頼する(教科書第2章)	講義 発表 ディスカッション ※パソコンを必ず持参すること。google classroomを使用する。	・宛先と差出人、件名を正しく記入できる。	(予習)教科書の該当部分を読んでおく。 (復習)教科書の該当部分を読んで重要箇所にマーキングする。	90	主体性 働きかけ力
3	・「ノートの取り方」思考の筋道の記録(教科書第3章)	講義 発表 ディスカッション  講義 発表 ディスカッション	・講義の要点を記録できる。	(予習)教科書の該当部分を読んでおく。 (復習)教科書の該当部分を読んで重要箇所にマーキングする。	90	実行力 課題発見力
4	・「文の乱れへの対応」正解を知って正しく書く(教科書第15章) ・小テスト①	講義 発表 ディスカッション	・文の主述関係を正しく理解している。	(予習)教科書の該当部分を読んでおく。 (復習)教科書の該当部分を読んで重要箇所にマーキングする。	90	主体性 発信力
5	・「説明の仕方」わかりやすく説明するコツ(教科書第4章)	講義 発表 ディスカッション	・説明のワークに楽しんで参加できる。	(予習)教科書の該当部分を読んでおく。 (復習)教科書の該当部分を読んで重要箇所にマーキングする。	90	実行力 傾聴力
6	・「論文、レポートの言葉」論文になじむ言葉となじまない言葉(教科書第15章)	講義 発表 ディスカッション	・文末表現のパターンを複数個理解している。	(予習)教科書の該当部分を読んでおく。 (復習)教科書の該当部分を読んで重要箇所にマーキングする。	90	課題発見力 傾聴力
7	・「意見文の読み方」事実と意見の違いに気付く、論理と構造をとらえる。(補助資料) ・小テスト②	講義 発表 ディスカッション	・課題文から課題を見つけることができる。	(予習)補助資料の該当部分を読んでおく。 (復習)補助資料を読んで重要箇所にマーキングする。	90	課題発見力 創造力
8	・「問の立て方」自分の興味関心に向き合う方法(教科書第9章)	講義 発表 ディスカッション	・自分の興味を明らかにできている。	(予習)教科書の該当部分を読んでおく。 (復習)教科書の該当部分を読んで重要箇所にマーキングする。	90	状況把握力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	・「情報読書の仕方①」あらまし読みで読んでみる(教科書第10章)	講義 発表 ディスカッション	・要点を正しく抜き出している。	(予習)教科書の該当部分を読んでおく。 (復習)教科書の該当部分を読んで重要箇所にマーキングする。	90	課題発見力 状況把握力
10	・「情報読書の仕方②」あらまし読みで読んでみる(教科書第10章)	講義 発表 ディスカッション 講義 発表 ディスカッション	・あらまし読みに参加している。	(予習)新書を1冊借りておく。 (復習)教科書の該当部分を読んで重要箇所にマーキングする。	90	課題発見力 創造力
11	・「情報読書の仕方③」あらまし読みで読んでみる。(教科書第10章)	講義 発表 ディスカッション	・あらまし読みシートのマップが完成している。	(予習)教科書の該当部分を読んでおく。 (復習)教科書の該当部分を読んで重要箇所にマーキングする。	90	主体性 発信力
12	・「情報読書のまとめ」あらまし読みをまとめる。(教科書第10章)	講義 発表 ディスカッション	・あらまし読みシートのマップが完成している。	(予習)教科書の該当部分を読んでおく。 (復習)教科書の該当部分を読んで重要箇所にマーキングする。	90	課題発見力 発信力 傾聴力
13	・「引用の仕方」(教科書第13章)	講義 発表 ディスカッション	・本の内容を人に伝えられる。	(予習)本を読み直しておく。 (復習)本を読み直しておく。	90	発信力 状況把握力
14	・「レポートの作成①」(教科書第17章)	講義 発表 ディスカッション	・制限時間内に、表紙を作成できる。	(予習)教科書の該当部分を読んでおく。 (復習)教科書の該当部分を読んで重要箇所にマーキングする。	90	発信力 規律性
15	・「レポート作成②」セルフチェック(教科書第17章)	講義 発表 ディスカッション	・チェックシートがもれなく書いてある。	(予習)今までの教科書の内容で必要なところを読んでおく。 (復習)教科書の該当部分を読んで重要箇所にマーキングする。	90	課題発見力 発信力 傾聴力 ストレスコントロール力

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

## 2026年度 愛知学泉大学シラバス

シラバス番号	科目名	担当者名	実務経験のある教員による授業科目	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
323140020	日本語リテラシーⅡ Japanese literacyⅡ	宮武 里衣			1	選択	1後期
<b>科目の概要</b>							
卒業論文を執筆するにあたって目に触れる文献を細部まで正確に読む力を育成する。教材は、新聞記事、社説、教科書、資格試験の問題文、論文である。それぞれで①文の構造、②非連続テキスト、③指示語、④定義、⑤意見と事実の区別などの内容を理解する。身に付けた力はレポートを作成することでアウトプットする。この科目はOP2. 3.6と関連している。							
<b>学修内容</b>				<b>到達目標</b>			
① 大学生活で目に触れる文献の細部を読む力を身に付ける。 ② 新聞記事を教材に事実を正確に理解する方法を学ぶ。 ③ 新聞社説を教材に事実と意見を区別する方法を学ぶ。 ④ 教科書の文章を教材に文の構造を理解する方法を学ぶ。 ⑤ 資格試験の問題文を教材に非連続テキストの読み取りをする方法を学ぶ。 ⑥ 資格試験の問題文を教材に定義の理解の方法を学ぶ。 ⑦ ①から⑥で身に付けた力を用いてレポートを作成する。				① 大学生活で目に触れる文献の細部を読む力を身に付ける。 ② 新聞記事を教材に事実を正確に理解する方法を修得する。 ③ 新聞社説を教材に事実と意見を区別する方法を修得する。 ④ 教科書の文章を教材に文の構造を理解する方法を修得する。 ⑤ 資格試験の問題文を教材に非連続テキストの読み取りをする方法を修得する。 ⑥ 資格試験の問題文を教材に定義の理解の方法を修得する。 ⑦ ①から⑥で身に付けた力を用いてレポートを作成できる。			
<b>学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素</b>		<b>学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例</b>					
前に踏み出す力	主体性	到達目標に向けた課題を行うのに必要な知識について、教科書を参考に自己学修することができる。					
	働きかけ力						
	実行力	目標達成に向かって、最後まで課題を良いものにしようと追究することができる。					
考え抜く力	課題発見力	講義や文献、グループ活動等で得た情報を客観的に整理し、自分の課題を見出すことができる。					
	計画力						
	創造力	課題や問題を、様々な方向から柔軟に考え、自分なりの見解を持つことができる。					
チームで働く力	発信力	調べたり、考えたり、話し合ったりしたことを的確な表現で発表することができる。					
	傾聴力	講義を理解し、他者の意見によく耳を傾けてそのうえで自分の考えを構築することができる。					
	柔軟性						
	状況把握力						
	規律性	遅刻や欠席をせず、授業に集中することができる。また、提出物の期限を守ることができる。					
	ストレスコントロール力						
<b>テキスト及び参考文献</b>							
『大学生のための日本語リテラシーとレポートライティング 初年次ゼミ対応テキストブック』宮武里衣 ナカニシヤ出版 補助資料は授業回ごとに配付する。							
<b>他科目との関連、資格との関連</b>							
当科目はスキル・リテラシー科目に位置付けられ、「日本語リテラシーⅠ」から継続された科目である。							
<b>学修上の助言</b>				<b>受講生とのルール</b>			
クラスルームにあがったスライドについては、notebookLMを利用して保存し、小テストの前には復讐するとよいでしょう。				遅刻3回で欠席1回と数える。提出物の期限は厳守する。授業中に指示のない場合にはスマホ・タブレットなどを使用せず、パソコンは授業に必要な場合での使用とする。演習の回は前週に提示された宿題を用いた授業内容となるため、宿題は忘れないで取り組む。			

【評価方法】

評価対象	評価方法	評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント			
学修成果	学期末試験	0	①	⑥			
			②	⑦			
			③				
			④				
			⑤				
	平常評価	小テスト	60	①		⑥	小テスト 計60点。20点×3回。講義内容を理解しており、活用が見込まれるかを評価する。 (獲得80%、活用20%)
				②		⑦	
				③			
				④			
				⑤			
		レポート	30	①		⑥	レポート 計30点。文献の内容を正しく理解して、その上で自分の考えを論理的にまとめることができているかを評価する。 (獲得20%、活用40%、解決40%)
				②		⑦	
				③			
				④			
				⑤			
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	0	①	⑥				
		②	⑦				
		③					
		④					
		⑤					
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	⑥	毎回の課題で評価する。 (主体性) 到達目標に向けた課題を行うのに必要な知識について、自己学修することができる。 (実行力) 目標達成に向けて、課題を最後までやり抜くことができる。 (課題発見力) 講義や文献、グループ活動等で得た情報を客観的に整理し、課題を見出すことができる。 (創造力) 授業内容を受け、自分なりの見解を持つことができる。 (発信力) 調べたり、考えたり、話し合ったりしたことを的確な表現で発表することができる。 (傾聴力) 講義や他者の意見をよく聴き、自分の見解を持つことができる。 (規律性) 授業に集中することができ、提出物の期限を守ることができる。 ・・・上記の能力要素のレベルに則り評価する。		
			②	⑦			
			③				
			④				
			⑤				
総合評価割合		100					

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>S (秀) Aの基準を十分満たしている上に、説得力をもって伝えることができる。</p> <p>A (優) レポートや発表において、取り上げた資料から課題を正確に見出し、客観的な根拠を示しながら、筋道を立てて意見を示すことができる。併せて、授業態度において社会人基礎力のレベルが6割以上認められる。</p>	<p>B (良) レポートや発表において、取り上げた資料から課題を見つけ、根拠を明確にして、自分らしく意見を示すことができる。併せて、授業態度において社会人基礎力のレベルが4割以上認められる。</p> <p>C (可) B基準を満たしていない。</p>

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の進め方を理解する。</li> <li>・「リーディングスキルテスト(簡易版)」を実施する。</li> <li>・自己評価して自分の読みの傾向を知る。</li> <li>・レポートを作成する①</li> <li>・レポート概要の提示</li> <li>・講義</li> </ul>	講義 発表 ディスカッション	・授業の進め方を説明できる。	(予習) 学泉ノートを読んで、学修に向かう心構えを確認する。 (復習) 宿題を行う。	90	主体性 規律性
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・係り受け解析を理解する。</li> <li>・新聞記事を使用する。</li> <li>・レポートを作成する②</li> <li>・ブレインストーミング</li> </ul>	講義 発表 ディスカッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主語と述語がわかる。</li> <li>・レポートテーマにかかわるアイデアを案出・共有する。</li> </ul>	(予習) 次回のプリントに目を通す。 (復習) 宿題を完成させる。	90	主体性 働きかけ力
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・照応解決を理解する。</li> <li>・「教科書」「社説」「新聞記事」などを使用する。</li> <li>・レポートを作成する③</li> <li>・問いとは何か/テーマ案を策定する</li> </ul>	講義 発表 ディスカッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事実の部分が判別できる。</li> <li>・ブレインストーミングの成果を踏まえて、レポートのテーマ候補を策定する。</li> </ul>	(予習) 次回のプリントに目を通す。 (復習) 宿題を完成させる。	100	実行力 課題発見力
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「係り受け解析」「照応解決」の小テスト①</li> <li>・レポートを作成する④</li> <li>・論理の構造を知る</li> </ul>	講義 発表 ディスカッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事実と意見の区別ができる。</li> <li>・論証に求められる構造と要素を知る。</li> </ul>	(予習) 次回のプリントに目を通す。 (復習) 宿題を完成させる。	100	主体性 発信力
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テストの振り返りをする。</li> <li>・レポートを作成する⑤</li> <li>・資料を収集する</li> </ul>	講義 発表 ディスカッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新聞記事を読もうとする。</li> <li>・適切な資料を収集するための方法を知り、その上でレポート作成に資する資料を収集する。</li> </ul>	(予習) 次回のプリントに目を通す。 (復習) 宿題を完成させる。	100	実行力 傾聴力
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・同義文判定を理解する。</li> <li>・「教科書」「社説」「新聞記事」などを使用する。</li> <li>・レポートを作成する⑥</li> <li>・不適切な論証のパターンを知る</li> </ul>	講義 発表 ディスカッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指示語の指している部分がおおよそ理解できる。</li> <li>・意見の論理的妥当性を判断できる。</li> </ul>	(予習) 次回のプリントに目を通す。 (復習) 宿題を完成させる。	100	課題発見力 傾聴力
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・推論を理解する。</li> <li>・「資格試験の問題文」を使用する。</li> <li>・レポートを作成する⑦</li> <li>・資料から情報の抽出と分析を行う(1)</li> </ul>	講義 発表 ディスカッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・資格試験の問題文を最後まで読める。</li> <li>・収集した資料を読み、記載された内容を抽出し、整理・検討を行う。</li> </ul>	(予習) 次回のプリントに目を通す。 (復習) 宿題を完成させる。	100	課題発見力 創造力
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「同義文判定」「推論」の小テスト②</li> <li>・レポートを作成する⑧</li> <li>・資料から情報の抽出と分析を行う(2)</li> </ul>	講義 発表 ディスカッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定義の部分がどこかが判別できる。</li> <li>・収集した資料を読み、記載された内容を抽出し、整理・検討を行う。</li> </ul>	(予習) 次回のプリントに目を通す。 (復習) 宿題を完成させる。	100	情況把握力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 情況把握力 規律性 ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テストの振り返りをする。</li> <li>・レポートを作成する</li> </ul> ⑨ アウトラインを構成する	講義 発表 ディスカッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラフを正しく理解する。</li> <li>・レポートに求められる文章構成を知る。</li> </ul>	(予習) 次回のプリントに目を通す。 (復習) 宿題を完成させる。	120	課題発見力 状況把握力
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イメージ同定を理解する。</li> <li>・「資格試験の問題文」を使用する。</li> <li>・レポートを作成する</li> </ul> ⑩ 中間報告書を作成する。	講義 発表 ディスカッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表を読むことができる。</li> <li>・第9週までの成果を踏まえて、レポートの中間報告書を作成・提出する。</li> </ul>	(予習) 次回のプリントに目を通す。 (復習) 宿題を完成させる。	120	課題発見力 創造力
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>・具体的同定辞書を理解する。</li> <li>・「資格試験の問題文」を使用する。</li> <li>・レポートを作成する</li> </ul> ⑪ パラグラフライティングを理解する。	講義 発表 ディスカッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・論文の定義部分を判別できる。</li> <li>・文章を適切な構成で書く方法を知る。</li> </ul>	(予習) 論文を探して読んでおく。 (復習) 宿題を完成させる。	60	主体性 発信力
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「具体的同定理数」を理解する。</li> <li>・「資格試験の問題文」を使用する。</li> <li>・レポートを作成する</li> </ul> ⑫ 執筆する(1)	講義 発表 ディスカッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中間報告書での成果を踏まえて、レポートを執筆する。</li> </ul>	(予習) レポートの構想を立てる。 (復習) レポートを執筆する。	60	課題発見力 発信力 傾聴力
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「具体的同定理数」「具体的同定辞書」「イメージ同定」の小テスト③</li> <li>・レポートを作成する</li> </ul> ⑬ 執筆する(2)	講義 発表 ディスカッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中間報告書での成果を踏まえて、レポートを執筆する。</li> </ul>	(予習) レポートを執筆する。 (復習) レポートを完成させる。	60	発信力 状況把握力
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テストの振り返りをする。</li> <li>・レポートを作成する</li> </ul> ⑭ 推敲する	講義 発表 ディスカッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・執筆したレポートを、相互添削を通じてより説得力のあるものに仕上げる。</li> <li>・本論がある。</li> </ul>	(予習) レポートの本論を構想する。 (復習) レポートを完成させる。	60	発信力 規律性
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レポートの「セルフチェック」を実施する。</li> </ul>	講義 発表 ディスカッション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チェックシートの項目が埋まっている。</li> </ul>	(予習) 自分の方法でセルフチェックする。 (復習) レポートを完成させる。	60	課題発見力 発信力 傾聴力 ストレスコントロール力

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力