



夢を拓く ✨

女子中高生のための

★ キャリア・サポート<sup>®</sup>

# カリキュラム・ガイド



# 夢を拓く

女子中高生のための

 **キャリア・サポート**®

## カリキュラム・ガイド

ソロプチミスト/LIVEYOURDREAM.ORG の資料

### 「夢を拓く:女子中高生のためのキャリア・サポート」へようこそ

#### 目次

I.	<a href="#">はじめに</a>	2
II.	<a href="#">追加の資源</a>	3
III.	<a href="#">スケジュール</a>	4
IV.	<a href="#">「夢を拓く」カリキュラム</a>	4
V.	<a href="#">緊張をほぐすための作業・ゲーム</a>	7
VI.	<a href="#">身体を動かす休憩 アクティビティ</a>	8
VII.	<a href="#">キャリアに関するガイダンス・セッション</a>	10
VIII.	<a href="#">その他の機会</a>	11

#### I. はじめに

「夢を拓く:女子中高生のためのキャリア・サポート」の「カリキュラム・ガイド」へようこそ。この資料は、皆様が「夢を拓く」プロジェクトを実施し、カリキュラムを理解し効果的に利用していただくためのガイドです。

ソロプチミスト/LiveYourDream.org のグローバルなプログラムである「[夢を拓く:女子中高生のためのキャリア・サポート](#)」は、将来成功する上で様々な障害に直面している Secondary school に通う女兒(日本では、中学校、高校に通う 14 歳から 18 歳までの女兒)を対象にしています。このプログラムは、女子中高生が、職業人としてお手本となるプロフェッショナルを見つけ、キャリア教育と夢を生きるための人的・物的資源を得られるようにするものです。キャリア・サポートには、長期的成功をもたらす職業を目指すための支援が含まれます。すべての女子中高生が、これからの人生で何をしたいか認識しているとはかぎりませんが、「夢を拓く」を通じて学ぶスキル(技能)は、目標としてどんな職業を選ぶか、あるいはいつそれを目指すかに関わらず、彼女たちの役に立つことでしょう。

ソロプチミスト/LiveYourDream.org のグローバルなプログラムは、女子中高生が大きな夢を抱きそれを実現するのを支援することが狙いです。ソロプチミスト/LiveYourDream.org のもう 1 つの夢プログラム「[夢を生きる:女性のための教育・訓練賞](#)」とともに、「夢を拓く」は、女兒が夢を生きるために必要な資源を得られるようにします。ソロプチミスト/LiveYourDream.org の「夢プログラム」は、女性と女兒が、その潜在能力を発揮し、夢を生きるために必要な教育と訓練を得られるようにするものです。ソロプチミスト/LiveYourDream.org は、女性と女兒に持続的で測定可能な変化をもたらすプログラムに専心しています。「夢プログラム」の中でも「夢を拓く」

はとりわけ、教育へのアクセスを通じて 50 万人の女性と女兒の夢を応援し、経済的なエンパワーメントにつながるという 2021-2031 年の「大きなゴール」に貢献します。私たちがゴールを達成し、有意義で測定可能な方法で女兒を支援できるように、「夢を拓く」は、ゴールと目標を明確に定めています。

**プログラム・ゴール:** 知識を得たり身近にお手本となる人を知ることによって、女兒がエンパワーされ(社会的な力をつけ)、キャリア目標を追求し、その潜在能力を発揮できるようになる。

#### 目標:

1. キャリア目標を追求する準備ができていると考える女子中高生の数を増やす。
2. 達成可能な目標をうまく設定できる女子中高生の数を増やす。
3. 成功を妨げる障害を乗り越える方法を理解している女子中高生の数を増やす。
4. レジリエンス(回復力)の重要性を理解している女子中高生の数を増やす。
5. 自分の価値観とキャリアの可能性を結び付けられる女子中高生の数を増やす。
6. 将来の成功に対してより自信を持つ女子中高生の数を増やす。
7. お手本となるプロフェッショナルが身近にいる女子中高生の数を増やす。

## II. 追加の資源

このガイドの他に、ソロプチミスト/LiveYourDream.org は、プログラムの支援として次のような資源を提供しています。

#### 計画ツールキット

「夢を拓く」は、国際的な調査を基に作られています。女兒が直面している問題や、彼女たちが活用できる資源は、地域社会によって異なります。「[計画ツールキット](#)」は、プロジェクトを計画する際に役に立ちます。具体的には次のような情報が盛り込まれています。

- コミュニティーのニーズ評価を行う
- 女子中高生と連携する
- プロジェクト・モデルを選ぶ: 会議もしくは小規模なグループ・メンターリング(対話を通じての人材育成)
- パートナーシップを築く
- 参加する女子中高生を見つける
- 会場を見つける
- 予算を付け、資金を調達する

#### 評価ガイド

ボランティアの皆様には、ソロプチミスト/LiveYourDream.org が「夢を拓く」プログラムが地域と世界の女兒にもたらす影響を測定できるよう、「夢を拓く」に参加した女子中高生を対象に評価を行うことが求められています。評価によって、上述したプログラムのゴールと目的を測定します。皆様が地域社会で実施する「夢を拓く」プロジェクトは、ソロプチミスト/LiveYourDream.org が活動するすべての国と地域で行われている取り組みと直接結びつきます。私たちは、私たち全員が女兒にもたらすグローバルな影響について周囲に語りたいと考えて

います。評価ガイドは、皆様が私たちのプログラムについて評価することを手伝うもので、次のような情報が含まれています。

- ソロプチミスト/LiveYourDream.org が影響を測定する理由
- 評価を実施する際のヒント
- 評価データをソロプチミスト/LiveYourDream.org のオンライン・フォームへ提出する方法



- 報告と評価のための作業シート
- 女子中高生のための評価用紙

### 「夢を拓く」頒布品

SIA は、カリキュラムの支援と、女子中高生にとって楽しい品物を提供することを目的として「夢を拓く」頒布品を用意しています。これらは[ソロプチミスト・ストア](#)や [CafePress](#) を通じて入手できます。同じ品物を20個以上注文すると、ソロプチミスト・ストアを通じて割引対象となります。

### サポート

「夢を拓く」に関してご質問がある場合、ご利用いただけるサポートがあります。ソロプチミスト・クラブの皆様には、[「夢を拓く」のリジョン委員長](#)と[プログラム委員長](#)がサポートを提供いたします。「夢を拓く」プロジェクトを実施するボランティアの皆様には、[ソロプチミスト/LiveYourDream.org 本部のスタッフ](#)が喜んでお手伝いいたします。

## III. スケジュール

「夢を拓く」プロジェクトは年間を通じていつでも実施可能です。会議あるいは小規模なグループ・メンターリングの終了時に、ボランティアは参加者に評価用紙を配り、それに記入してから担当のボランティアに返却するようお願いしてください。オンライン報告(皆様のプロジェクトの詳細と女子中高生による評価データを含む)の提出締切は、プロジェクトから1か月後です。ボランティアの皆様には、より詳細な説明が書かれた[評価ガイド](#) 評価ガイドを読み、これに従っていただく必要があります。

## IV. 「夢を拓く」カリキュラム\*

「夢を拓く」のカリキュラムは、このプログラムの目的とゴールを達成することを確実にします。カリキュラムは、女子中高生が夢を生きるために身に付ける必要があるスキル(技術)分野をカバーしています。すべての女子中高生が、これからの人生で何をしたいか認識しているとは思いませんが、カリキュラムを通じて身に付けられる技術は、どのような教育、キャリアを目指す際にも利用できるものです。クラブが、「夢を拓く」を実施したと数えられるためには、カリキュラムの中の少なくとも一つのセッションを利用する必要があります。

カリキュラムは、女子中高生が体験しながら学べるように作られています。体験学習では、伝統的な机に座って行う講義とは違い、学習者が直接の体験から知識、技術、価値観を身に付けます。そこでは、内容だけでなくその学びのプロセスも大切にされます。一方的に知識を与えられるのとは違い、学習者は、双方向の活動に参加することで、自らが学ぶ内容について責任を持つことができます。

カリキュラムの各セッションは60分もしくは75分かかります。これらは、会議の議題にも、小規模なグループ・メンターリング・セッションの個別のトピックにもなります。セッションは、相互に関連があり、積み重ねるようになっていますので、順番に行うことをお勧めします。各セッションは、概要、学習目標、必要なもの、配布資料、進行スケジュールが述べられており、その後、それぞれの演習の実施方法について具体的な指示が続きます。

7つのセッションは次の通りです。

1. 夢を見つける
2. キャリアを探る
3. 達成可能な目標を設定する
4. 様々な障害を乗り越える

5. 失敗を成功に変える
6. ストレスに対処する
7. 夢を行動に移す

### カリキュラムを対象者に合わせる

カリキュラムの各セッションは、一つ前のセッションの概念に基づいて設計されていることから、これらのカリキュラムを順番通りに全てを利用することが推奨されています。しかし、対象者に合わせてカリキュラムを調整することも可能です。コミュニティのニーズ評価の結果によっては、一部のセッションは他に比べてあまり重要でないことがわかるかもしれません。参加者によりふさわしいセッションを補足したり、入れ替える方がよい場合もあるでしょう。また、文化／成熟度の違いを考慮して、セッションを調整する必要があるかもしれません。

ファシリテーターとしてセッションを進行する前に、その内容を他のボランティアと共に点検し、そのセッションが地域社会のニーズに一致しているかどうかを判断することをお勧めします。必要と思われる変更を行い、女子中高生助言グループと協力して、対象となる女子中高生にふさわしいように改良しましょう。カリキュラムの大切な点は、それが各セッションで挙げられている学習目標を達成し、それらの学習目標が全体としてこのプログラムの目的・目標を支えることです。

### カリキュラムを状況に合わせる－会議もしくは小規模なグループ・メンターリング

各セッションは、会議、もしくは小規模なグループ・メンターリングのいずれのモデルでも利用できるよう作られています。計画の段階で、その地域社会に一番適したモデルを検討し選択したかもしれませんが、カリキュラムを確認した後で、もう一度その判断が適切かどうか検討しましょう。会議の場合、短時間に大人数の女子中高生を対象にできます。小規模なグループ・メンターリングは、時間をかけて女子中高生とより深い関係を築くことができます。

どちらを選ぶにしても、大切なのは、プロジェクトの規模より、その質と奥行きです。学習目標は、参加者の数ではなく、参加者とボランティアが築く関係の強さによって達成されるのです。カリキュラムは、どちらの形式でも利用できます。

### 会議

会議形式の場合、参加する女子中高生はテーブルの周りに着席させ、各テーブルにボランティア一人を配置し、小規模なグループ作業を手伝う形が良いでしょう。一人の中心的なファシリテーターが、活動を通じてグループ全体を先導し、各テーブルに着席しているその他のボランティアはより小さなグループで会話を取りまとめ、支援を提供します。

以下は、「夢を拓く」を会議形式で実施する際の進行スケジュール例です。2つのセッションを短縮することで、カリキュラム全体が1日に収まるようになっています。ただし、この進行スケジュールに従わなければならないということではありませんし、このカリキュラムを2日以上より長い時間をかけた会議形式で実施することもできます。各カリキュラム・セッションは個別に利用することができますので、ボランティアと参加する女子中高生のニーズにあわせた形で会議を構成していただくことが可能です。

会議形式の場合、昼食のための休憩時間を予定に入れる必要がある点に留意しましょう。地元の企業と協力し、女子中高生のための食事を寄付してもらうことを検討してみましょう。女子中高生に自分の昼食を持参するよう伝えた場合、参加を思いとどまる女子中高生がいるかもしれません。昼休みを計画する際の詳細については、セクション VI「キャリアに関するガイダンス・セッション」を参照してください。

## スケジュール

8:30 – 9:00 am	<b>受付</b> (朝食含む): 受付の際に、どの参加者が出席しているかを記録し、参加者に各セッションに必要な配布資料をまとめたフォルダーを配りましょう。この時間に、参加者に朝食を提供することをお勧めします。
9:00 – 9:35 am	<b>短縮版セッション 1</b> 短縮版「夢を見つける」セッションでは、「私が尊敬するのは」と「自分宛の手紙を書く」は省略します。
9:35 – 10:50 am	<b>セッション 2</b>
10:50 – 11:00 am	<b>休憩</b>
11:00 – 12:00 pm 12:00 – 1:00 pm	<b>セッション 3</b> <b>キャリアに関するガイダンス・ランチ・セッション</b> 会議形式用のキャリアに関するガイダンス・セッションの説明は、セクション VI を参照してください。
1:00 – 2:15 pm	<b>セッション 4</b>
2:15 – 3:15 pm	<b>セッション 5</b>
3:15 – 3:25 pm	<b>休憩</b>
3:25 – 4:25 pm	<b>セッション 6</b>
4:25 – 5:00 pm	<b>短縮版セッション 7</b> 短縮版「夢を行動に移す」セッションは、「行動計画を組み立てる」を略しています。「キャリアに関するガイダンス」も、会議形式では大半の活動が昼休みに行われるので、短縮されます。

## 小規模なグループ・メンターリング

小規模なグループ・メンターリング形式で行う場合、女子中高生はテーブルの周りで互いに近い形で着席するか、円状に椅子を配置することをお勧めします。二人のボランティア・ファシリテーターの一人が、活動を通してグループを主導することができます。

各会合の時間を 60～75 分のカリキュラム・セッションよりも 15 分程度長く組むことは有益かもしれません。この追加の時間は、ボランティアと女子中高生が関係を築き、互いを信頼しあう機会となるでしょう。この追加時間を使って一緒におやつを食べながら、ボランティアと女子中高生が互いに自己紹介することを検討してみてください。または、この時間を使って、セッション 1 の「基本ルール」を次のセッションの冒頭で見直すこともできます。その他の選択肢としては、各セッションの終わりに簡単な宿題を課すもしくは女子中高生に質問をし、この追加時間を使って宿題の見直しをしたり、質問への回答について話し合うことができます。

学校の授業中や昼休み、あるいは放課後の時間などを使ってプログラムを実施するため、時間が短く限られている場合は、次のような調整を図ることができます。

- 7回のセッション以上の会合を行い、最初の1~2回のセッションは、緊張をほぐすゲームと関係の構築のみに時間を費やします。その後のセッションでは、各セッションの学習のディスカッションと活動に主な焦点を当て、時間がある場合は緊張をほぐすゲームにわずかな時間を割くようにします。
- 7回のセッション以上の会合を行い、いくつかのセッションを二つのセッションに分けます。
- 会合は7週間とし、作業シートはセッションの間で完成させるのではなく、宿題として家に持ち帰って完成させ、次のセッションで持参するようにします(女子中高生が作業シートの選択肢や回答を通じて考えることをボランティアが支援するのは重要なことですから、この方法は最後の手段として提案しています)。

### \*若者と一緒に活動するために必要な身元調査

参加する若者にとって安全な環境でクラブがプログラムを実施できるよう支援するため、「夢を拓く」もしくは若者が関与するその他のプロジェクトに参加するすべてのクラブは、「SIA 若者と一緒に活動するための手順」に記述されている指針と基準を順守することが求められます。

一部の国では、若者と一緒に活動することについて規則が定められています。お住まいの地域や国の法律を調べ、女兒と共に活動するボランティアには、どのような身元調査やその他のクリアランス(潔白の照明)が必要とされているかを確認することが必要です。米国とカナダでは、「夢を拓く」の現場で女子中高生と共に活動する全てのボランティアに身元調査が完了していることが必要です。これらの手順は、若者と共に活動する場合に発生する可能性がある法的責任から組織とボランティアを保護するため、ソロプチミスト/LiveYourDream.orgの保険会社によって義務付けられているものです。

詳しくは、「[SIA 若者と一緒に活動するための手順](#)」をご参照ください。

## V. 緊張をほぐすための作業・ゲーム

「緊張をほぐす」作業・ゲームは、新しい参加者同士が打ち解けるための短くて楽しい活動です。会議形式の場合、「緊張をほぐす」作業・ゲームはセッション1の時に1回しかできないかもしれません。小規模なグループ・メンターリングの場合は、時間が許す限り、セッション毎に異なった「緊張をほぐす」作業・ゲームを検討しましょう。お互いを知るための簡単なゲームもありますし、すでに一緒に時間を過ごした参加者同士の交流を深めるために利用できるもう少し複雑なゲームもあります。以下はその例です。

**名前 + あまり知られていない事実:** 女子中高生は輪を作り、一人ずつ自分についてあまり知られていない事実を話しながら自己紹介をします。自分についての事実を話す前に、それを紙に書いてもらい、箱に入れましょう。全員の自己紹介が終了後、それぞれが箱から事実を書いた紙を引き、その事実を述べた女子中高生が誰だったかを言い当てます。

**名前 + 言葉:** 女子中高生は名前の最初の文字と同じ文字から始まる自分を説明する形容詞をつけて名前を自己紹介して回ります(例: 明るいあけみ、幸せな静香)。輪になり、それぞれが自分より前に自己紹介した人の名前を言ってから、形容詞を付けた自分の名前を言います。長くなると覚えるのが難しくなります。

**付箋紙に有力な女性の名前を書く:** 全員に、知名度のある有力な女性の名前を付箋紙に書いてもらってから、その付箋紙を配りなおします。参加者は名前を読まずにもらった付箋紙を額に貼り、そこに書かれている女性名を当てるために、他の参加者に「はい」「いいえ」で答えられる質問をして聞いて回ります。言い当てた後で、



参加者は、自分がその女性の名前をあげた理由と、その女性のどんな特徴を見習いたいと思っているか、隣の参加者に説明します。

**誕生日の列:** これは言葉を使わないゲームだとグループに説明しましょう。参加者は誕生日を探り出し、早い誕生日の順番に列に並びます。読唇術を使ったり、誕生日を書き出してはいけません。一列に並んだら、列の最初から順番に誕生日を言きましょう。

参加者同士が顔見知りになったら、以下のゲームが良いでしょう:

**真実3つと嘘1つ:** 全員に自分について本当の事実3つと嘘1つをカードに書いてもらいましょう。一人ずつ「事実」を読み上げ、残りの女子中高生にどれが嘘かを当ててもらいましょう。

**前向きな言葉:** 参加者は輪になり、順番に一人ずつ隣の参加者に意味ある賛辞、称賛、肯定的な言葉を述べて行きます。

**ミラーイメージ:** 参加者同士がペアになって、正面を向き合って立ちます。互いに1分ほど見つめ合ってもらいましょう。次に1人が簡単な動きをして、それをペアであるもう1人が真似するように指示しましょう。しばらくしたら、立場を交代するよう指示しましょう。段々、真似るのが難しい複雑な動きをするように指示しましょう。これを順番に繰り返して、時間切れになるまで続けてもらいます。

## VI. 身体を動かす休憩 アクティビティ

カリキュラムの各セッションは、完了するのに60分もしくは75分を要します。この間、女兒(そして大人も)の集中力が途切れる可能性もあります。各セッションの内容をご覧になり、身体を動かす休憩時間を取り入れるために最適の時間を決定されることをお勧めします。

身体を動かすアクティビティを行う前には必ず、女兒に、自分の体に耳を傾け、自分の体がけがを避けるために呼びかけていることを尊重するよう伝えましょう。身体を動かすことに制限のある女兒も参加し、彼女たちもリフレッシュの恩恵を享受できるようにしましょう(例: 代替的なストレッチやその場でできるアクティビティを提供するなど)。

以下は、身体を動かす休憩についての提案の概要です。これらの中には、とても穏やかで感情的な要素を終えた後に良い効果をもたらすものもあれば、より多くの場所と動きを必要とするものもあります(そして、リラックスし、全面的に参加するのに多少の後押しが必要かもしれません)。それぞれの休憩の所要時間は5分以内です。創意工夫をしたり、皆様独自のアイデアをご自由に加味してください。関係者全員の安全と健康のため、フィットネスやヨガ、ダンス、ズンバの運動を行う際は、認定を受けているインストラクターが主導することを強くお勧めします。

スし、全面的に参加するのに多少の後押しが必要かもしれません)。それぞれの休憩の所要時間は5分以内です。創意工夫をしたり、皆様独自のアイデアをご自由に加味してください。関係者全員の安全と健康のため、フィットネスやヨガ、ダンス、ズンバの運動を行う際は、認定を受けているインストラクターが主導することを強くお勧めします。

### ボックス呼吸

合計6回の呼吸を行います。女兒に以下の動きを行うよう話します。

- 起立して背筋を伸ばします。肩の力を抜きます。目を閉じたい方は閉じてください。
- 6秒間、ゆっくりと息を吸い込みます。
- 6秒間、息を止めます。
- 6秒間、ゆっくりと息を吐き出します。
- 6秒間、息を止めます。



- これを繰り返します。

### 椅子を使ったアクション

女兒に、椅子の端に座り、背筋をまっすぐにするよう伝えます。アップビートの音楽をかけ、女兒たちに、それぞれの動きを少なくとも 30 秒間真似するよう伝えます。

- ハイキング:腕を振り、膝を上げている間に自分の足のつま先をタッチします。
- スイミング:クロール及び背泳ぎをするかのように腕を前後に動かし、足はキックするように動かしします。
- サイクリング:座席につかまり、自転車に乗ってペダルを踏んでいるかのように足を動かす。
- カヌーこぎ:想像力を働かせ、櫂(かい)を使ってカヌーをこぐ動きをする(左右両方)。

### シェイク・イット

着席でも立ちながらも構いません。両手を上げます。体の一部をシェイク(揺らす)しながら、10 から 1 までを大きな声でカウントダウンしていきます。

- 右手を 10 回シェイクします。
- 左手を 10 回シェイクします。
- 右足を 10 回シェイクします。
- 左足を 10 回シェイクします。

それぞれシェイクしながら行うカウントダウンを 9 から 1 まで繰り返します。

### 「1、2、3」

ペアになってもらい、パートナーと顔を向き合わせて立ちます。「1、2、3」と声を出してカウントします。これを繰り返します。

カウントを数回繰り返した後、「1」と言う代わりに両手のひらでパチンと叩き、「2、3」は声に出してカウントします。

手のひらをパチンと叩き、2、3とカウントすることを数回繰り返したら、次は、「3」と言う代わりに膝を折るようにします。「1」と言う代わりに手のひらをパチンと叩き、「2」と声に出し、「3」は膝を折る。これを数回繰り返します。

### フリーズ・アンド・ジャスティファイ

大きなグループの場合、小さなグループに分けます。着席でも立った状態でも構いません。輪になり、二人の女兒に輪の中央に立ってもらうようお願いします。彼女たちに演じるシーンを提供します(スーパーで買い物をする、試験を受ける、バスに乗るなど)。これを大げさな手の動きや表情で演じます。

2 人の女兒が演じている間、別の女兒が「フリーズ(停止)」と叫びます。演じていた女兒はその動きを一時的にフリーズ(停止)します。

「フリーズ(停止)」と叫んだ女兒は、立ち上がり、演じていた女兒のいずれかをポンと叩きます。叩かれた女兒は輪の中に戻ります。新しく中央に来た女兒は、後を引き継ぎ、新たな一場面を選び、その新しい一場面が何であるかを、対話と動きを通じてパートナーの女兒に示します。好きなだけ続けます。

### 家族写真

大きなグループの場合、小さなグループに分けます。各グループが順番にその他のグループの前に出て来ます。前に出たグループは、様々な種類の家族にまつわる写真のタイトルを与えられます。例えば、「歯科医の家族」「チアリーディング・チーム」「恐竜の家族」などです。または、「優勝決定戦に敗れたフットボール・チーム」「カーニバルで賞品を当てたソロプチミスト」など、より具体的な状況を提示してもよいです。演じるグループは、タイトルに基づいて 10 秒間で家族写真を構成します。10 秒カウントし、数え終わった瞬間に、「フリーズ!(停止)」と叫びます。演じるグループはその瞬間のポーズで停止します。

## VII. キャリアに関するガイダンス・セッション（昼休みもしくはセッション 7 の中で）

会議の場合でも、小規模なグループ・メンターリングの場合でも、ボランティアや地域社会のプロフェッショナルな女性が、女子中高生にキャリアに関するガイダンスを提供する機会があります。これは、面白い仕事をしていたり、女子中高生のよいお手本となるような地域の女性にプロジェクトに関わってもらいよいチャンスです。知り合いや、地域の女性企業リーダー組織、支援団体、ボランティア団体を通じて、女子中高生が関心を示す女性プロフェッショナルを探すとよいでしょう。

セッションが始まる前に、女子中高生とボランティアもしくは地域の女性プロフェッショナルの組み合わせを用意しておきましょう。組み合わせは、1対1、もしくは女子中高生グループと1人の会員／女性プロフェッショナルなど、参加者の数に合わせて決めましょう。

セッションが始まる前に、ボランティア／女性プロフェッショナルは、女子中高生に5分で伝えられる自身の教育・キャリアの概要を用意しましょう。ボランティア／女性プロフェッショナルは、目標設定、障害の識別と克服、失敗から学ぶ、ストレスへの対処法、夢を行動に移すといった、参加者がプログラムから学んだことに沿って概要をまとめるとよいでしょう。

### 会議形式

会議形式では、キャリアに関するガイダンスは昼休みに実施します。

会議前に、ボランティア／地域の女性プロフェッショナルが担当する女子中高生を割り当てておきます。参加者用の配布資料フォルダーや名札に、担当者名を記しておきましょう。ボランティア／地域の女性プロフェッショナルは担当の女子中高生と一緒に昼食をとり、共通の興味、キャリア経験、一般的なキャリア・アドバイスなどについて話し合います。

キャリアに関するガイダンス・ランチ・セッションの初めに、女子中高生には、ランチを受け取り、フォルダーもしくは名札に担当者名前か番号にマッチするテーブルを探して座るように指示しましょう。

女子中高生が着席したら、ボランティア／地域の女性プロフェッショナルはセッションを始めます。

ボランティア／地域の女性プロフェッショナルは白紙と筆記用具を、ランチ・テーブルに用意しましょう。まず自己紹介し、参加者にもそれぞれ自己紹介をしてくれるようお願いしましょう。その後で、次のように説明しましょう。

- これから2分間で、私たちのグループに共通するもの（性別や、衣服以外の点で）について話し合います。
- 「私たちのグループは皆、長女のグループである」とか、「皆、読書が好き」、「好きな色は青色」といったことが見つかるかもしれません。

誰か1人に、白紙と筆記用具を使ってグループ内で発見した共通点を書き出してもらうようにしましょう。2分が経過したら、書き出されたリストを声に出して読みましょう。読み終わったら、その紙をグループの真ん中に置き、世代やコミュニケーション方法の違いを超えて、お互いにつながり合える力がある点を全員に認識してもらいましょう。

次に、ボランティア／地域の女性プロフェッショナルは、用意した教育・キャリアの紹介文を読み上げます。

読み終えたら、女子中高生に質問するよう促しましょう。参加者に資料「**専門家に質問する:助言を頂く際の質問の例**」を配布して、質問のヒントにしてもらってもいいでしょう(短縮版でないセッション7「夢を行動に移す」の配布資料の中に含まれています)。

昼休みが終わるまで、ランチを食べながら会話を続けましょう。女子中高生は、最終セッションの「キャリアに関するガイダンス・セッション第2部」で、再び、担当のボランティア／地域の女性プロフェッショナルと交流します。第2部では、女子中高生とボランティア／地域の女性プロフェッショナルは、用意された情報源ガイドと一緒に確認します。

### 小規模なメンターリング形式

小規模なメンターリング形式では、女子中高生にキャリアに関するガイダンスを提供する機会は、「セッション7:夢を行動に移す」に含まれています。これは、ランチ・セッションと同様の目的を果たします。

## VIII. その他の機会

以下のアイデアは、女子中高生にもたらす影響力を高め、彼女たちの将来の成功を助けるものです。「夢を拓く」プロジェクトを拡大して次のような取り組みを含めることをご検討ください。

### 大学見学

女子中高生の中には、地元の大学、短大、専門学校を見学したことがない生徒いることでしょう。地元の大学を半日もしくは1日見学することを考えてみましょう。入学事務局と協力して、見学日の活動を決めましょう。

### 奨学金情報

高校卒業後の教育に対して助成金や奨学金を提供している地元組織のリストを作りましょう。国内の奨学金情報の探し方に関するヒントも入れましょう。

### 職場見学

地域のさまざまな企業の見学をアレンジして、女子中高生にできるだけたくさんのキャリア、職場環境に触れる機会を提供しましょう。企業と協力して、女子中高生にそこで働く人たちと話をする機会を設けましょう。

### 女子中高生をプロフェッショナルな女性に引き合わせる

カリキュラムが終わる頃には、女子中高生のキャリア希望がより明らかになっているでしょう。女子中高生を、彼女が興味を持っている分野で働いている女性に引き合わせましょう。女子中高生が目標を追求する中で、プロフェッショナルな女性は、女子中高生と連絡を取り質問に答えてあげるとよいでしょう。

### プロフェッショナルな女性に同行する日

女子中高生1人が半日もしくは1日、職場で同行することを受け入れてくれるプロフェッショナルな女性のリストを作りましょう。この活動により、女子中高生が質問を尋ねる機会を得たり、異なった職業の可能性や、その役職で成功するには何が必要かを学ぶことができます。

### インターンシップ(実務研修)

地域に学生向けインターンシップ制度がある組織があれば、その組織と協力して、女子中高生が自分のキャリアへの関心に沿った形でインターンシップできるよう結び付けましょう。

### 情報収集のための面談

プロジェクトの最後に、女子中高生は特定のキャリアの仕事やライフスタイルについてより詳しく知りたいと思うかもしれません。堅苦しくない場で、キャリアについて色々な質問ができる情報収集のための面談をセットしてあげましょう。

### ボランティア情報

女子中高生の関心ある分野でのボランティア活動の機会に関するリストを作りましょう。組織の連絡先情報とボランティア申し込みの情報を含めましょう。もしくは女子中高生が参加できるボランティア・イベントを計画しましょう！

おめでとうございます！ これで、次に「[夢を拓く](#)」[評価ガイド](#)を読み、プロジェクトの成功を測定する準備が整いました！

