

サンフランシスコ／ボストン Break the Shellプログラムについて

Q.プログラムはどこで行われますか？

《サンフランシスコ》

プログラムは主にカリフォルニア大学バークレー校（UCバークレー）で実施されます。UCバークレーは全米トップクラスの州立大学で、多くのノーベル賞受賞者を輩出し、世界ランキングでも常に上位にランクインしています。午前中はデザイン思考をテーマに、グループリーダー（現地学生等）と共にワークショップ形式のクラスを受講します。午後はアクティビティを通じて実践的な学びを深めるプログラムが用意されています。滞在は大学寮で、1～4人で1部屋をシェアし、バスルームとトイレは共用です。UCバークレーのキャンパスライフを体験しながら、現地学生との交流も楽しめる環境です。



(UCバークレー Sather Gate)



《ボストン》

ボストンでのプログラム期間中、参加者はボストンの大学寮に滞在します。滞在先の候補には、ボストン大学、ノースウエスタン大学、シモンズ大学、レズリー大学、タフツ大学などがあり、学術的な雰囲気を感じられます。宿泊は1人～4人で1部屋をシェアし、バスルームやトイレは共用です。アメリカの大学生活を体験し、現地の学生文化に触れる貴重な機会となります。クラスは主に大学キャンパス内で行われ、広々とした環境で学びながら学生街の雰囲気を味わえるのも本プログラムの魅力です。

Q.食事はどのようにとりますか？

プログラム中の食事は、大学内にいる時はカフェテリア、アクティビティに出かけている日は、フードコートなどで食べます。学外で食べる時は、お店の多い場所にみんなで行き、時間と行動範囲を区切って、複数名で、自由にそれぞれが好きなものを各自で注文して食べます。アメリカの大きなハンバーガーやフレンチフライ、厚めのピッツアやホットドッグなど好みにアメリカンフードを楽しめます。

Q.現地ではどのようなクラスが行われますか？

《サンフランシスコ》

身の回りの問題を解決するための考え方「デザイン思考」を学ぶ、全4回のセッション。従来の枠組みにとらわれな発想の大切さを学びます。

●デザイン思考って何？ & 共感 (Empathize)

デザイン思考の基本を周囲の困りごとの発見と相手の気持ちを理解する

●問題をハッキリさせる (Define) & アイデアを考える (Ideate)

「本当の課題は何か？」を深掘りし、なぜを繰り返して問題の本質とアイデアを出し合う。

●アイデアを形にする (Prototype) & 試してみる (Test)

考えたアイデアをビジュアルにまとめてみて、さらに改善点など意見を集める。

●発表 & まとめ

どうやって伝えれば分かりやすいか学ぶ。各グループで最終アイデアを発表。デザイン思考をこれからどう活かすか考える。

《ボストン》

「自分らしさ」を大切にしながら、未来の選択肢を広げる考え方を学びます。教科の成績だけでなく、「自分の強みや価値観を知り、それをどう活かすか？」を考え、行動する力を育む、全5回のセッション。

●自分のアイデンティティを理解する

「生まれ持ったもの (Given)」と「自分で選んだもの (Chosen)」の違いなど

●困難の定義とリフレーミング

自分の「苦手」と思っていることを見直し、強みに変える方法を学ぶ前向きな考え方（リフレーミング）を身につけ、チャレンジ精神を養う

●成功の概念を解体する

「あなたにとって成功とは？」成功の多様な形を考える自分にとっての「本当に幸せな未来」を見つける

●本物の自分を取り入れる

将来の仕事やライフスタイルについて考え、理想のキャリアを描く興味や趣味がどのように仕事に活かせるかを探る

●自分自身の物語を表現する

これまで学んだことを振り返り、将来の自分を自由な方法（スピーチ・絵・演劇・文章など）で表現。クラスメートと共有しあう。

Q.英語力はどの程度必要でしょうか？

サンフランシスコおよびボストンBreak the Shellプログラムは、英検準2級程度以上が英語力の目安ですが、失敗を恐れず、とにかく自分から伝えようとする意志がとても大事です。学校の英語の授業や課外活動で英語を使ったディスカッションやプレゼンテーションの経験があれば、よりスムーズに取り組めます。クラスでは、グループリーダー（現地学生等）が、7～8人に1人がつき、ディスカッションや進行の手助けしたり、参加者が発表するときの表現の仕方などもサポートします。