

再契約手続きに当たっての自己評価

個人的な目標（JET プログラムに直接関係しない目標）

1.
2.
3.
4.
5.

例：10 キロやせたい・大学院に入学したい・日本語能力試験 1 級を合格したい

仕事の目標（JET プログラムに関係する目標）

1.
2.
3.
4.
5.

例：国際教室を開きたい・AJET に協力したい・新しい国際交流イベントを企画したい

契約団体や今の仕事に関して満足しているところ

1.
2.
3.
4.
5.

例：職場はリラックスした感じなので仕事はしやすい。

契約団体や今の仕事に関して不満に思っているところ

1.
2.
3.
4.
5.

例：仕事があんまりなくて毎日窮屈しています。

再契約：あなたにとって正しい選択をしましょう
Recontracting: Making the Right Decision for you
ニール ブロードリー
Neil BROADLEY

奈良県文化国際課

Culture and International Affairs Division, Nara Prefecture

- 1.) はじめに *Introduction*
- 2.) JET プログラムでの生活をどう理解するか **Understand your life on JET**
 - a.) 仕事を理解する
 - b.) 良い点と良くない点
 - c.) 変えてみたいところ・変わってほしくないところ
- 3.) 日本に住んでいない人に JET プログラムでの経験を語る **Describe your JET experience to a someone not in Japan**
 - a.) 家族や友人
 - b.) 違う視点で JET プログラムでの経験を解釈できるように
- 4.) 自分の目標の優先順位をつける **Prioritize your goals**
 - a.) 短期的・中期的・長期的目標
 - b.) 個人的な目標・仕事の目標
 - c.) 優先順位をつける
 - d.) 目標達成までどうすればいいか
- 5.) サポートシステムを積極的に利用する **Utilize your JET support network**
 - a.) 地方の JET 参加者（特に PA）に相談する
 - b.) 他の CIR にも話してみる
- 6.) ストレスを解消する **Relax and de-stress**
 - a.) リストを置いておく
 - b.) 自分の趣味などを充分楽しむ
 - c.) カルチャーファティーグ（カルチャーショック）の影響
- 7.) あなたが作ったリストに目を通して、訂正する **Review and Revise**
 - a.) 再度リストを読む
 - b.) 今でもそう思うかどうか
- 8.) よくある落とし穴 *Common Pitfalls*
 - a.) がんばりすぎる
 - b.) 変わらないところを無駄に変えようとする
 - c.) 難問に圧倒されてしまう
- 9.) 最後に *Conclusion*