



# ギャップイヤーという 創造性インキュベーションの仕組み

2016/7/26

# 自己紹介



japanordic  
北欧研究所

## 林 万理 / Banri Hayashi

- ・ 立命館アジア太平洋大学 (APU) 国際経営学部4年生
- ・ トロント (カナダ) とダブリン (アイルランド) に短期語学留学
- ・ コペンハーゲン大学、社会科学部経済学科に交換留学
- ・ 留学中の北欧研究所でインターン。ギャップイヤーやデンマーク人の幸福観に関するインタビュー・執筆活動を行う
- ・ 興味・関心分野は、デンマークの社会福祉モデル、幸福学、ギャップイヤー



japanordic  
北欧研究所

ギョッツパイヤーとは？



# ギャップイヤーの定義と現状

## ギャップイヤーとは...

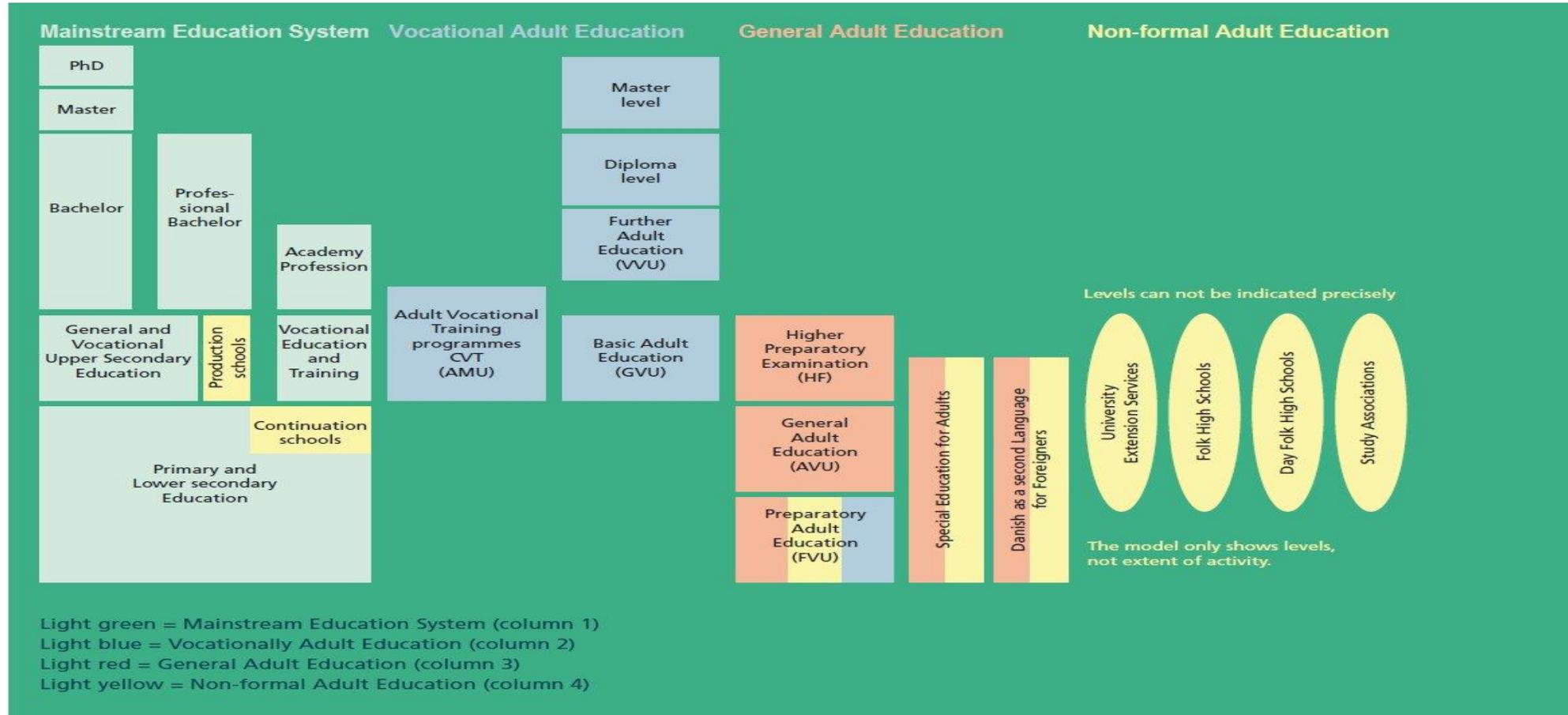
もともと大学就学前後の1年をめどに、正規教育から離れてテーマをもって「ボランティア・インターン・国内外留学」等で過ごす英国生まれの社会慣行〔1〕

## デンマークでの現状

高校卒業直後のデンマーク人男性76%、女性78%がギャップイヤーを取得（2013年）〔2〕



# ギャップイヤーを支える社会的背景



【出典】  
The Danish  
education system

教育制度が**多様性**を保証→他者との比較が無意味



# Case 1

## ヨセフィネ・アマリエ・プレステケアさん

### ギャップイヤーで行ったこと

- ・ イスラエル滞在
- ・ アルバイト
- ・ ボランティア
- ・ ヨーロッパ旅行

### ポジティブな変化

- ・ 精神的な余裕
- ・ 自己分析力
- ・ 自信・決断力



ギャップイヤーは、精神的に解放されるため、自分を成長させるために大切な時間。



## Case 2

# イダ・マリエ・マーテンセンさん

### ギャップイヤーで行ったこと

- ・ ホームステイ
- ・ アルバイト
- ・ インターンシップ

### ポジティブな変化

- ・ 異文化理解力・適応力
- ・ 勉強したい学問分野を発見
- ・ 好きな物事を追求する姿勢



好きなことは110%の力で。リラックスした状態でそれを続ければ良い。



# Case 3

## ヘンリック アンデルセンさん

### ギャップイヤーで行ったこと

- ・ 趣味に熱中
- ・ 複数回にわたる日本滞在
- ・ 日本語習得

### ポジティブな変化

- ・ 新たな幸福感
- ・ 日本文化や社会の知識
- ・ コミュニケーション力



ギャップイヤーで培ったことを存分に生かした学びや人との交流。



# ギャップイヤーのススメ 10のメリット

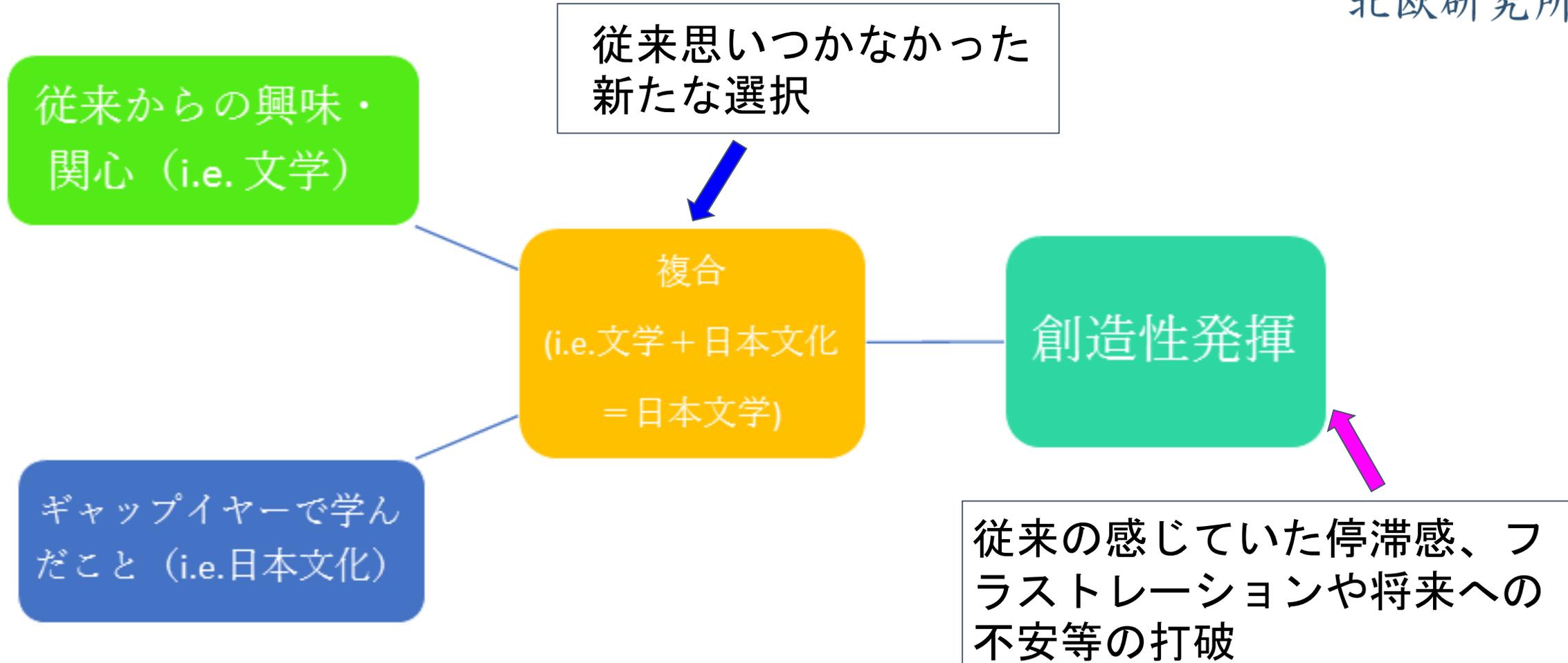
1. 「非日常」をデザインする
2. 経済的に自立する
3. ライフスタイルを変える
4. 精神的余裕を持つ
5. 素直な感性と自分の視点を磨く
6. 大切な人と出会う
7. 他者との比較をやめる
8. 自分の軸を作る
9. 創造性を高める
10. 幸福度を上げる



# ギャップイヤーから見る創造性と幸福度の向上のメカニズム



japanordic  
北欧研究所



→自分のやりたいことが追求できるという幸福感が向上



# 最後に...

ギャップイヤーは、

- ・ 最初の目的意識や動機は不明確。
- ・ 体系化されていない。
- ・ 経験者によって過ごし方は多様。
- ・ 多様なチャンスを活かせば明確な道筋を見出せる。
- ・ リラックスして過ごすことが重要。





# 引用・参考、個人ブログ

- [1] Sunada, K. (n.d.). 一般社団法人 日本ギャップイヤー推進機構協会 (JGAP). Retrieved March 28, 2016, from <http://japangap.jp/greeting/>
- [2] The Copenhagen Post – Danish News in English. (n.d.). Retrieved July 21, 2016, from <http://cphpost.dk/news/more-young-danes-taking-a-gap-year-after-high-school.html>
- [3] The Danish education system – Uddannelses- og Forskningsministeriet. (n.d.). Retrieved March 28, 2016, from <http://ufm.dk/en/education-and-institutions/the-danish-education-system>
- [3] 林 万理. 北欧研究所エッセイ Retrieved July 21, 2016, from <http://www.japanordic.com/author/banrihayashi/>
- [4] 林 万理. 世界一幸福な国、デンマークで「自分だけの軸」を創る Retrieved July 21, 2016, from <http://japangap.jp/essay/2016/05/-apu4.html>
- [5] 林 万理. 世界一幸福な国、デンマーク流-ギャップイヤーで掴む10のチャンス Retrieved July 21, 2016, from <http://japangap.jp/info/2016/05/-11012huffpost-japan-lifestyle10-chance-1-401-chance-2.html>

林 万理個人ブログ

<https://banrihayashi.com/>