

授業概要

キャリアカウンセラーとしての実務経験を活かし、大学に入学してこれからの4年間をどのように過ごすか、何を目標としていくかなど、大学生活を充実させるために、キャリアについて考えるための講義と演習を行います。キャリアデザインの意味と自分と大学、社会を捉え直しながら、主体的な Career や生き方を検討する時間としていきます。

そして、キャリアカウンセリングやキャリアセミナーでの経験を踏まえ、自身の性格や行動パターンを知るための自己理解と自己認識についての手法を講義しながら、趣味や強みを把握し、それを伸ばす方法などを演習から考えられるよう指導をしていきます。

授業計画

第 1 回	オリエンテーション：授業の目的とねらいを確認し合意形成を図る、目標と夢の違い
第 2 回	人生（LIFE）と Career を考える①：人生を創る、人生の広げ方
第 3 回	人生（LIFE）と Career を考える②：人生の中における大学生活
第 4 回	自己理解と自己認識①：自分らしくとは何か、パーソナリティチェック、表と裏の自分
第 5 回	自己理解と自己認識②：行動パターン分析、好きなこと
第 6 回	自己理解と自己認識③：自己理解ワーク、強み・弱みの根っこ
第 7 回	社会が求める能力と発揮したい能力：能力開発は日頃からできる
第 8 回	ディスカッション①：SNSと生活、自分
第 9 回	世の中の動きと自分：自分の関わり方、関わりたいこと
第 10 回	迷ったときは YES①：自己効力感を高めよう
第 11 回	迷ったときは YES②：自己肯定感も上がる
第 12 回	ディスカッション②： ボランティアについて
第 13 回	リーダーシップとフォロワーシップ：ワンピースとドラえもん、NARUTO に学ぶ
第 14 回	セルフプレゼンテーション①：自分を表現する
第 15 回	セルフプレゼンテーション②：自分の考えを示す
第 16 回	最終課題レポート提出

到達目標

1. 大学生時間をどのように使うのかを考え、自分のロードマップを作成できる。
2. 自分を多面的に検討する目を持ち、自分辞書を作成できる。
3. 多くの人と目的を持った接し方をすることができ、感じたことを文章で表現することができる。

履修上の注意

- ・自分と社会のことを考える時間とするためにワークを多く行います。
- ・講義・演習とも相互作用のものであることから、遅刻は厳禁です。15分経過後は欠席とみなします。
- ・ふりかえりシートの提出時は必ず提出してから退席してください。
- ・資料をまとめて管理するファイルを用意してください。
- ・「キャリアデザインⅡ」にて応用展開していきますので履修してください。

予習復習

予習：前日までの1週間のニュースを新聞またはネットニュースを読み、気になるものをメモにしておく。
 復習：講義・演習の内容をノートにまとめる、ワークシート等を完成させる。

評価方法

- ・授業への参加態度と授業時の小課題提出40%、各ワークシート・課題30%、最終課題提出30%

テキスト

授業中に資料、ワークシート等を配布します。参考資料も適宜、授業中に提示します。