

授業概要

価値観が多様化する現代において、職業選択の考え方や生涯に渡る働き方は絶えず変化していきます。人生の長い期間を費やす「職業生活」において、自分にあった働き方や仕事に対するやりがいを考えるため、本授業では心理学的観点から「キャリア」について講義し、大学生活の過ごし方を含めた今後のキャリア・プランニングに取り組む機会を提供します。

授業計画

第 1 回	ガイダンス（生涯発達とキャリアについて）
第 2 回	キャリアに関わる基礎理論
第 3 回	ライフ・キャリア・レインボー
第 4 回	キャリアと発達課題
第 5 回	ワークライフバランス
第 6 回	職場のメンタルヘルス
第 7 回	困難を乗り越えていく力：レジリエンス
第 8 回	パーソナリティと職業
第 9 回	キャリア発達における意思決定のプロセス
第 10 回	キャリアの意思決定に影響を与える要因
第 11 回	組織内でのキャリア発達
第 12 回	人生の転機に対応するために
第 13 回	業界・企業研究 1（「強み」を生かすためには）
第 14 回	業界・企業研究 2（「企業風土」「企業文化」）
第 15 回	授業の振り返りと自身への応用

到達目標

- ①キャリアに関する理論や課題を理解し、説明することができる。
- ②キャリア発達についての各理論を、自身の大学生活の過ごし方や今後のキャリア形成に役立てることができる。

履修上の注意

授業の中では個人およびグループでのワークを行いますので、それらに対して積極的に参加する姿勢が求められます。また、毎週の授業の後ではリアクションペーパーの提出を求めますので、受講生の皆さんからの積極的な意見を期待します。

予習・復習

【予習】各回のタイトルについて事前に調べ、授業でどのような問題を扱うのかについて理解してください。
 【復習】リアクションペーパーでは、授業への質問に加えて授業の内容が自身のキャリアにどのように役立そうかを振り返ってもらいます。
 その他、各自で希望する働き方や興味のある職業分野について情報収集を行うなど、発展的な学習に努めてください。

評価方法

期末レポート 70%、授業内レポート（毎回提出するリアクションペーパーへのコメント、講義への参加意欲等）30%で評価します。

テキスト

特に教科書の指定はしません。配布資料をもとに授業を進め、参考書などは授業中に適宜紹介します。