

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る。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」について考え、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ための様々な知識・方法について講義する。

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	職場のメンタルヘルス
第 6 回	困難を乗り越えていく力：レジリエンス
第 7 回	パーソナリティと職業
第 8 回	組織内でのキャリア発達
第 9 回	業界・企業研究 1（業界・企業のビジネスモデル）
第 10 回	業界・企業研究 2（関心のある業界・企業を調べる）
第 11 回	業界・企業研究 3（様々な業界や企業について理解を深める）
第 12 回	自己分析×企業研究 1（自分の強みを活かすために）
第 13 回	自己分析×企業研究 2（企業風土と企業文化）
第 14 回	自己分析×企業研究 3（実践編：自分の強みをアピールする）
第 15 回	授業の振り返りと自身への応用
第 16 回	レポート課題

到達目標

- ・ 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。
- ・ 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

- ・ 本授業では、毎回の授業で個人ワークやグループワークを実施するため、それらに対する積極的な参加が求められる。
- ・ 毎回の授業ではリアクションペーパーの提出を求めるため、受講生からの積極的な意見を期待する。

予習・復習

【予習】興味のある職業分野や働き方について情報収集を行い、日常的に自身のキャリアについて考えること。

【復習】リアクションペーパーを通じて、授業内で扱った理論やワークが自身のキャリアにどのように役立てることができるかを振り返ること。

評価方法

期末レポート 70%、授業内レポート（毎回の授業で提出するリアクションペーパー） 30%
 その他、インターンシップやボランティア等の課外活動について指定する様式を用いて報告書を提出した場合は、加点対象とする。

テキスト

テキストは使用せず、必要に応じて資料などを配布する。