授業科目名	キャリアデザイン（Ⅰ）	単位数	Ⅰ
担当教員名	安部　雅昭・古川　潔	担当形態	オムニバス
実務内容 （実務家教員の場合）			

「学位授与の方針」との関係

・自己実現に向けた生き方や働き方の構想を描く。

・自己理解を深め、現在あるものをマネジメントすることで、環境肯定感を高め、課題解決に向けた思考ができるようにする。

授業の到達目標及びテーマ

自身が主体となり、自分らしい「生き方」や「働き方」を構想し実現するために、客観的に自己を捉え、「何を大切にして生きていくのか」「どのような社会参加をしたいのか」について考え、自己実現に向けた目標を設定することができる。

授業の概要

① 分析シートやワークを通じて、自分の能力やニーズについて自己理解を深める。

② 今の環境を肯定的に捉え、課題解決にむけた行動するためのスキルを磨き、自己の能力の増強を図る。

③ 自身が主体となり、肯定的な考え方で自分らしい生き方や働き方を構想し、その一歩となる社会体験をする。

授業計画

第１回：自分はどう生きるのか？　～　どんな生き方をしたいか

第２回：キャリアとは何か？

・自分の価値観を知る　・自分のできることを知る　・自分の環境を知る

・自分の Being を知る

第３回：「どう生きるか」と「どう働くか」の関係を考える。

・外的キャリアとは　・内的キャリアとは　・どちらが満足するか

第４回：　チャンスをつかみ取る！　～　セレンディピティとは

・チャンスを生み出す５つの行動指針（好奇心・持続性・楽観性・柔軟性・好奇心）

第５回：自分らしい生き方とは　～　ライフキャリアの虹

・生きがい　・時間　・役割

第６回：自己理解を深める①　～　自分の中の５人の自分　エゴグラム

第７回：自己理解を深める②　～　マインドセット

・習慣化された思考のパターン　・マインドセットの自己評価

・マインドセットは変えられる

第８回：自己理解を深める③　～　聴き方　（傾聴・共感）

第９回：自己理解を深める④　～　見方を変える

・リフレーミング　・プラスのフィードバック

第10回：自己理解を深める⑤　～ MI(多重知能)

・知能個性を図にしてみよう　・マルチアイデンティティの考え方

第11回：自己理解を深める⑥　～　MI を活かして自己発見（自分のいいところ発見）

・課題発見トレーニングで自己発見

第12回:他者理解を深める①　～　MIを活かして他者プロデュース(他者のいいところ発見) ・リソースとは　　・〇〇さんのリソースって？ 第13回：他者理解を深める②　～　リソースに価値をつけよう　(人間の価値) 第14回：他者理解を深める③　～　リソースに社会的価値をつけてビジネスにしよう ・デザイン思考　　・成功するイノベーターとは 第15回：レポート　1回から15回までの　レポート・ワークシートをまとめ、ポートフォリオを作成し、自己アピールをする。
スクーリングでの学修内容 上記　1回～15回までをスクーリングで実施する。
教科書 なし　※　大学作成のワークシートを利用します。
参考文献 ・「未来を拓くキャリアデザイン講座」(中央経済社)　「働き方の哲学」 ・藤原和博『藤原先生、これからの働き方について教えてください』ディスカバー21 ・村山昇『働き方の哲学　360度の視点で仕事を考える』ディスカバー21
学生に対する評価 スクーリング評価（５０％)、科目修得試験（５０％）を総合して評価する。