

# 2024年度 キャリア教育科目群 講義概要 (シラバス)



法政大学

# 科目一覧

〔発行日：2024/5/1〕 最新版のシラバスは、法政大学Webシラバス (<https://syllabus.hosei.ac.jp/>) で確認してください。

## 凡例 その他属性

〈他〉：他学部公開科目

〈優〉：成績優秀者の他学部科目履修制度対象科目

〈S〉：サートیفিকেートプログラム\_SDGs

〈ダ〉：サートیفিকেートプログラム\_ダイバーシティ

〈カ〉：サートیفিকেートプログラム\_カーボンニュートラル

〈グ〉：グローバル・オープン科目

〈実〉：実務経験のある教員による授業科目

〈ア〉：サートیفিকেートプログラム\_アーバンデザイン

〈未〉：サートیفিকেートプログラム\_未来教室

【A9810】	キャリアデザイン入門 [大八木 智一]	春学期授業/Spring	1
【A9811】	キャリアデザイン入門 [高橋 実]	春学期授業/Spring	3
【A9812】	キャリアデザイン入門 [大八木 智一]	春学期授業/Spring	6
【A9813】	キャリアデザイン入門 [大八木 智一]	春学期授業/Spring	8
【A9814】	キャリアデザイン入門 [宮木 あづさ]	春学期授業/Spring	10
【A9815】	キャリアデザイン入門 [宮木 あづさ]	春学期授業/Spring	12
【A9816】	キャリアデザイン入門 [大八木 智一]	春学期授業/Spring	14
【A9817】	キャリアデザイン入門 [大八木 智一]	春学期授業/Spring	16
【A9818】	キャリアデザイン入門 [大八木 智一]	春学期授業/Spring	18
【A9819】	キャリアデザイン応用 [大八木 智一]	秋学期授業/Fall	20
【A9820】	キャリアデザイン応用 [大八木 智一]	秋学期授業/Fall	22
【A9821】	キャリアデザイン応用 [辰巳 哲子]	秋学期授業/Fall	24
【A9822】	キャリアデザイン応用 [佐々木 梨華]	秋学期授業/Fall	26
【A9823】	キャリアデザイン応用 [大八木 智一]	秋学期授業/Fall	28
【A9824】	キャリアデザイン応用 [大八木 智一]	秋学期授業/Fall	30



CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100)

## キャリアデザイン入門

大八木 智一

開講時期：春学期授業/Spring | 単位数：2単位  
 曜日・時限：火3/Tue.3 | キャンパス：市ヶ谷  
 備考（履修条件等）：多摩大学の学生で「キャリアデザイン論」を履修済みの方は、本科目を履修することはできません。  
 その他属性：〈未〉

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、①大学での過ごし方、②社会で働くということについて、一緒に考えることで、皆さんが学生生活を有意義に過ごせるよう支援していきたいと思います。  
 授業の中では、より長期的な人生を歩むうえで必要となる考え方や、社会や働くということについて基本的な知見を提供します。これらを通じて、自分で考えて行動できるような姿勢を培うことが、この授業の目的です。

### 【到達目標】

自分の頭で考え、率先して行動できるようになることを目標とします。受験を含む高校まででは、課題が与えられ、正解をできるだけ早く見つける能力が求められてきました。しかし社会では、自ら問題を発見し、解決に向けて行動していく必要があります。また、誰かが正解を与えてくれるわけでもありません。正解も一つではないでしょう。今日の正解が明日も正しいとは限りません。そのような中では、自ら課題を見つけ、解決策を考え、そして実行し続けていく姿勢が求められます。大学の4年間では、考えながら行動し続ける姿勢、言い換えればPDS (Plan,Do,See) サイクルを回していける基本的な力を身につけてほしいと思います。最初は小さな一歩でも構いません。半年の間に、授業をきっかけにして何か行動してみることを目指しましょう。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

### 【授業の進め方と方法】

環境の動向を考慮しながら参加型の授業スタイルをできる限り取り入れ、教員や学生同士のコミュニケーション機会を設けます（グループワーク、対話、レポートのフィードバックなど）。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

### 【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	本科目の授業趣旨、授業の進め方、求める参加態度、カリキュラム等について概要と本授業を受講する意義について説明する。また学生生活を送るにあたって必要な支援を受けられる学内の機関について紹介する。
2	大学での学び	大学とはどのような場なのか、何のために大学で学ぶのか、大学での基本的な学びの姿勢とは、大学の活用価値と活用方法について考える。
3	学生生活と就職の準備	就職が学生のキャリアのゴールではないが、多くの学生が直面する就職活動に関する基礎的な情報を本学学生のデータを含めて提供する（キャリアセンター担当）

4	インターンシップ	インターンシップは大学に在学しながら社会人としての体験をできる貴重な機会である。このインターンシップへの参加方法について解説する（キャリアセンター担当）
5	働き方と多様性	これからの変化の激しい社会環境において、自分自身を生かしていくための働き方やさまざまな働き方について、とくに最近の働き方環境の動向も踏まえて考えていく。
6	働くことの意味	働くとはどういうことなのか？これまでの主な労働論や労働観、さまざまな記録にも触れながら、これからの時代の「働くということ」について考えていく。
7	これからの社会活動とチームワーク	組織が社会的活動をする際に、一定の成果をあげるためにはチームワークが不可欠である。ここではチームワークの特性を分析したうえで、優れたチームワークの育み方を学ぶ。
8	これからの組織とリーダーシップ	組織に必要なリーダーシップについて、それを支えるフォロワーシップ、チームワークにも触れつつ、その特性を整理し、リーダーシップを育む方策を学ぶ。
9	思考のメカニズム	眼前のできごとに関して、その本質を正しくとらえ、正しく考え、正しく判断していくための基礎的技術について、特にロジカルシンキング、クリティカルシンキングを重点に学ぶ。
10	意思決定と認知バイアス	わたしたちが直面するできごとの本質を正しく理解し、また合理的に判断していくことを妨げている認知の歪み（認知バイアス）について学び、正しく意思決定するための基礎を築く。
11	自己成長への行動とモチベーション	自分自身の成長やキャリア開発を進めていくために「強味の活かし方」「心の持ち方」「動機付け」などの観点から、自分自身の行動力を高めていく方策を考える。
12	日常生活とメンタルヘルス	社会生活や日常の生活を通じて生じるストレスの心身への悪影響を減らし、むしろストレスをも自分自身の生きる力に変換していく考え方について学び、心身の健康を保つ工夫をする。
13	チャンスを広げるための行動様式の改革	偶然のできごとからチャンスの芽をつかみ、自分でキャリアの可能性を広げていくことができる行動様式について4Sトランジション理論、ブランドハプスタンス理論から学んでいく。
14	学生時代の過ごし方	春学期が終わろうとしているいま、これから卒業までの3年半をどう過ごすかを考える。卒業までに成し遂げたいこと、それを成し遂げるためにどのような活動が必要かを具体的に議論する。

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備・復習・課題レポートの作成等に要する時間は、講義時間以外に4時間以上を標準とします。より深い理解のために有益な資料、参考図書、作業等は授業内で示します。授業後にそれらに目を通したり、作業したり、インターネットや文献等の活用による自発的学習によって自分自身の知識やスキルの向上を目指すことを期待します。

**【テキスト（教科書）】**

特に定めません。

**【参考書】**

授業内において、必要に応じて副読本、参考文献等を紹介いたします。

**【成績評価の方法と基準】**

毎回の課題レポートの記述内容の評価を点数化し、それらを合計した総合点で評価（100％）します。記述内容の評価においては、記述内容のオリジナリティ、論理構成、表現法を重点に評価します。単位取得には特段の事情がない限り課題レポートの期限内提出率が70％以上であることが必要です。また、課題レポートの総得点が満点の60％以上であることが必要です。やむを得ない事情で期限内のレポートの提出が難しい場合には、早めに担当教員と相談してください。

**【学生の意見等からの気づき】**

本年度より課題レポートの記述内容において、みなさんの「オリジナリティのある考え方」に対する評価を重点評価項目に加えます。世間一般の考え、どこかの本やネットに書いてあったような考えでなく、みなさん自身が自分の頭でよく練った「考え」を評価します。一般的に「正しい」考えより、みなさんが「考え抜いた」内容を記述内容には期待します。

**【学生が準備すべき機器他】**

毎回の授業（第1回授業を除く）においては小レポート（300字程度）の作成を求めます。この小レポートは「宿題」ではなく、「授業時間内提出課題」として当該授業終了時までには作成し（レポート作成の時間は取ります）、学習支援システム上で提出してください。そのため、小レポートの作成が可能なノートPCやタブレット等の機器を必ず持参してください。レポート作成のための使用機材は、できればスマートフォンではなく、PCやタブレットを用意されることをお勧めします。

**【その他の重要事項】**

**【質問の受付】** 授業内容等に関する質問、問い合わせにはメールで受け付けます。必要に応じて対面での対応も可能です。コンタクト先（担当教員）については授業開始後に（初回授業において）お知らせします。

**【受講制限】** 本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。

**【Outline (in English)】**

**【Course Outline】**

This class provides students with the basic knowledge they need to make the most of their college years and live a long life. The purpose of this class is to help you develop the ability to think and act on your own.

**【Learning Objectives】**

You are required to have the ability to identify issues on your own, think of solutions to those issues, and continue to implement those ideas. During your four years at university, I would like you to acquire the ability to continue to act while thinking, or in other words, the basic ability to run the PDS (Plan, Do, See) cycle.

**【Learning activities outside of classroom】**

The standard time required for preparing for this class, reviewing, writing assignment reports, etc. is 4 hours or more in addition to class time. Useful materials, data, reference books, etc. will be shown during class to help you understand the lesson more deeply.

**【Grading Criteria/Policy】**

Your evaluation will be based on the total score of the assignment report given at each class (100%). Only assignment reports submitted within the indicated deadline will be considered for evaluation. Assignment reports will be evaluated based on three elements: originality of written content, logical structure, and accuracy of expression. To receive credit, you must have a score of 60% or more of the full score of all assignment reports presented (total score of submitted assignment reports).

CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100)

## キャリアデザイン入門

高橋 実

開講時期：春学期授業/Spring | 単位数：2単位  
 曜日・時限：月2/Mon.2 | キャンパス：市ヶ谷  
 備考（履修条件等）：多摩学部の学生で「キャリアデザイン論」を履修済みの方は、本科目を履修することはできません。  
 その他属性：〈未〉

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、①大学での過ごし方と②社会で働くということについて、一緒に考えることで、皆さんが学生生活を有意義に過ごせるよう支援していきたいと思います。  
 授業の中では、より長期的な人生を歩む上で必要となる考え方や、社会や働くということについての基本的な知見を提供します。これらを通じて、自分で考えて行動できるような姿勢を培うことが、この授業の目的です。

### 【到達目標】

自分の頭で考え、率先して行動できるようになることを目標とします。受験を含む高校まででは、課題が与えられ、正解を出来るだけ早く見つける能力が求められてきました。しかし社会では、自ら問題を発見し、解決に向けて行動していく必要があります。また、誰かが正解を与えてくれるわけではありません。正解も一つではないでしょう。今日の正解が明日も正しいとは限りません。  
 そのような中では、自ら課題をみつけ、解決策を考え、そして実行し続けていく姿勢が求められます。大学の4年間では、考えながら行動し続ける姿勢、言い換えれば PDS (Plan, Do, See) サイクルを回して行ける基本的な力を身につけてほしいと思います。最初は小さな一歩で構いません。半年の間に、授業をきっかけにして、何か行動してみることを目指しましょう。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

### 【授業の進め方と方法】

環境の動向を考慮しながら参加型の授業スタイルをできる限り取り入れ、教員や学生同士のコミュニケーション機会を設けます（グループワーク、対話、レポートのフィードバックなど）。  
 なお、初回の授業（第1回）は、オンデマンド授業（コンテンツ動画配信）で行います（登録者に学習支援システムを通じて案内します）。対面型の授業以外に、学習支援システムやメールを積極的に活用しますので、受講期間は必ずチェックを行うようにしてください。

#### ■課題等の提出

- ・学習支援システムを利用して行います。
- ・授業後のリアクションペーパーの提出、最終レポート、その他講師が授業で指定した課題等の提出となります。

#### ■フィードバック方法

- ・提出された課題については、学習支援システムを通じてフィードバックを行います。
- ・講師とのメールも活用してフィードバックを行います。
- ・提出された課題を、授業内で取り上げる場合があります。

#### ■特別課題について

- ・授業計画以外に、本講義の目的に沿ってオンデマンド教材にて特別授業を行う場合があります。

#### ■受講ルール

本授業の大きなテーマは「自立（自律）」です。そのため、授業内では「社会のルール」を適用します。（授業内で詳しく説明します。特に第1回のオリエンテーションは必ず視聴してください）

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

### 【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	【オンデマンド授業（オンラインによる動画視聴）】多くの企業の人事を歴任してきた現役の人事パラレルワーカー（複業者）として、講師自身のキャリアケースをお話しします。また、授業の内容、進め方、受講のルールなど、この授業を通して何を学ぶべきなのかをお伝えします。併せて授業のルールなどの注意事項についても説明します。
2	大学での学び	「大学でもっと多くのことを学んでおけば良かった」。多くの大人がそう考えています。大学は、キャリアの始まり。学び方も姿勢も大きく変えなければいけません。では、大学という場所では何を学び、何を活かしていくべきなのか。現役社会人の立場から皆さんに伝え、これからの大学での学び方を考えます。
3	社会に出るというトランジション	大学を卒業すると、多くの皆さんが社会に出ていきます。このステップは、人生でも最大級のトランジション（変わり目）になります。そこで何がかわるのかを学び、自分自身のキャリアで何を考え、行動していくかを解説します。
4	働くことの意味	「働く」意味の一つは「労働に対する対価（＝給料）を得る」というものですが、果たしてそれだけでいいのでしょうか？ では「働きがい」とはどういうことでしょうか？ 働くことは本当に辛いことなのでしょうか？ 大人でも悩む「働く」というテーマを考えます。
5	外部環境と個人のキャリア	世界はコロナ禍や不安定な国際情勢などを通して大きく変化してきています。また、これからの日本は世界でも未曾有の少子化による労働人口減少に直面します。未来の日本でこれからどんなことが起こるのか？ そして、その中でどのように生きていくべきなのか。皆さんを取り巻く社会の外部環境について解説します。
6	働き方と多様性	女性は勿論、外国人、高齢者、障害者、LGBTQなど、働く人も多様になってきており、これからの時代は働き方そのものが大きく変わります。企業の人事部長経験や現役の人事パラレルワーカー（複業者）の視点から、これからの社会の変わりゆく多様性の解説と、「多様性とは何か」を考えてもらいます。
7	なぜ企業は採用をするのか	なぜ企業は「採用」を行うのでしょうか？ 現役の人事だからこそ話せる、企業がなぜ採用をするのか、どんなことを考えて採用を行っているのかを赤裸々にお話しします。働く場所となる企業の考えを理解することで、自分のこれからのキャリアを考えてもらいます。

- 8 組織におけるコミュニケーション 組織に属すると、周囲の人と必ずコミュニケーションを行っていかねばなりません。組織の目的と個人の目的は時とずれてしまうこともあります。社会に出ると、好きでない人と付き合い合わねばならないことも多くあります。組織ではどのようにコミュニケーションをとっていくべきなのか。組織におけるコミュニケーションを解説しつつ、自分自身のコミュニケーションの課題について考えてもらいます。
- 9 キャリアモデルケーススタディ 【オンデマンド授業】現役で働いている社会人に、自身のキャリアと、キャリアを培ってきた想いなどをお話いただけます。そして、そのキャリアモデルをもとに、自分自身のこれからのキャリアを考えます。
- 10 「評価される」とはどういうことか 社会人になり、経験を重ね、スキルやノウハウがつくと、立場が変わり、社会的責任が大きくなり、お給料も上がっていきます。そのキャリアプロセスでは常に「評価される」ということが行われます。「評価される」ということはどういうことなのかを解説を交えながら考えてもらいます。
- 11 インターンシップ（キャリアセンター担当） インターンシップとひとことでも言っても多様なタイプがあり、それぞれに期待できる効果も異なります。インターンシップは大学に在学しながら社会人の体験ができる貴重な機会。本授業では大学キャリアセンター職員が先輩の事例や参加の注意点などを解説します。
- 12 ポストコロナのオンライン時代に向けてやるべきこと コロナ禍で、世界中の環境が激変しました。それに伴いテクノロジーや働き方の変化は大きく進むことになりました。個人の自由度や選択肢は高まっていますが、求められるものが高度化して厳しい時代に入ります。ポストコロナ時代の未来をみなさんが幸せに生きていくためにやるべきことを解説し、自分自身のこれからのキャリアについて考えます。
- 13 学生生活と就職の準備（キャリアセンター担当） 就職はキャリアのゴールではないですが、大学生活に重なる就職活動とはどのようなものか、そのために準備しておくことを大学キャリアセンター職員が解説します。
- 14 学生生活の過ごし方 春学期が終わろうとしているいま、これから卒業までの3年半をどう過ごすかを考える。授業の総括や振り返りを通して、卒業までに成し遂げたいこと、それを成し遂げるためにどのような活動が必要かを考え、自分自身の主体的な行動計画を企画していきます。  
(授業内容は変わることがあります)

毎回授業後に「リアクションペーパー」の提出課題があります。また、復習のために、本授業の受講者は必ず「本授業専用のキャリアマイノート」を準備し、毎回の授業の内容および感じたことを記載してもらいます。

14回の授業のほか、オンデマンド教材による特別授業もあります（キャリアデザイン入門の他の講師とのコラボレーション特別授業など）。

なお、上記のほか、授業内で案内した書籍や、自主的なレポートは積極的に受け付けます(自主的な取り組みは加点評価を行います。積極的に取り組んでみてください)

#### 【テキスト（教科書）】

特に定めません。

授業で使用した資料等は、授業後に配布します。

#### 【参考書】

授業内で、参考になる書籍を適宜案内します。積極的に読んでください。

#### 【成績評価の方法と基準】

毎回授業後に提出してもらうリアクションペーパーが70%。期末レポートが30%の割合で評価します。また、平常点も加味します。皆さんの理解度を深めるため授業の8割の出席をしてください。

本授業は、授業の内容を通して「自らのキャリアと向き合う」ことを求めます。単に授業を聞くだけでなく、以下の点を授業後のリアクションペーパー、最終課題等では常に求めます。

##### ①考察をする

「考察」とは「物事を明らかにするために調べて考えること」です。授業で伝えた内容をもとに、さらに自分自身で「考察」してもらうことが必要です。

##### ②自分自身に向き合う

本授業は「自らのキャリアを考える」ことを主眼に置いています。授業内容をもとに必ず自分自身に照らした考察を求めます。

##### ③自身の行動に落とし込む

本授業で伝えた知見は、それをもとに自身の行動が変わることが必要です。具体的な行動目標を立てて実行することを求めます。

また、提出を求める課題以外でも、授業で案内した書籍を読んで自分自身を振り返ったり、授業内容をもとに「行動した」レポートなどは、随時任意で提出することができます。その場合、提出内容を精査した上で、加点評価として加味します。積極的に提出してください。

#### 【学生の意見等からの気づき】

前年度からの変更はありません。

#### 【学生が準備すべき機器他】

本授業専用「キャリアマイノート」を必ず事前準備して、毎回の授業に臨んでください。授業内で学んだこと、そして感じたことを積極的にキャリアマイノートに記載してください。そのための筆記用具は必ず持参してください。

授業内では、学習支援システムや相互チャットツールも活用します。パソコンも持参してください。

また、第1回目の講義のほか、数回オンラインを活用した講義を行います。また、毎回の講義の情報や課題提出、コミュニケーションのために学習支援システムやメール等を積極的に活用します。そのため、パソコンおよびインターネット接続が必須になります。受講者の皆さんは準備し、随時チェックを行ってください。

#### 【その他の重要事項】

##### 【その他の重要事項 / Others】

本講義は「自分自身のキャリアを真剣に考えたい人」の受講を勧めます。

なぜなら、自分自身と向き合うためには、時間と熟慮が必要で、かなり厄介で面倒なプロセスだからです。本講義では、徹底的に自分自身と向き合ってもらうため、積極的な受講意識が必要になります(自分に向き合うことは決して楽ではありません)。

本気で自身のキャリアを考えたい人には、将来社会人になってからも活用できる知識とノウハウが身に着くはずで

##### ■講師プロフィール

新卒でJCB入社、その後NTT、トヨタグループ企業で新規事業企画、営業などを歴任。その後40歳にして人事に転身。トヨタファイナンス、創業100年企業、IT企業のHDE(現HENNGE)で人事部長を歴任。これまで2,000人を超える新卒学生と面接を行っている。

#### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。

2018年から現職。「マイクロ人事部長」として、パラレルワーク（複業）を行って複数社の企業の組織改革や人事に携わっている。現職の人事としてリアリティのあるキャリアデザイン講義となります。

[https://www.dodadsj.com/content/180403\\_takahashi/](https://www.dodadsj.com/content/180403_takahashi/)

<https://bizhint.jp/report/398484>

【受講制限】 本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。

**【Outline (in English)】**

**【Course outline】**

We will discuss your university life and work in society together.

I support you in having a great time in your university life.

The purpose of this class is to provide you with basic knowledge of concepts that are essential for a long-term life and working in society.

**【Learning Objectives】**

Through this opportunity, the purpose of this lesson is to help you develop a good attitude that you can think and act on your own.

**【Learning activities outside of the classroom】**

Students will be required to read the relevant chapters from the text before and after every class meeting.

**【Learning activities outside of the classroom】**

Students must read the relevant chapters from the text before and after every class meeting.

You must spend 2 hours studying for each class meeting.

And students must prepare a notebook about their career in this class.

**【Grading Criteria / Policy】**

The following will determine your overall grade in the class.

- ・ short reports after each class meeting with a 70%
- ・ Reports for the term end : 30%



CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100)

## キャリアデザイン入門

大八木 智一

開講時期：春学期授業/Spring | 単位数：2単位  
 曜日・時限：水3/Wed.3 | キャンパス：市ヶ谷  
 備考（履修条件等）：多摩大学の学生で「キャリアデザイン論」を履修済みの方は、本科目を履修することはできません。  
 その他属性：〈未〉

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、①大学での過ごし方、②社会で働くということについて、一緒に考えることで、皆さんが学生生活を有意義に過ごせるよう支援していきたいと思います。  
 授業の中では、より長期的な人生を歩むうえで必要となる考え方や、社会や働くということについて基本的な知見を提供します。これらを通じて、自分で考えて行動できるような姿勢を培うことが、この授業の目的です。

### 【到達目標】

自分の頭で考え、率先して行動できるようになることを目標とします。受験を含む高校まででは、課題が与えられ、正解をできるだけ早く見つける能力が求められてきました。しかし社会では、自ら問題を発見し、解決に向けて行動していく必要があります。また、誰かが正解を与えてくれるわけでもありません。正解も一つではないでしょう。今日の正解が明日も正しいとは限りません。  
 そのような中では、自ら課題を見つけ、解決策を考え、そして実行し続けていく姿勢が求められます。大学の4年間では、考えながら行動し続ける姿勢、言い換えればPDS (Plan,Do,See) サイクルを回していける基本的な力を身につけてほしいと思います。  
 最初は小さな一歩でも構いません。半年の間に、授業をきっかけにして何か行動してみることを目指しましょう。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

### 【授業の進め方と方法】

環境の動向を考慮しながら参加型の授業スタイルをできる限り取り入れ、教員や学生同士のコミュニケーション機会を設けます（グループワーク、対話、レポートのフィードバックなど）。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

### 【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	本科目の授業趣旨、授業の進め方、求める参加態度、カリキュラム等について概要と本授業を受講する意義について説明する。また学生生活を送るにあたって必要な支援を受けられる学内の機関について紹介する。
2	大学での学び	大学とはどのような場なのか、何のために大学で学ぶのか、大学での基本的な学びの姿勢とは、大学の活用価値と活用方法について考える。
3	学生生活と就職の準備	就職が学生のキャリアのゴールではないが、多くの学生が直面する就職活動に関する基礎的な情報を本学学生のデータを含めて提供する（キャリアセンター担当）

4	インターンシップ	インターンシップは大学に在学しながら社会人としての体験をできる貴重な機会である。このインターンシップへの参加方法について解説する（キャリアセンター担当）
5	働き方と多様性	これからの変化の激しい社会環境において、自分自身を生かしていくための働き方やさまざまな働き方について、とくに最近の働き方環境の動向も踏まえて考えていく。
6	働くことの意味	働くとはどういうことなのか？これまでの主な労働論や労働観、さまざまな記録にも触れながら、これからの時代の「働くということ」について考えていく。
7	これからの社会活動とチームワーク	組織が社会的活動をする際に、一定の成果をあげるためにはチームワークが不可欠である。ここではチームワークの特性を分析したうえで、優れたチームワークの育み方を学ぶ。
8	これからの組織とリーダーシップ	組織に必要なリーダーシップについて、それを支えるフォロワーシップ、チームワークにも触れつつ、その特性を整理し、リーダーシップを育む方策を学ぶ。
9	思考のメカニズム	眼前のできごとに関して、その本質を正しくとらえ、正しく考え、正しく判断していくための基礎的技術について、特にロジカルシンキング、クリティカルシンキングを重点に学ぶ。
10	意思決定と認知バイアス	わたしたちが直面するできごとの本質を正しく理解し、また合理的に判断していくことを妨げている認知の歪み（認知バイアス）について学び、正しく意思決定するための基礎を築く。
11	自己成長への行動とモチベーション	自分自身の成長やキャリア開発を進めていくために「強味の活かし方」「心の持ち方」「動機付け」などの観点から、自分自身の行動力を高めていく方策を考える。
12	日常生活とメンタルヘルス	社会生活や日常の生活を通じて生じるストレスの心身への悪影響を減らし、むしろストレスをも自分自身の生きる力に変換していく考え方について学び、心身の健康を保つ工夫をする。
13	チャンスを広げるための行動様式の改革	偶然のできごとからチャンスの芽をつかみ、自分でキャリアの可能性を広げていくことができる行動様式について4Sトランジション理論、ブランドハプスタンス理論から学んでいく。
14	学生時代の過ごし方	春学期が終わろうとしているいま、これから卒業までの3年半をどう過ごすかを考える。卒業までに成し遂げたいこと、それを成し遂げるためにどのような活動が必要かを具体的に議論する。

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備・復習・課題レポートの作成等に要する時間は、講義時間以外に4時間以上を標準とします。より深い理解のために有益な資料、参考図書、作業等は授業内で示します。授業後にそれらに目を通したり、作業したり、インターネットや文献等の活用による自発的学習によって自分自身の知識やスキルの向上を目指すことを期待します。

**【テキスト（教科書）】**

特に定めません。

**【参考書】**

授業内において、必要に応じて副読本、参考文献等を紹介いたします。

**【成績評価の方法と基準】**

毎回の課題レポートの記述内容の評価を点数化し、それらを合計した総合点で評価（100％）します。記述内容の評価においては、記述内容のオリジナリティ、論理構成、表現法を重点に評価します。単位取得には特段の事情がない限り課題レポートの期限内提出率が70％以上であることが必要です。また、課題レポートの総得点が満点の60％以上であることが必要です。やむを得ない事情で期限内のレポートの提出が難しい場合には、早めに担当教員と相談してください。

**【学生の意見等からの気づき】**

本年度より課題レポートの記述内容において、みなさんの「オリジナリティのある考え方」に対する評価を重点評価項目に加えます。世間一般の考え、どこかの本やネットに書いてあったような考えでなく、みなさん自身が自分の頭でよく練った「考え」を評価します。一般的に「正しい」考えより、みなさんが「考え抜いた」内容を記述内容には期待します。

**【学生が準備すべき機器他】**

毎回の授業（第1回授業を除く）においては小レポート（300字程度）の作成を求めます。この小レポートは「宿題」ではなく、「授業時間内提出課題」として当該授業終了時までには作成し（レポート作成の時間は取ります）、学習支援システム上で提出してください。そのため、小レポートの作成が可能なノートPCやタブレット等の機器を必ず持参してください。レポート作成のための使用機材は、できればスマートフォンではなく、PCやタブレットを用意されることをお勧めします。

**【その他の重要事項】**

**【質問の受付】** 授業内容等に関する質問、問い合わせにはメールで受け付けます。必要に応じて対面での対応も可能です。コンタクト先（担当教員）については授業開始後に（初回授業において）お知らせします。

**【受講制限】** 本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。

**【Outline (in English)】****【Course Outline】**

This class provides students with the basic knowledge they need to make the most of their college years and live a long life. The purpose of this class is to help you develop the ability to think and act on your own.

**【Learning Objectives】**

You are required to have the ability to identify issues on your own, think of solutions to those issues, and continue to implement those ideas. During your four years at university, I would like you to acquire the ability to continue to act while thinking, or in other words, the basic ability to run the PDS (Plan, Do, See) cycle.

**【Learning activities outside of classroom】**

The standard time required for preparing for this class, reviewing, writing assignment reports, etc. is 4 hours or more in addition to class time. Useful materials, data, reference books, etc. will be shown during class to help you understand the lesson more deeply.

**【Grading Criteria/Policy】**

Your evaluation will be based on the total score of the assignment report given at each class (100%). Only assignment reports submitted within the indicated deadline will be considered for evaluation. Assignment reports will be evaluated based on three elements: originality of written content, logical structure, and accuracy of expression. To receive credit, you must have a score of 60% or more of the full score of all assignment reports presented (total score of submitted assignment reports).

CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100)

## キャリアデザイン入門

大八木 智一

開講時期：春学期授業/Spring | 単位数：2単位  
 曜日・時限：水4/Wed.4 | キャンパス：市ヶ谷  
 備考（履修条件等）：多摩大学の学生で「キャリアデザイン論」を履修済みの方は、本科目を履修することはできません。  
 その他属性：〈未〉

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、①大学での過ごし方、②社会で働くということについて、一緒に考えることで、皆さんが学生生活を有意義に過ごせるよう支援していきたいと思います。  
 授業の中では、より長期的な人生を歩むうえで必要となる考え方や、社会や働くということについて基本的な知見を提供します。これらを通じて、自分で考えて行動できるような姿勢を培うことが、この授業の目的です。

### 【到達目標】

自分の頭で考え、率先して行動できるようになることを目標とします。受験を含む高校まででは、課題が与えられ、正解をできるだけ早く見つける能力が求められてきました。しかし社会では、自ら問題を発見し、解決に向けて行動していく必要があります。また、誰かが正解を与えてくれるわけでもありません。正解も一つではないでしょう。今日の正解が明日も正しいとは限りません。  
 そのような中では、自ら課題をみつけ、解決策を考え、そして実行し続けていく姿勢が求められます。大学の4年間では、考えながら行動し続ける姿勢、言い換えればPDS (Plan,Do,See) サイクルを回していける基本的な力を身につけてほしいと思います。  
 最初は小さな一歩でも構いません。半年の間に、授業をきっかけにして何か行動してみることを目指しましょう。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

### 【授業の進め方と方法】

環境の動向を考慮しながら参加型の授業スタイルをできる限り取り入れ、教員や学生同士のコミュニケーション機会を設けます（グループワーク、対話、レポートのフィードバックなど）。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

### 【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	本科目の授業趣旨、授業の進め方、求める参加態度、カリキュラム等について概要と本授業を受講する意義について説明する。また学生生活を送るにあたって必要な支援を受けられる学内の機関について紹介する。
2	大学での学び	大学とはどのような場なのか、何のために大学で学ぶのか、大学での基本的な学びの姿勢とは、大学の活用価値と活用方法について考える。
3	学生生活と就職の準備	就職が学生のキャリアのゴールではないが、多くの学生が直面する就職活動に関する基礎的な情報を本学学生のデータを含めて提供する（キャリアセンター担当）

4	インターンシップ	インターンシップは大学に在学しながら社会人としての体験をできる貴重な機会である。このインターンシップへの参加方法について解説する（キャリアセンター担当）
5	働き方と多様性	これからの変化の激しい社会環境において、自分自身を生かしていくための働き方やさまざまな働き方について、とくに最近の働き方環境の動向も踏まえて考えていく。
6	働くことの意味	働くとはどういうことなのか？これまでの主な労働論や労働観、さまざまな記録にも触れながら、これからの時代の「働くということ」について考えていく。
7	これからの社会活動とチームワーク	組織が社会的活動をする際に、一定の成果をあげるためにはチームワークが不可欠である。ここではチームワークの特性を分析したうえで、優れたチームワークの育み方を学ぶ。
8	これからの組織とリーダーシップ	組織に必要なリーダーシップについて、それを支えるフォロワーシップ、チームワークにも触れつつ、その特性を整理し、リーダーシップを育む方策を学ぶ。
9	思考のメカニズム	眼前のできごとに関して、その本質を正しくとらえ、正しく考え、正しく判断していくための基礎的技術について、特にロジカルシンキング、クリティカルシンキングを重点に学ぶ。
10	意思決定と認知バイアス	わたしたちが直面するできごとの本質を正しく理解し、また合理的に判断していくことを妨げている認知の歪み（認知バイアス）について学び、正しく意思決定するための基礎を築く。
11	自己成長への行動とモチベーション	自分自身の成長やキャリア開発を進めていくために「強味の活かし方」「心の持ち方」「動機付け」などの観点から、自分自身の行動力を高めていく方策を考える。
12	日常生活とメンタルヘルス	社会生活や日常の生活を通じて生じるストレスの心身への悪影響を減らし、むしろストレスをも自分自身の生きる力に変換していく考え方について学び、心身の健康を保つ工夫をする。
13	チャンスを広げるための行動様式の改革	偶然のできごとからチャンスの芽をつかみ、自分でキャリアの可能性を広げていくことができる行動様式について4Sトランジション理論、ブランドハプスタンス理論から学んでいく。
14	学生時代の過ごし方	春学期が終わろうとしているいま、これから卒業までの3年半をどう過ごすかを考える。卒業までに成し遂げたいこと、それを成し遂げるためにどのような活動が必要かを具体的に議論する。

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備・復習・課題レポートの作成等に要する時間は、講義時間以外に4時間以上を標準とします。より深い理解のために有益な資料、参考図書、作業等は授業内で示します。授業後にそれらに目を通したり、作業したり、インターネットや文献等の活用による自発的学習によって自分自身の知識やスキルの向上を目指されることを期待します。

**【テキスト（教科書）】**

特に定めません。

**【参考書】**

授業内において、必要に応じて副読本、参考文献等を紹介します。

**【成績評価の方法と基準】**

毎回の課題レポートの記述内容の評価を点数化し、それらを合計した総合点で評価（100％）します。記述内容の評価においては、記述内容のオリジナリティ、論理構成、表現法を重点に評価します。単位取得には特段の事情がない限り課題レポートの期限内提出率が70％以上であることが必要です。また、課題レポートの総得点が満点の60％以上であることが必要です。やむを得ない事情で期限内のレポートの提出が難しい場合には、早めに担当教員と相談してください。

**【学生の意見等からの気づき】**

本年度より課題レポートの記述内容において、みなさんの「オリジナリティのある考え方」に対する評価を重点評価項目に加えます。世間一般の考え、どこかの本やネットに書いてあったような考えでなく、みなさん自身が自分の頭でよく練った「考え」を評価します。一般的に「正しい」考えより、みなさんが「考え抜いた」内容を記述内容には期待します。

**【学生が準備すべき機器他】**

毎回の授業（第1回授業を除く）においては小レポート（300字程度）の作成を求めます。この小レポートは「宿題」ではなく、「授業時間内提出課題」として当該授業終了時までには作成し（レポート作成の時間は取ります）、学習支援システム上で提出してください。そのため、小レポートの作成が可能なノートPCやタブレット等の機器を必ず持参してください。レポート作成のための使用機材は、できればスマートフォンではなく、PCやタブレットを用意されることをお勧めします。

**【その他の重要事項】**

**【質問の受付】** 授業内容等に関する質問、問い合わせにはメールで受け付けます。必要に応じて対面での対応も可能です。コンタクト先（担当教員）については授業開始後に（初回授業において）お知らせします。

**【受講制限】** 本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。

**【Outline (in English)】****【Course Outline】**

This class provides students with the basic knowledge they need to make the most of their college years and live a long life. The purpose of this class is to help you develop the ability to think and act on your own.

**【Learning Objectives】**

You are required to have the ability to identify issues on your own, think of solutions to those issues, and continue to implement those ideas. During your four years at university, I would like you to acquire the ability to continue to act while thinking, or in other words, the basic ability to run the PDS (Plan, Do, See) cycle.

**【Learning activities outside of classroom】**

The standard time required for preparing for this class, reviewing, writing assignment reports, etc. is 4 hours or more in addition to class time. Useful materials, data, reference books, etc. will be shown during class to help you understand the lesson more deeply.

**【Grading Criteria/Policy】**

Your evaluation will be based on the total score of the assignment report given at each class (100%). Only assignment reports submitted within the indicated deadline will be considered for evaluation. Assignment reports will be evaluated based on three elements: originality of written content, logical structure, and accuracy of expression. To receive credit, you must have a score of 60% or more of the full score of all assignment reports presented (total score of submitted assignment reports).

CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100)

## キャリアデザイン入門

宮木 あづさ

開講時期：春学期授業/Spring | 単位数：2単位  
 曜日・時限：金4/Fri.4 | キャンパス：市ヶ谷  
 備考（履修条件等）：多摩大学の学生で「キャリアデザイン論」を履修済みの方は、本科目を履修することはできません。  
 その他属性：〈未〉

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、①大学での過ごし方と②社会で働くということについて、一緒に考えることで、皆さんが学生生活を有意義に過ごせるよう支援していきたいと思えます。  
 授業の中では、より長期的な人生を歩む上で必要となる考え方や、社会や働くということについての基本的な知見を提供します。これらを通じて、自分で考えて行動できるような姿勢を培うことが、この授業の目的です。

### 【到達目標】

自分の頭で考え、率先して行動できるようになることを目標とします。受験を含む高校まででは、課題が与えられ、正解を出来るだけ早く見つける能力が求められてきました。しかし社会では、自ら問題を発見し、解決に向けて行動していく必要があります。また、誰かが正解を与えてくれるわけではありません。正解も一つではないでしょう。今日の正解が明日も正しいとは限りません。そのような中では、自ら課題をみつけ、解決策を考え、そして実行し続けていく姿勢が求められます。大学の4年間では、考えながら行動し続ける姿勢、言い換えれば **PDS (Plan,Do,See)** サイクルを回して行ける基本的な力を身につけてほしいと思えます。最初は小さな一歩で構いません。半年の間に、授業をきっかけにして、何か行動してみることを目指しましょう。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

### 【授業の進め方と方法】

環境の動向を考慮しながら参加型の授業スタイルをできる限り取り入れ、教員や学生同士のコミュニケーション機会を設けます（グループワーク、対話、レポートのフィードバックなど）。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

### 【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第1回	オリエンテーション	本科目の授業主旨、授業計画、進め方、成績評価方法、求められる参加態度等について概要を説明します。併せて、授業受講に必要なシステムの活用法、学生相談室やキャリアセンター等の窓口の利用法、学生生活上の注意事項などに関する情報の提供を行います。
第2回	キャリア・キャリアデザインに関する諸理論	キャリアとは？ キャリアデザインとは？ 語源や定義、さまざまな捉え方を解説します。さらにキャリアデザインを学ぶ意義についても考えていきます。
第3回	大学での学び	大学とはどういう場なのか、何のために大学で学ぶのか、大学の付加価値等について考えていきます。また、大学での学び方についても触れていきます。

第4回	自己理解と自分を伝える技術	アセスメント活用し自分の特徴についての理解（自己理解）を深めていきます。自分の意見や感情を伝える「アサーション」を学び、今後実践できるようになること。落ち込んでもしなやかに立ち直る力を理解し養っていきます。
第5回	学生と社会人	社会人に求められていることとは？ 学生とは何が異なるのだろうか。それぞれの役割を比較し、社会人基礎力やライフスキルなどを理解することで、現在の自分の強みや将来にむけて強化すべき力を考えていきます。
第6回	学生生活と就職の準備	本学の学生は、卒業後の進路として9割が就職をします。就職がキャリアのゴールではないが、多くの学生が直面する就職活動がいつ頃から始まり、どのような準備が必要かを卒業生のデータや先輩が解説します。
第7回	働き方と多様性	変化の激しい社会において自分らしく働くには、多様な選択があります。労働の領域におけるダイバーシティー（多様性）、多様な雇用形態、パラレルキャリアなどについて考えていきます。
第8回	インターンシップ	インターンシップとひとことで言っても多様なタイプがあり、それぞれに期待できる効果も異なります。インターンシップは大学に在学しながら社会人としての体験を企業の内側から体感ができる貴重な機会です。本授業では 窓口であるキャリアセンター職員が過去の先輩の事例や参加する際の注意点などを解説します。
第9回	パーパスが企業と組織に与える影響とは	目的・意図を表す「パーパス」。ビジネスシーンでは「何のために組織や企業が存在するのか」「社員は何のために働いているのか」という「存在意義」を表す概念として使われています。こうしたパーパス＝存在意義を重視する経営が国内外で注目を集めています。パーパスが求められる背景・導入プロセス。パーパスが企業ブランドや組織に与える影響について解説をしていきます。
第10回	やる気とモチベーション	これまでの自分を振り返り、自身の価値観の形成、やる気に影響を与えた出来事や人との出会いなど、モチベーションの源泉を見つけていきます。モチベーションを高め、維持する有効な考え方や方法も学んでいきます。
第11回	働くことの意味	働く意味・働きがいとは何かを考えていきます。自分の周りで仕事をしている人（親、兄弟、親戚など）にインタビューを実施して、その結果を持ち寄り共有します。身近な大人は、何のために働いているのかを議論し発表します。またアルバイトは就業経験としてどの程度の意味があるのかを考えてみます。

- 第12回 プロフェッショナルのキャリア 好きや得意を仕事にするのは理想的なキャリア選択のひとつです。専門領域でプロフェッショナルとして活躍するには、自身で目標を設定し、掲げた目標やビジョンを実現するための努力、行動、セルフマネジメントが必要です。プロフェッショナルとは？を一緒に考えていきます。
- 第13回 グローバル人材とは グローバル化社会で活躍する人材になるには、英語をはじめとした外国語の能力は確かに大切です。さらに異文化を理解する能力などが求められます。「グローバル人材」「グローバル化社会」について議論します。
- 第14回 学生生活の過ごし方 春学期が終わろうとしているいま、これから卒業までの3年半をどう過ごすかを考えていきます。卒業までに成し遂げたいことと、それを成し遂げるためにどのような活動が必要かを具体的に書き出し「明日から取り組むこと」を決め、グループ内で共有していきます。またどのような人材として成長していくのが望ましいかについて考えていきます。

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。  
授業において事前課題を実施していただく回があります。事前課題は、授業内及び学習支援システムにてお知らせします。

**【テキスト（教科書）】**

特に定めない。学習支援システムにて資料を共有します。必要に応じてダウンロードやプリントアウトをして、学習に役立ててください。

**【参考書】**

授業の中で適宜指示をします。

**【成績評価の方法と基準】**

- ・毎回のリアクションペーパー提出＝出席＜35％＞、授業への貢献＝発言・発表・質問・課題レポートへの取り組み＜25％＞ 期末レポート＜40％＞、
- ・リアクションペーパーの提出をもって出席確認をします。各授業テーマについての理解度や新たな気づきなど、記述内容・論理構成・文字数・締切日までの提出等評価します。
- ・授業への貢献は、発言・発表・質問・レポートへの積極的な取り組みや記述内容・姿勢等評価をいたします。

**【学生の意見等からの気づき】**

- ・昨年度の授業は、学生同士のグループディスカッション・学生と担当教員との対話・社会で活躍するゲストスピーカーの講演と質疑応答など、双方向のコミュニケーションを活発に行っていました。
- ・学生の意見を踏まえて、今年度も、学生と教員・学生同士・学生と先輩社会人との相互コミュニケーションを活発におこなう機会を引き続き重視します。
- ・対面授業でも複数人数によるグループディスカッションを、実施したかったという意見がありました。対面では、履修人数・環境・状況等を考慮し、少人数グループの意見交換の実施。オンライン授業では、ブレイクアウトルームを活用した複数人数によるディスカッションを適宜実施する予定です。

**【学生が準備すべき機器他】**

- ・オンライン授業用の通信端末機器（パソコンの使用を推奨します）
  - ・筆記用具
  - ・本授業用の専用ノート（デジタルも可）
  - ・課題・リアクションペーパーの提出は「学習支援システム」を通じて行う。
- ※他に必要なものがあれば、授業の中で適宜指示をします。

**【その他の重要事項】**

- 各テーマの授業実施日や形態が変更になる可能性があります。各回の授業テーマや形態の詳細は、逐次「学習支援システム」よりお知らせします。
- 課題・リアクションペーパー等における良いコメントは授業内で紹介し、さらなる議論に活かします。
- 担当教員は、コンサルティングファーム、IT・メーカー企業にて約20年以上にわたる人事部門での実務経験があります。現在はメーカーに勤務しています。
- 企業や大学等で、社員や学生のキャリアカウンセリングを実施し、様々な個別相談にも関わってきました。相談件数は数千件に及びます。フリーランスのキャリアコンサルタントとしても仕事を請け負っています。
- 授業では、これまでの私自身の経験・ネットワークや企業・組織の実態なども共有し、社会に出ていく準備期間にあたる大学時代でのキャリアデザインの重要性などを伝えていきます。
- 【受講制限】本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。

**【Outline (in English)】**

**■ Course outline ■**

This course introduces the concepts necessary for a long-term life, and basic knowledge of society and working. Students are required to think about (1) how to spend at university and (2) working in society. It also enhances the skills needed to spend campus life meaningfully.

**■ Learning Objectives ■**

The aim of this course is to cultivate attitudes that you can think and act by yourself.

**■ Learning activities outside of classroom ■**

Before/after each class meeting, students will be expected to spend approx. four hours for each class meeting.

**■ Grading Criteria /Policy ■**

Your overall grade in the class will be decided based on the following

Short report: 35% Term-end examination: 40% and In-class contribution: 25%.

CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100)

## キャリアデザイン入門

宮木 あづさ

開講時期：春学期授業/Spring | 単位数：2単位

曜日・時限：金5/Fri.5 | キャンパス：市ヶ谷

備考(履修条件等)：多摩大学の学生で「キャリアデザイン論」を履修済みの方は、本科目を履修することはできません。

その他属性：〈未〉

### 【授業の概要と目的(何を学ぶか)】

この授業では、①大学での過ごし方と②社会で働くということについて、一緒に考えることで、皆さんが学生生活を有意義に過ごせるよう支援していきたいと思えます。

授業の中では、より長期的な人生を歩む上で必要となる考え方や、社会や働くということについての基本的な知見を提供します。これらを通じて、自分で考えて行動できるような姿勢を培うことが、この授業の目的です。

### 【到達目標】

自分の頭で考え、率先して行動できるようになることを目標とします。受験を含む高校まででは、課題が与えられ、正解を出来るだけ早く見つける能力が求められてきました。しかし社会では、自ら問題を発見し、解決に向けて行動していく必要があります。また、誰かが正解を与えてくれるわけではありません。正解も一つではないでしょう。今日の正解が明日も正しいとは限りません。

そのような中では、自ら課題をみつけ、解決策を考え、そして実行し続けていく姿勢が求められます。大学の4年間では、考えながら行動し続ける姿勢、言い換えれば PDS (Plan,Do,See) サイクルを回して行ける基本的な力を身につけてほしいと思えます。

最初は小さな一歩で構いません。半年の間に、授業をきっかけにして、何か行動してみることを目指しましょう。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか(該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連)】

### 【授業の進め方と方法】

環境の動向を考慮しながら参加型の授業スタイルをできる限り取り入れ、教員や学生同士のコミュニケーション機会を設けます(グループワーク、対話、レポートのフィードバックなど)。

【アクティブラーニング(グループディスカッション、ディベート等)の実施】あり/Yes

【フィールドワーク(学外での実習等)の実施】なし/No

### 【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第1回	オリエンテーション	本科目の授業主旨、授業計画、進め方、成績評価方法、求められる参加態度等について概要を説明します。併せて、授業受講に必要なシステムの活用法、学生相談室やキャリアセンター等の窓口の利用法、学生生活上の注意事項などに関する情報の提供を行います。
第2回	キャリア・キャリアデザインに関する諸理論	キャリアとは? キャリアデザインとは? 語源や定義、さまざまな捉え方を解説します。さらにキャリアデザインを学ぶ意義についても考えていきます。
第3回	大学での学び	大学とはどういう場なのか、何のために大学で学ぶのか、大学の付加価値等について考えていきます。また、大学での学び方についても触れていきます。

第4回	自己理解と自分を伝える技術	アセスメント活用し自分の特徴についての理解(自己理解)を深めていきます。自分の意見や感情を伝える「アサーション」を学び、今後実践できるようになること。落ち込んでもしなやかに立ち直る力を理解し養っていきます。
第5回	学生と社会人	社会人に求められていることとは? 学生とは何が異なるのだろうか。それぞれの役割を比較し、社会人基礎力やライフスキルなどを理解することで、現在の自分の強みや将来にむけて強化すべき力を考えていきます。
第6回	学生生活と就職の準備	本学の学生は、卒業後の進路として9割が就職をします。就職がキャリアのゴールではないが、多くの学生が直面する就職活動がいつ頃から始まり、どのような準備が必要かを卒業生のデータを読みながらキャリアセンター職員が解説します。
第7回	働き方と多様性	変化の激しい社会において自分らしく働くには、多様な選択があります。労働の領域におけるダイバーシティー(多様性)、多様な雇用形態、パラレルキャリアなどについて考えていきます。
第8回	インターンシップ	インターンシップとひとことで言っても多様なタイプがあり、それぞれに期待できる効果も異なります。インターンシップは大学に在学しながら社会人としての体験を企業の内側から体感ができる貴重な機会です。本授業では窓口であるキャリアセンター職員が過去の先輩の事例や参加する際の注意点を解説します。
第9回	パーパスが企業と組織に与える影響とは	目的・意図を表す「パーパス」。ビジネスシーンでは「何のために組織や企業が存在するのか」「社員は何のために働いているのか」という「存在意義」を表す概念として使われています。こうしたパーパス=存在意義を重視する経営が国内外で注目を集めています。パーパスが求められる背景・導入プロセス。パーパスが企業ブランドや組織に与える影響について解説をしていきます。
第10回	やる気とモチベーション	これまでの自分を振り返り、自身の価値観の形成、やる気に影響を与えた出来事や人との出会いなど、モチベーションの源泉を見つけていきます。モチベーションを高め、維持する有効な考え方や方法も学んでいきます。
第11回	働くことの意味	働く意味・働きがいとは何かを考えていきます。自分の周りで仕事をしている人(親、兄弟、親戚など)にインタビューを実施して、その結果を持ち寄り共有します。身近な大人は、何のために働いているのかを議論し発表します。またアルバイトは就業経験としてどの程度の意味があるのかを考えてみます。

- 第12回 プロフェッショナルのキャリア 好きや得意を仕事にするのは理想的なキャリア選択のひとつです。専門領域でプロフェッショナルとして活躍するには、自身で目標を設定し、掲げた目標やビジョンを実現するための努力、行動、セルフマネジメントが必要です。プロフェッショナルとは？を一緒に考えていきます。
- 第13回 グローバル人材とは グローバル化社会で活躍する人材になるには、英語をはじめとした外国語の能力は確かに大切です。さらに異文化を理解する能力などが求められます。「グローバル人材」「グローバル化社会」について議論します。
- 第14回 学生生活の過ごし方 春学期が終わろうとしているいま、これから卒業までの3年半をどう過ごすかを考えていきます。卒業までに成し遂げたいことと、それを成し遂げるためにどのような活動が必要かを具体的に書き出し「明日から取り組むこと」を決め、グループ内で共有していきます。またどのような人材として成長していくのが望ましいかについて考えていきます。

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

準備学習・復習時間は、各2時間を標準とします。  
授業において事前課題を実施していただく回があります。事前課題は、授業内及び学習支援システムにてお知らせします。

**【テキスト（教科書）】**

特に定めない。学習支援システムにて資料を共有します。必要に応じてダウンロードやプリントアウトをして、学習に役立ててください。

**【参考書】**

授業の中で適宜指示をします。

**【成績評価の方法と基準】**

- ・毎回のリアクションペーパー提出＝出席<35%>、授業への貢献＝発言・発表・質問・課題レポートへの取り組み<25%> 期末レポート<40%>、
- ・リアクションペーパーの提出をもって出席確認をします。各授業テーマについての理解度や新たな気づきなど、記述内容・論理構成・文字数・締切日までの提出等評価します。
- ・授業への貢献は、発言・発表・質問・レポートへの積極的な取り組みや記述内容・姿勢等評価をいたします。

**【学生の意見等からの気づき】**

- ・昨年度の授業は、学生同士のグループディスカッション・学生と担当教員との対話・社会で活躍するゲストスピーカーの講演と質疑応答など、双方向のコミュニケーションを活発に行ってきました。
- ・学生の意見を踏まえて、今年度も、学生と教員・学生同士・学生と先輩社会人との相互コミュニケーションを活発におこなう機会を引き続き重視します。
- ・対面授業でも複数人数によるグループディスカッションを、実施したかったという意見がありました。対面では、履修人数・環境・状況等を考慮し、少人数グループの意見交換の実施。オンライン授業では、ブレイクアウトルームを活用した複数人数によるディスカッションを適宜実施する予定です。

**【学生が準備すべき機器他】**

- ・オンライン授業用の通信端末機器（パソコンの使用を推奨します）
  - ・筆記用具
  - ・本授業用の専用ノート（デジタルも可）
  - ・課題・リアクションペーパーの提出は「学習支援システム」を通じて行う。
- ※他に必要なものがあれば、授業の中で適宜指示をします。

**【その他の重要事項】**

- 各テーマの授業実施日や形態が変更になる可能性があります。各回の授業テーマや形態の詳細は、逐次「学習支援システム」よりお知らせします。
- 課題・リアクションペーパー等における良いコメントは授業内で紹介し、さらなる議論に活かします。
- 担当教員は、コンサルティングファーム、IT・メーカー企業にて約20年以上にわたる人事部門での実務経験があります。現在はメーカーに勤務しています。
- 企業や大学等で、社員や学生のキャリアカウンセリングを実施し、様々な個別相談にも関わってきました。相談件数は数千件に及びます。フリーランスのキャリアコンサルタントとしても仕事を請け負っています。
- 授業では、これまでの私自身の経験・ネットワークや企業・組織の実態なども共有し、社会に出ていく準備期間にあたる大学時代でのキャリアデザインの重要性などを伝えていきます。
- 【受講制限】本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。

**【Outline (in English)】**

**■ Course outline ■**

This course introduces the concepts necessary for a long-term life, and basic knowledge of society and working. Students are required to think about (1) how to spend at university and (2) working in society. It also enhances the skills needed to spend campus life meaningfully.

**■ Learning Objectives ■**

The aim of this course is to cultivate attitudes that you can think and act by yourself.

**■ Learning activities outside of classroom ■**

Before/after each class meeting, students will be expected to spend approx. four hours for each class meeting.

**■ Grading Criteria /Policy ■**

Your overall grade in the class will be decided based on the following

Short report: 35% Term-end examination: 40% and In-class contribution: 25%.



CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100) <b>キャリアデザイン入門</b> 大八木 智一 開講時期：春学期授業/Spring   単位数：2単位 曜日・時限：火4/Tue.4   キャンパス：市ヶ谷 備考 (履修条件等)：多摩大学の学生で「キャリアデザイン論」を履修済みの方は、本科目を履修することはできません。 その他属性：〈未〉		4	インターンシップ	インターンシップは大学に在学しながら社会人としての体験をできる貴重な機会である。このインターンシップへの参加方法について解説する (キャリアセンター担当)
<b>【授業の概要と目的 (何を学ぶか)】</b> この授業では、①大学での過ごし方、②社会で働くということについて、一緒に考えることで、皆さんが学生生活を有意義に過ごせるよう支援していきたいと思います。 授業の中では、より長期的な人生を歩むうえで必要となる考え方や、社会や働くということについて基本的な知見を提供します。これらを通じて、自分で考えて行動できるような姿勢を培うことが、この授業の目的です。		5	働き方と多様性	これからの変化の激しい社会環境において、自分自身を生かしていくための働き方やさまざまな働き方について、とくに最近の働き方環境の動向も踏まえて考えていく。
<b>【到達目標】</b> 自分の頭で考え、率先して行動できるようになることを目標とします。受験を含む高校まででは、課題が与えられ、正解をできるだけ早く見つける能力が求められてきました。しかし社会では、自ら問題を発見し、解決に向けて行動していく必要があります。また、誰かが正解を与えてくれるわけでもありません。正解も一つではないでしょう。今日の正解が明日も正しいとは限りません。 そのような中では、自ら課題を見つけ、解決策を考え、そして実行し続けていく姿勢が求められます。大学の4年間では、考えながら行動し続ける姿勢、言い換えればPDS (Plan, Do, See) サイクルを回していける基本的な力を身につけてほしいと思います。 最初は小さな一歩でも構いません。半年の間に、授業をきっかけにして何か行動してみることを目指しましょう。		6	働くことの意味	働くとはどういうことなのか？これまでの主な労働論や労働観、さまざまな記録にも触れながら、これからの時代の「働くということ」について考えていく。
<b>【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか (該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連)】</b>		7	これからの社会活動とチームワーク	組織が社会的活動をする際に、一定の成果をあげるためにはチームワークが不可欠である。ここではチームワークの特性を分析したうえで、優れたチームワークの育み方を学ぶ。
<b>【授業の進め方と方法】</b> 環境の動向を考慮しながら参加型の授業スタイルをできる限り取り入れ、教員や学生同士のコミュニケーション機会を設けます (グループワーク、対話、レポートのフィードバックなど)。		8	これからの組織とリーダーシップ	組織に必要なリーダーシップについて、それを支えるフォロワーシップ、チームワークにも触れつつ、その特性を整理し、リーダーシップを育む方策を学ぶ。
<b>【アクティブラーニング (グループディスカッション、ディベート等)の実施】</b> あり / Yes		9	思考のメカニズム	眼前のできごとに関して、その本質を正しくとらえ、正しく考え、正しく判断していくための基礎的技術について、特にロジカルシンキング、クリティカルシンキングを重点に学ぶ。
<b>【フィールドワーク (学外での実習等)の実施】</b> なし / No		10	意思決定と認知バイアス	わたしたちが直面するできごとの本質を正しく理解し、また合理的に判断していくことを妨げている認知の歪み (認知バイアス) について学び、正しく意思決定するための基礎を築く。
<b>【授業計画】</b> 授業形態：対面/face to face		11	自己成長への行動とモチベーション	自分自身の成長やキャリア開発を進めていくために「強味の活かし方」「心の持ち方」「動機付け」などの観点から、自分自身の行動力を高めていく方策を考える。
1	オリエンテーション 【初回はオンデマンド授業になります】			社会生活や日常の生活を通じて生じるストレスの心身への悪影響を減らし、むしろストレスをも自分自身の生きる力に変換していく考え方について学び、心身の健康を保つ工夫をする。
2	大学での学び			偶然のできごとからチャンスの芽をつかみ、自分でキャリアの可能性を広げていくことができる行動様式について4Sトランジション理論、ブランドハプスタンス理論から学んでいく。
3	学生生活と就職の準備			春学期が終わろうとしているいま、これから卒業までの3年半をどう過ごすかを考える。卒業までに成し遂げたいこと、それを成し遂げるためにどのような活動が必要かを具体的に議論する。
		12	日常生活とメンタルヘルス	
		13	チャンスを広げるための行動様式の改革	
		14	学生時代の過ごし方	

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備・復習・課題レポートの作成等に要する時間は、講義時間以外に4時間以上を標準とします。より深い理解のために有益な資料、参考図書、作業等は授業内で示します。授業後にそれらに目を通したり、作業したり、インターネットや文献等の活用による自発的学習によって自分自身の知識やスキルの向上を目指されることを期待します。

**【テキスト（教科書）】**

特に定めません。

**【参考書】**

授業内において、必要に応じて副読本、参考文献等を紹介いたします。

**【成績評価の方法と基準】**

毎回の課題レポートの記述内容の評価を点数化し、それらを合計した総合点で評価（100％）します。記述内容の評価においては、記述内容のオリジナリティ、論理構成、表現法を重点に評価します。単位取得には特段の事情がない限り課題レポートの期限内提出率が70％以上であることが必要です。また、課題レポートの総得点が満点の60％以上であることが必要です。やむを得ない事情で期限内のレポートの提出が難しい場合には、早めに担当教員と相談してください。

**【学生の意見等からの気づき】**

本年度より課題レポートの記述内容において、みなさんの「オリジナリティのある考え方」に対する評価を重点評価項目に加えます。世間一般の考え、どこかの本やネットに書いてあったような考えでなく、みなさん自身が自分の頭でよく練った「考え」を評価します。一般的に「正しい」考えより、みなさんが「考え抜いた」内容を記述内容には期待します。

**【学生が準備すべき機器他】**

毎回の授業（第1回授業を除く）においては小レポート（300字程度）の作成を求めます。この小レポートは「宿題」ではなく、「授業時間内提出課題」として当該授業終了時までには作成し（レポート作成の時間は取ります）、学習支援システム上で提出してください。そのため、小レポートの作成が可能なノートPCやタブレット等の機器を必ず持参してください。レポート作成のための使用機材は、できればスマートフォンではなく、PCやタブレットを用意されることをお勧めします。

**【その他の重要事項】**

**【質問の受付】** 授業内容等に関する質問、問い合わせにはメールで受け付けます。必要に応じて対面での対応も可能です。コンタクト先（担当教員）については授業開始後に（初回授業において）お知らせします。

**【受講制限】** 本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。

**【Outline (in English)】****【Course Outline】**

This class provides students with the basic knowledge they need to make the most of their college years and live a long life. The purpose of this class is to help you develop the ability to think and act on your own.

**【Learning Objectives】**

You are required to have the ability to identify issues on your own, think of solutions to those issues, and continue to implement those ideas. During your four years at university, I would like you to acquire the ability to continue to act while thinking, or in other words, the basic ability to run the PDS (Plan, Do, See) cycle.

**【Learning activities outside of classroom】**

The standard time required for preparing for this class, reviewing, writing assignment reports, etc. is 4 hours or more in addition to class time. Useful materials, data, reference books, etc. will be shown during class to help you understand the lesson more deeply.

**【Grading Criteria/Policy】**

Your evaluation will be based on the total score of the assignment report given at each class (100%). Only assignment reports submitted within the indicated deadline will be considered for evaluation. Assignment reports will be evaluated based on three elements: originality of written content, logical structure, and accuracy of expression. To receive credit, you must have a score of 60% or more of the full score of all assignment reports presented (total score of submitted assignment reports).

CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100)

## キャリアデザイン入門

大八木 智一

開講時期：春学期授業/Spring | 単位数：2単位

曜日・時限：月3/Mon.3 | キャンパス：多摩

備考（履修条件等）：

その他属性：〈未〉

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、①大学での過ごし方、②社会で働くということについて、一緒に考えることで、皆さんが学生生活を有意義に過ごせるよう支援していきたいと思えます。

授業の中では、より長期的な人生を歩むうえで必要となる考え方や、社会で働くということについて基本的な知見を提供します。これらを通じて、自分で考えて行動できるような姿勢を培うことが、この授業の目的です。

### 【到達目標】

自分の頭で考え、率先して行動できるようになることを目標とします。受験を含む高校まででは、課題が与えられ、正解をできるだけ早く見つける能力が求められてきました。しかし社会では、自ら問題を発見し、解決に向けて行動していく必要があります。また、誰かが正解を与えてくれるわけでもありません。正解も一つではないでしょう。今日の正解が明日も正しいとは限りません。

そのような中では、自ら課題をみつけ、解決策を考え、そして実行し続けていく姿勢が求められます。大学の4年間では、考えながら行動し続ける姿勢、言い換えればPDS (Plan,Do,See) サイクルを回していける基本的な力を身につけてほしいと思えます。

最初は小さな一歩でも構いません。半年の間に、授業をきっかけにして何か行動してみることを目指しましょう。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

### 【授業の進め方と方法】

環境の動向を考慮しながら参加型の授業スタイルをできる限り取り入れ、教員や学生同士のコミュニケーション機会を設けます（グループワーク、対話、レポートのフィードバックなど）。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

### 【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	本科目の授業趣旨、授業の進め方、求める参加態度、カリキュラム等について概要と本授業を受講する意義について説明する。また学生生活を送るにあたって必要な支援を受けられる学内の機関について紹介する。
2	大学での学び	大学とはどのような場なのか、何のために大学で学ぶのか、大学での基本的な学びの姿勢とは、大学の活用価値と活用方法について考える。
3	学生生活と就職の準備	就職が学生のキャリアのゴールではないが、多くの学生が直面する就職活動に関する基礎的な情報を本学学生のデータを含めて提供する（キャリアセンター担当）

4	インターンシップ	インターンシップは大学に在学しながら社会人としての体験をできる貴重な機会である。このインターンシップへの参加方法について解説する（キャリアセンター担当）
5	働き方と多様性	これからの変化の激しい社会環境において、自分自身を生かしていくための働き方やさまざまな働き方について、とくに最近の働き方環境の動向も踏まえて考えていく。
6	働くことの意味	働くとはどういうことなのか？これまでの主な労働論や労働観、さまざまな記録にも触れながら、これからの時代の「働くということ」について考えていく。
7	これからの社会活動とチームワーク	組織が社会的活動をする際に、一定の成果をあげるためにはチームワークが不可欠である。ここではチームワークの特性を分析したうえで、優れたチームワークの育み方を学ぶ。
8	これからの組織とリーダーシップ	組織に必要なリーダーシップについて、それを支えるフォロワーシップ、チームワークにも触れつつ、その特性を整理し、リーダーシップを育む方策を学ぶ。
9	思考のメカニズム	眼前のできごとに関して、その本質を正しくとらえ、正しく考え、正しく判断していくための基礎的技術について、特にロジカルシンキング、クリティカルシンキングを重点に学ぶ。
10	意思決定と認知バイアス	わたしたちが直面するできごとの本質を正しく理解し、また合理的に判断していくことを妨げている認知の歪み（認知バイアス）について学び、正しく意思決定するための基礎を築く。
11	自己成長への行動とモチベーション	自分自身の成長やキャリア開発を進めていくために「強味の活かし方」「心の持ち方」「動機付け」などの観点から、自分自身の行動力を高めていく方策を考える。
12	日常生活とメンタルヘルス	社会生活や日常の生活を通じて生じるストレスの心身への悪影響を減らし、むしろストレスをも自分自身の生きる力に変換していく考え方について学び、心身の健康を保つ工夫をする。
13	チャンスを広げるための行動様式の改革	偶然のできごとからチャンスの芽をつかみ、自分でキャリアの可能性を広げていくことができる行動様式について4Sトランジション理論、ブランドハプスタンス理論から学んでいく。
14	学生時代の過ごし方	春学期が終わろうとしているいま、これから卒業までの3年半をどう過ごすかを考える。卒業までに成し遂げたいこと、それを成し遂げるためにどのような活動が必要かを具体的に議論する。

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備・復習・課題レポートの作成等に要する時間は、講義時間以外に4時間以上を標準とします。より深い理解のために有益な資料、参考図書、作業等は授業内で示します。授業後にそれらに目を通したり、作業したり、インターネットや文献等の活用による自発的学習によって自分自身の知識やスキルの向上を目指すことを期待します。

**【テキスト（教科書）】**

特に定めません。

**【参考書】**

授業内において、必要に応じて副読本、参考文献等を紹介いたします。

**【成績評価の方法と基準】**

毎回の課題レポートの記述内容の評価を点数化し、それらを合計した総合点で評価（100％）します。記述内容の評価においては、記述内容のオリジナリティ、論理構成、表現法を重点に評価します。単位取得には特段の事情がない限り課題レポートの期限内提出率が70％以上であることが必要です。また、課題レポートの総得点が満点の60％以上であることが必要です。やむを得ない事情で期限内のレポートの提出が難しい場合には、早めに担当教員と相談してください。

**【学生の意見等からの気づき】**

本年度より課題レポートの記述内容において、みなさんの「オリジナリティのある考え方」に対する評価を重点評価項目に加えます。世間一般の考え、どこかの本やネットに書いてあったような考えでなく、みなさん自身が自分の頭でよく練った「考え」を評価します。一般的に「正しい」考えより、みなさんが「考え抜いた」内容を記述内容には期待します。

**【学生が準備すべき機器他】**

毎回の授業（第1回授業を除く）においては小レポート（300字程度）の作成を求めます。この小レポートは「宿題」ではなく、「授業時間内提出課題」として当該授業終了時までには作成し（レポート作成の時間は取ります）、学習支援システム上で提出してください。そのため、小レポートの作成が可能なノートPCやタブレット等の機器を必ず持参してください。レポート作成のための使用機材は、できればスマートフォンではなく、PCやタブレットを用意されることをお勧めします。

**【その他の重要事項】**

**【質問の受付】** 授業内容等に関する質問、問い合わせにはメールで受け付けます。必要に応じて対面での対応も可能です。コンタクト先（担当教員）については授業開始後に（初回授業において）お知らせします。

**【受講制限】** 本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。

**【Outline (in English)】****【Course Outline】**

This class provides students with the basic knowledge they need to make the most of their college years and live a long life. The purpose of this class is to help you develop the ability to think and act on your own.

**【Learning Objectives】**

You are required to have the ability to identify issues on your own, think of solutions to those issues, and continue to implement those ideas. During your four years at university, I would like you to acquire the ability to continue to act while thinking, or in other words, the basic ability to run the PDS (Plan, Do, See) cycle.

**【Learning activities outside of classroom】**

The standard time required for preparing for this class, reviewing, writing assignment reports, etc. is 4 hours or more in addition to class time. Useful materials, data, reference books, etc. will be shown during class to help you understand the lesson more deeply.

**【Grading Criteria/Policy】**

Your evaluation will be based on the total score of the assignment report given at each class (100%). Only assignment reports submitted within the indicated deadline will be considered for evaluation. Assignment reports will be evaluated based on three elements: originality of written content, logical structure, and accuracy of expression. To receive credit, you must have a score of 60% or more of the full score of all assignment reports presented (total score of submitted assignment reports).

CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100) <b>キャリアデザイン入門</b> 大八木 智一 開講時期：春学期授業/Spring   単位数：2単位 曜日・時限：月4/Mon.4   キャンパス：多摩 備考（履修条件等）： その他属性：〈未〉		4	インターンシップ	インターンシップは大学に在学しながら社会人としての体験をできる貴重な機会である。このインターンシップへの参加方法について解説する（キャリアセンター担当）
<b>【授業の概要と目的（何を学ぶか）】</b> この授業では、①大学での過ごし方、②社会で働くということについて、一緒に考えることで、皆さんが学生生活を有意義に過ごせるよう支援していきたいと思います。 授業の中では、より長期的な人生を歩むうえで必要となる考え方や、社会で働くということについて基本的な知見を提供します。これらを通じて、自分で考えて行動できるような姿勢を培うことが、この授業の目的です。		5	働き方と多様性	これからの変化の激しい社会環境において、自分自身を生かしていくための働き方やさまざまな働き方について、とくに最近の働き方環境の動向も踏まえて考えていく。
<b>【到達目標】</b> 自分の頭で考え、率先して行動できるようになることを目標とします。受験を含む高校まででは、課題が与えられ、正解をできるだけ早く見つける能力が求められてきました。しかし社会では、自ら問題を発見し、解決に向けて行動していく必要があります。また、誰かが正解を与えてくれるわけでもありません。正解も一つではないでしょう。今日の正解が明日も正しいとは限りません。 そのような中では、自ら課題をみつけ、解決策を考え、そして実行し続けていく姿勢が求められます。大学の4年間では、考えながら行動し続ける姿勢、言い換えればPDS（Plan,Do,See）サイクルを回していける基本的な力を身につけてほしいと思います。 最初は小さな一歩でも構いません。半年の間に、授業をきっかけにして何か行動してみることを目指しましょう。		6	働くことの意味	働くとはどういうことなのか？これまでの主な労働論や労働観、さまざまな記録にも触れながら、これからの時代の「働くということ」について考えていく。
<b>【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】</b>		7	これからの社会活動とチームワーク	組織が社会的活動をする際に、一定の成果をあげるためにはチームワークが不可欠である。ここではチームワークの特性を分析したうえで、優れたチームワークの育み方を学ぶ。
<b>【授業の進め方と方法】</b> 環境の動向を考慮しながら参加型の授業スタイルをできる限り取り入れ、教員や学生同士のコミュニケーション機会を設けます（グループワーク、対話、レポートのフィードバックなど）。		8	これからの組織とリーダーシップ	組織に必要なリーダーシップについて、それを支えるフォロワーシップ、チームワークにも触れつつ、その特性を整理し、リーダーシップを育む方策を学ぶ。
<b>【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】</b> あり / Yes		9	思考のメカニズム	眼前のできごとに関して、その本質を正しくとらえ、正しく考え、正しく判断していくための基礎的技術について、特にロジカルシンキング、クリティカルシンキングを重点に学ぶ。
<b>【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】</b> なし / No		10	意思決定と認知バイアス	わたしたちが直面するできごとの本質を正しく理解し、また合理的に判断していくことを妨げている認知の歪み（認知バイアス）について学び、正しく意思決定するための基礎を築く。
<b>【授業計画】 授業形態：対面/face to face</b>		11	自己成長への行動とモチベーション	自分自身の成長やキャリア開発を進めていくために「強味の活かし方」「心の持ち方」「動機付け」などの観点から、自分自身の行動力を高めていく方策を考える。
1	オリエンテーション 【初回はオンデマンド授業になります】	12	日常生活とメンタルヘルス	社会生活や日常の生活を通じて生じるストレスの心身への悪影響を減らし、むしろストレスをも自分自身の生きる力に変換していく考え方について学び、心身の健康を保つ工夫をする。
2	大学での学び	13	チャンスを広げるための行動様式の改革	偶然のできごとからチャンスの芽をつかみ、自分でキャリアの可能性を広げていくことができる行動様式について4Sトランジション理論、ブランドハプスタンス理論から学んでいく。
3	学生生活と就職の準備	14	学生時代の過ごし方	春学期が終わろうとしているいま、これから卒業までの3年半をどう過ごすかを考える。卒業までに成し遂げたいこと、それを成し遂げるためにどのような活動が必要かを具体的に議論する。

**【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】**

本授業の準備・復習・課題レポートの作成等に要する時間は、講義時間以外に4時間以上を標準とします。より深い理解のために有益な資料、参考図書、作業等は授業内で示します。授業後にそれらに目を通したり、作業したり、インターネットや文献等の活用による自発的学習によって自分自身の知識やスキルの向上を目指すことを期待します。

**【テキスト（教科書）】**

特に定めません。

**【参考書】**

授業内において、必要に応じて副読本、参考文献等を紹介いたします。

**【成績評価の方法と基準】**

毎回の課題レポートの記述内容の評価を点数化し、それらを合計した総合点で評価（100％）します。記述内容の評価においては、記述内容のオリジナリティ、論理構成、表現法を重点に評価します。単位取得には特段の事情がない限り課題レポートの期限内提出率が70％以上であることが必要です。また、課題レポートの総得点が満点の60％以上であることが必要です。やむを得ない事情で期限内のレポートの提出が難しい場合には、早めに担当教員と相談してください。

**【学生の意見等からの気づき】**

本年度より課題レポートの記述内容において、みなさんの「オリジナリティのある考え方」に対する評価を重点評価項目に加えます。世間一般の考え、どこかの本やネットに書いてあったような考えでなく、みなさん自身が自分の頭でよく練った「考え」を評価します。一般的に「正しい」考えより、みなさんが「考え抜いた」内容を記述内容には期待します。

**【学生が準備すべき機器他】**

毎回の授業（第1回授業を除く）においては小レポート（300字程度）の作成を求めます。この小レポートは「宿題」ではなく、「授業時間内提出課題」として当該授業終了時までには作成し（レポート作成の時間は取ります）、学習支援システム上で提出してください。そのため、小レポートの作成が可能なノートPCやタブレット等の機器を必ず持参してください。レポート作成のための使用機材は、できればスマートフォンではなく、PCやタブレットを用意されることをお勧めします。

**【その他の重要事項】**

**【質問の受付】** 授業内容等に関する質問、問い合わせにはメールで受け付けます。必要に応じて対面での対応も可能です。コンタクト先（担当教員）については授業開始後に（初回授業において）お知らせします。

**【受講制限】** 本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。

**【Outline (in English)】****【Course Outline】**

This class provides students with the basic knowledge they need to make the most of their college years and live a long life. The purpose of this class is to help you develop the ability to think and act on your own.

**【Learning Objectives】**

You are required to have the ability to identify issues on your own, think of solutions to those issues, and continue to implement those ideas. During your four years at university, I would like you to acquire the ability to continue to act while thinking, or in other words, the basic ability to run the PDS (Plan, Do, See) cycle.

**【Learning activities outside of classroom】**

The standard time required for preparing for this class, reviewing, writing assignment reports, etc. is 4 hours or more in addition to class time. Useful materials, data, reference books, etc. will be shown during class to help you understand the lesson more deeply.

**【Grading Criteria/Policy】**

Your evaluation will be based on the total score of the assignment report given at each class (100%). Only assignment reports submitted within the indicated deadline will be considered for evaluation. Assignment reports will be evaluated based on three elements: originality of written content, logical structure, and accuracy of expression. To receive credit, you must have a score of 60% or more of the full score of all assignment reports presented (total score of submitted assignment reports).

CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100)

## キャリアデザイン応用

大八木 智一

開講時期：秋学期授業/Fall | 単位数：2単位  
 曜日・時限：水4/Wed.4 | キャンパス：市ヶ谷  
 備考（履修条件等）：  
 その他属性：〈優〉〈未〉

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、わたしたちのこれからの「ワークスタイル」と「ライフスタイル」に焦点を当てて考え、これからの社会を生きていくわたしたちのキャリアデザインのあり方を考えていくことを授業の目的とします。

この授業の受講を通じて、残された大学生活の時間の使い方、行動の仕方を自分自身で有効にプロデュースしていくための素養を身につけていくことも大切な作業です。そのために、各自のキャリアをデザインしていくうえで考えておくべき多様な視点を提供し、それらを考慮に入れた各人の戦略的なキャリアデザインが構築できるように支援していきます。

### 【到達目標】

この授業を通じて、これから長い人生となる皆さんが、自分たちの思い描く人生にできるだけ近づけるようになるための基本的な態度と構想力を身につけることが到達目標です。特にこの授業では、近年変わりつつある「ワークスタイル」と「ライフスタイル」に焦点を当てているので、本授業の受講を通じて、皆さんが自分自身の生き方や働き方に関して少しでも具体的にイメージできるようになり、それが皆さんなりのキャリアデザインを検討していくうえで活かせるようになることを目指します。

最初は小さな一歩でも構いません。半年の間に、この授業をきっかけとして、自分自身で何か行動を起こしてみることを目指しましょう。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

### 【授業の進め方と方法】

- ・この授業は教室での対面授業です。
- ・毎回の授業（第1回授業を除く）で小レポート（300字程度）の提出が必要です。小レポート作成のために授業時間中に作業時間を確保し、教室で学習支援システム上にレポートを提出します。
- ・レポートの成果は、後日の授業内で総体フィードバックされます。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

### 【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	本講義の目的、達成目標、授業の進め方、成績評価方法の周知、授業に臨む姿勢について概要を説明する。
2	序章 「わたしたちは、どのような世界で生きようとしているのか？」	戦争・紛争の頻発、気候変動、資本主義の歪み、民主主義の限界、専制主義の台頭、環境破壊、経済格差の拡大、貧困の拡大などが顕著な現代社会の現状を考察する。
3	ワークスタイルを考える① 「第4次産業革命と働き方改革」	これからの時代における働き方、生活の仕方、生き方を考えるうえで基礎的な知識のひとつとなる働き方の変遷について、いわゆる第4次産業革命以降の働き方の変化について振り返る。

4	ワークスタイルを考える② 「ワーク・ライフ・バランス」	年齢や性別や職業を問わず、しごととプライベートを両立、調和させて相乗効果を生み出し、人生の質を高めることを目標にするワーク・ライフ・バランスに関する基礎的な概念を学ぶ。
5	ワークスタイルを考える③ 「テレワークとワーケーション」	しごとをする場所を自由に、効率的に選択し、自分自身にとって働きやすいワークスタイルを実現することが可能なテレワークという働き方の特徴や課題について事例を交えて学んでいく。
6	ワークスタイルを考える④ 「スタートアップで働くということ」	革新的な技術やビジネスモデルを持ち、社会に新しい価値をもたらしながら成長する企業群ではたらくことによる自己への挑戦を考える。
7	ワークスタイルを考える⑤ 「起業と複業と越境と」	ただ「雇われるだけ」の働き方を越え、これからのわれわれの働き方に変化をもたらす、しごとへの取り組み方について理解を深めていく。
8	ワークスタイルを考える⑥ 「ダイバーシティー」	組織内の人材ダイバーシティーを意図的に推進する動きが活発化している。このような動きの基本的な考え方やわれわれの対応の仕方について学ぶ。
9	ライフスタイルを考える① 「個人の幸福としごと」	じぶんにとっての幸福とはどのようなものか？ しごとを通じた自分自身の幸福の追求を可能にするにはどうしたらよいかを考えてみる。
10	ライフスタイルを考える② 「ともだち関係の構築と恋愛」	ともだちって大切な存在か？ 信頼できる友達関係を築くために必要なことは？ 現代における恋愛の諸相と自分のキャリアにおける恋愛を考える。
11	ライフスタイルを考える③ 「結婚と家族と子育て」	人生の一大イベントである結婚と、結婚によって築かれる家族の現代における状況についての理解を深めるとともに、われわれの社会における子育てに関するいくつかの課題について考えていく。
12	ライフスタイルを考える④ 「ジェンダー」	社会的「性」であるジェンダーについての理解を深め、家庭内、職場、社会におけるジェンダーギャップに気付き、われわれはどのように対処すべきかを考える。
13	ライフスタイルを考える⑤ 「ライフコースとトランジション」	わたしたちが一生に辿るライフコースに関する理解を深め、また一生の間に何度かある大きなトランジション（転換期）の特徴と、その乗り越え方について考えていく。
14	終章 「人生の経営と行動様式の変革に向けて」	人を仮に企業体と考え、自分自身の人生を「経営」という観点に立ってキャリアデザインを考えてみる。また、自分の人生目標の達成の可能性をより高めていくための行動様式の変革の必要性について言及していく。

### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備・復習・課題レポートの作成等に要する時間は、講義時間以外に4時間以上を標準とします。より深い理解のために有益な資料、参考図書、作業等は授業内で示します。授業後にそれらに目を通したり、作業したり、インターネットや文献等の活用による自発的学習によって自分自身の知識やスキルの向上を目指されることを期待します。

**【テキスト（教科書）】**

特に定めません。

**【参考書】**

授業内で都度紹介します。

**【成績評価の方法と基準】**

毎回の課題レポートの記述内容の評価を点数化し、それらを合計した総合点で評価（100％）します。記述内容の評価においては、記述内容のオリジナリティ、論理構成、表現法を重点に評価します。単位取得には特段の事情がない限り課題レポートの期限内提出率が70％以上であることが必要です。また、提出した課題レポートの総得点がすべての課題レポートを提出した際の満点の60％以上であることが必要です。やむを得ない事情で期限内のレポートの提出が難しい場合には、早めに担当教員と相談してください。

**【学生の意見等からの気づき】**

本年度より課題レポートの記述内容において、みなさんの「オリジナリティのある考え方」に対する評価を重点評価項目に加ええます。世間一般の考え、どこかの本やネットに書いてあったような考えでなく、みなさん自身が自分の頭でよく練った「考え」を評価します。一般的に「正しい」考えより、みなさんが「考え抜いた」内容を記述内容には期待します。

**【学生が準備すべき機器他】**

毎回の授業（第1回授業を除く）においては小レポート（300字程度）の作成を求めます。この小レポートは「宿題」ではなく、「授業時間内提出課題」として当該授業終了時までには作成し（レポート作成の時間は取ります）、学習支援システム上で提出してください。そのため、小レポートの作成が可能なノートPCやタブレット等の機器を必ず持参してください。レポート作成のための使用機材は、できればスマートフォンではなく、PCやタブレットを用意されることをお勧めします。

**【その他の重要事項】**

**【質問の受付】** 授業内容等に関する質問、問い合わせにはメールで受け付けます。必要に応じて対面での対応も可能です。コンタクト先（担当教員）については授業開始後に（初回授業において）お知らせします。

**【受講制限】** 本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。

**【Outline (in English)】****【Course Outline】**

The purpose of this class is to focus on our future "work style" and "lifestyle" and to think about how to design our careers in order to live in the future society. Masu. By taking this class, I hope that you will be able to think about how to use the time you have left in your university life, how to act, and acquire the knowledge that will enable you to effectively create your own future.

**【Learning Objectives】**

The goal of this class is to help you acquire the basic way of thinking, the ability to take action, and the ability to plan so that your long life can come as close as possible to the life you envision. Through taking this class, we aim to help you get a concrete image of your own work style and lifestyle, and to be able to utilize this when thinking about your own career design.

**【Learning activities outside of classroom】**

The standard time required for preparing for this class, reviewing, writing assignment reports, etc. is 4 hours or more in addition to class time. Useful materials, data, reference books, etc. will be shown during class to help you understand the lesson more deeply.

**【Grading Criteria/Policy】**

Evaluation will be based on the total score of the assignment report given at each class (100%). Only assignment reports submitted within the indicated deadline will be considered for evaluation. Accepted assignment reports will be evaluated based on three elements: originality of written content, logical structure, and accuracy of written expression. To receive credits, you must obtain a score (total score of the submitted assignment report) of 60% or more of the total score (full score) of the assigned assignment report that you were asked to submit.



CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100)

## キャリアデザイン応用

大八木 智一

開講時期：秋学期授業/Fall | 単位数：2単位  
 曜日・時限：水3/Wed.3 | キャンパス：市ヶ谷  
 備考（履修条件等）：  
 その他属性：〈優〉〈未〉

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、わたしたちのこれからの「ワークスタイル」と「ライフスタイル」に焦点を当てて考え、これからの社会を生きていくわたしたちのキャリアデザインのあり方を考えていくことを授業の目的とします。

この授業の受講を通じて、残された大学生活の時間の使い方、行動の仕方を自分自身で有効にプロデュースしていくための素養を身につけていくことも大切な作業です。そのために、各自のキャリアをデザインしていくうえで考えておくべき多様な視点を提供し、それらを考慮に入れた各人の戦略的なキャリアデザインが構築できるように支援していきます。

### 【到達目標】

この授業を通じて、これから長い人生となる皆さんが、自分たちの思い描く人生にできるだけ近づけるようになるための基本的な態度と構想力を身につけることが到達目標です。特にこの授業では、近年変わりつつある「ワークスタイル」と「ライフスタイル」に焦点を当てているので、本授業の受講を通じて、皆さんが自分自身の生き方や働き方に関して少しでも具体的にイメージできるようになり、それが皆さんなりのキャリアデザインを検討していくうえで活かせるようになることを目指します。

最初は小さな一歩でも構いません。半年の間に、この授業をきっかけとして、自分自身で何か行動を起こしてみることを目指しましょう。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

### 【授業の進め方と方法】

- ・この授業は教室での対面授業です。
- ・毎回の授業（第1回授業を除く）で小レポート（300字程度）の提出が必要です。小レポート作成のために授業時間中に作業時間を確保し、教室で学習支援システム上にレポートを提出します。
- ・レポートの成果は、後日の授業内で総体フィードバックされます。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

### 【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	本講義の目的、達成目標、授業の進め方、成績評価方法の周知、授業に臨む姿勢について概要を説明する。
2	序章 「わたしたちは、どのような世界で生きようとしているのか？」	戦争・紛争の頻発、気候変動、資本主義の歪み、民主主義の限界、専制主義の台頭、環境破壊、経済格差の拡大、貧困の拡大などが顕著な現代社会の現状を考察する。
3	ワークスタイルを考える① 「第4次産業革命と働き方改革」	これからの時代における働き方、生活の仕方、生き方を考えるうえで基礎的な知識のひとつとなる働き方の変遷について、いわゆる第4次産業革命以降の働き方の変化について振り返る。

4	ワークスタイルを考える② 「ワーク・ライフ・バランス」	年齢や性別や職業を問わず、しごととプライベートを両立、調和させて相乗効果を生み出し、人生の質を高めることを目標にするワーク・ライフ・バランスに関する基礎的な概念を学ぶ。
5	ワークスタイルを考える③ 「テレワークとワーケーション」	しごとをする場所を自由に、効率的に選択し、自分自身にとって働きやすいワークスタイルを実現することが可能なテレワークという働き方の特徴や課題について事例を交えて学んでいく。
6	ワークスタイルを考える④ 「スタートアップで働くということ」	革新的な技術やビジネスモデルを持ち、社会に新しい価値をもたらしながら成長する企業群ではたらくことによる自己への挑戦を考察する。
7	ワークスタイルを考える⑤ 「起業と複業と越境と」	ただ「雇われるだけ」の働き方を越え、これからのわれわれの働き方に変化をもたらす、しごとへの取り組み方について理解を深めていく。
8	ワークスタイルを考える⑥ 「ダイバーシティー」	組織内の人材ダイバーシティーを意図的に推進する動きが活発化している。このような動きの基本的な考え方とわれわれの対応の仕方について学ぶ。
9	ライフスタイルを考える① 「個人の幸福としごと」	じぶんにとっての幸福とはどのようなものか？ しごとを通じた自分自身の幸福の追求を可能にするにはどうしたらよいかを考えてみる。
10	ライフスタイルを考える② 「ともだち関係の構築と恋愛」	ともだちって大切な存在か？ 信頼できる友達関係を築くために必要なことは？ 現代における恋愛の諸相と自分のキャリアにおける恋愛を考察する。
11	ライフスタイルを考える③ 「結婚と家族と子育て」	人生の一大イベントである結婚と、結婚によって築かれる家族の現代における状況についての理解を深めるとともに、われわれの社会における子育てに関するいくつかの課題について考えていく。
12	ライフスタイルを考える④ 「ジェンダー」	社会的「性」であるジェンダーについての理解を深め、家庭内、職場、社会におけるジェンダーギャップに気付き、われわれはどのように対処すべきかを考える。
13	ライフスタイルを考える⑤ 「ライフコースとトランジション」	わたしたちが一生に辿るライフコースに関する理解を深め、また一生の間に何度かある大きなトランジション（転換期）の特徴と、その乗り越え方について考えていく。
14	終章 「人生の経営と行動様式の変革に向けて」	人を仮に企業体と考え、自分自身の人生を「経営」という観点に立ってキャリアデザインを考えてみる。また、自分の人生目標の達成の可能性をより高めていくための行動様式の変革の必要性について言及していく。

### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備・復習・課題レポートの作成等に要する時間は、講義時間以外に4時間以上を標準とします。より深い理解のために有益な資料、参考図書、作業等は授業内で示します。授業後にそれらに目を通したり、作業したり、インターネットや文献等の活用による自発的学習によって自分自身の知識やスキルの向上を目指されることを期待します。

**【テキスト（教科書）】**

特に定めません。

**【参考書】**

授業内で都度紹介します。

**【成績評価の方法と基準】**

毎回の課題レポートの記述内容の評価を点数化し、それらを合計した総合点で評価（100％）します。記述内容の評価においては、記述内容のオリジナリティ、論理構成、表現法を重点に評価します。単位取得には特段の事情がない限り課題レポートの期限内提出率が70％以上であることが必要です。また、提出した課題レポートの総得点がすべての課題レポートを提出した際の満点の60％以上であることが必要です。やむを得ない事情で期限内のレポートの提出が難しい場合には、早めに担当教員と相談してください。

**【学生の意見等からの気づき】**

本年度より課題レポートの記述内容において、みなさんの「オリジナリティのある考え方」に対する評価を重点評価項目に加ええます。世間一般の考え、どこかの本やネットに書いてあったような考えでなく、みなさん自身が自分の頭でよく練った「考え」を評価します。一般的に「正しい」考えより、みなさんが「考え抜いた」内容を記述内容には期待します。

**【学生が準備すべき機器他】**

毎回の授業（第1回授業を除く）においては小レポート（300字程度）の作成を求めます。この小レポートは「宿題」ではなく、「授業時間内提出課題」として当該授業終了時までには作成し（レポート作成の時間は取ります）、学習支援システム上で提出してください。そのため、小レポートの作成が可能なノートPCやタブレット等の機器を必ず持参してください。レポート作成のための使用機材は、できればスマートフォンではなく、PCやタブレットを用意されることをお勧めします。

**【その他の重要事項】**

**【質問の受付】** 授業内容等に関する質問、問い合わせにはメールで受け付けます。必要に応じて対面での対応も可能です。コンタクト先（担当教員）については授業開始後に（初回授業において）お知らせします。

**【受講制限】** 本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。

**【Outline (in English)】****【Course Outline】**

The purpose of this class is to focus on our future "work style" and "lifestyle" and to think about how to design our careers in order to live in the future society. Masu. By taking this class, I hope that you will be able to think about how to use the time you have left in your university life, how to act, and acquire the knowledge that will enable you to effectively create your own future.

**【Learning Objectives】**

The goal of this class is to help you acquire the basic way of thinking, the ability to take action, and the ability to plan so that your long life can come as close as possible to the life you envision. Through taking this class, we aim to help you get a concrete image of your own work style and lifestyle, and to be able to utilize this when thinking about your own career design.

**【Learning activities outside of classroom】**

The standard time required for preparing for this class, reviewing, writing assignment reports, etc. is 4 hours or more in addition to class time. Useful materials, data, reference books, etc. will be shown during class to help you understand the lesson more deeply.

**【Grading Criteria/Policy】**

Evaluation will be based on the total score of the assignment report given at each class (100%). Only assignment reports submitted within the indicated deadline will be considered for evaluation. Accepted assignment reports will be evaluated based on three elements: originality of written content, logical structure, and accuracy of written expression. To receive credits, you must obtain a score (total score of the submitted assignment report) of 60% or more of the total score (full score) of the assigned assignment report that you were asked to submit.

CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100)

## キャリアデザイン応用

辰巳 哲子

開講時期：秋学期授業/Fall | 単位数：2単位  
 曜日・時限：木5/Thu.5 | キャンパス：市ヶ谷  
 備考（履修条件等）：  
 その他属性：〈優〉〈未〉

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、わたしたちのこれからの「働き方」と「生き方」に焦点を当てて考え、これからの社会を生きていく私たちのキャリアデザインのあり方を考えていくことを授業の目的とします。この授業の受講を通じて、残された大学生活の時間の使い方、行動の仕方を自分自身で有効にプロデュースしていくための素養を身につけていくことも大切な作業です。そのために、各自のキャリアをデザインしていく上で考えておくべき多様な視点を提供し、それらを考慮に入れた各人の戦略的なキャリアデザインが構築できるように支援していきます。

### 【到達目標】

この授業を通じて、これから長い人生となる皆さんが、自分たちの思い描く人生にできるだけ近づけるようになるための基本的な態度と構想力を身につけることが到達目標です。特にこの授業では、近年変わりつつある「ワークスタイル」と「ライフスタイル」に焦点を当てているので、本授業の受講を通じて、皆さんが自分自身の働き方、生き方に関して少しでも具体的にイメージできるようになり、それが皆さんなりのキャリアデザインを検討していくうえで活かせるようになることを目指します。最初は小さな一歩で構いません。半年の間に、この授業をきっかけにして、じぶん自身で何か行動を起こしてみることを目指しましょう。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

### 【授業の進め方と方法】

授業の受講生の規模や環境の動向を考慮しながら参加型の授業スタイルをできる限り取り入れていきます。教員や学生同士のコミュニケーション機会を設けます（グループワーク、対話、レポートのフィードバックなど）。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

### 【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第1回	オリエンテーション	本講義の目的、達成目標、授業の進め方、成績評価の方法について概要を説明します。みなさんのキャリアプランニングについてこの授業でできる「補助線」について解説します。
第2回	大人の成長とは何か	大人の成長モデルを学びます。連続した成長と非連続の成長、それぞれについて授業の前半では大人の成長モデルについて解説し、後半ではこれまでの自分の成長を振り返ります。 #成人発達理論 #ロバート・キーガン #玉ねぎモデル #リフレクション

第3回	学び方を学ぶ・他者から学ぶ	経験したことを振り返り、どうやって次の経験に活かせばいいのか、授業の前半では、経験学習の枠組みを解説します。後半では過去に各自学んできたことを考えます。 #経験学習 #リフレクション #学び #知的謙虚さ
第4回	「はたらき」の自分史をつくる、労働観の変遷	働くことは人や社会に働きかける行為すべてを指します。つまり、対象が存在します。授業の前半で労働観の変遷について学びます。その後、自分の過去を振り返り子どもの頃からの「はたらき自分史」を作成し、授業の中で意見交換します。 #労働観 #働くこと #働く意味 #産業構造の変化
第5回	「働き心地」を考える	自分が心地よい働き方と他者とのそれは異なります。住み心地、着心地があるように、人によって異なる「働き心地」があります。授業の前半では、働き心地について解説します。どのような違いがあるのか、それをどのような視点で考えればいいのか、自分の働き心地は何かを考え、授業の中で意見交換をします。 #良い仕事 #他者とのかわり #働き心地 #就業形態 #ワークライフバランス
第6回	能力をどう証明・発揮するのか	【能力】とは何でしょうか。社会ではどのような能力が求められてきたのでしょうか。一方、能力を持っていても開花できる環境とそうではない環境とがあります。授業の前半では能力に考え、後半では個人の持ち味について、自分の持ち味を引き出せる環境をどのようにつくるか、考えます。 #能力 #社会人基礎力 #基礎力 #キャリア教育 #持ち味
第7回	チームで働くということ	社会ではチームで働く機会が増加します。部署内に閉じたチームもあれば社外の人と一緒にチームをつくって仕事をすることもあります。どうすればメンバーの持ち味を引き出すチームを作ることができるのか、理論を解説した上で、リーダー像について考えます。事前に動画視聴の課題があります。 #チームで働く #リーダー #エベレスト #指揮者 #アダプティブリーダー
第8回	仕事にける思いについて考える	ここまでの学習内容を振り返り、あらためて自分の仕事は「誰に對するどのような仕事」でありたいのかを考えます。前半に多様な「仕事にける思い」を解説し、後半では自分の仕事を定義してみます。 #17文字 #仕事の意味 #仕事にける思い

第9回	チームの問題を解決する	働く人のモチベーションがどのように変化してきているのか、チームにおいて「指示待ち」と「抱え込み」はどうすれば解決できるのか、前半ではモチベーション理論やフィードバック理論を解説し、後半では実際のケースからチームで働く際の問題解決の方法を考えます。 #チームで働く #ワークモチベーション #フィードバック	【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】 準備学習・復習時間は、各1時間を標準とします。授業において事前課題を実施する回があります。事前課題は、授業内および学習支援システムにて伝えます。  【テキスト（教科書）】 特に定めません。学習支援システムにて資料を共有します。必要に応じてダウンロードやプリントアウトをしてください。授業履修者以外への配布や共有は原則禁止とします。  【参考書】 授業の中で適宜示します。 講師が執筆した記事についてはオンラインで随時示します（例えば以下） <a href="https://reskill.nikkei.com/article/DGXMZO34917280T00C18A900000/">https://reskill.nikkei.com/article/DGXMZO34917280T00C18A900000/</a> <a href="https://www.businessinsider.jp/post-213864">https://www.businessinsider.jp/post-213864</a>
第10回	やわらかく生きる	一部の企業文化は上意下達から個人の手上げ制へと変化してきています。上から下へ命令するやり方ではうまくいかなくなり、いわゆる「べき論」が通用しづらい世の中に変化しています。正解が見えづらく、またすぐに変化してしまう環境の中、私たちはどう生きていけばよいのでしょうか。前半で理論解説をし、後半では具体策について考えます。 #玉ねぎモデル #リフレクション #ウェルビーイング #生き生き働く #abc理論	【成績評価の方法と基準】 毎回授業終了後に提出のリアクションペーパーが35%。授業への貢献（発言・発表・質問・課題レポートへの取り組み）が25%、期末レポートが40%の割合で評価します。また、平常点も加味します。本授業は、授業の内容を通して「自らのキャリアと向き合う」ことを求めます。単に授業を聞くだけでなく、自分自身で考えることを常に求めます。  【学生の意見等からの気づき】 今年度から開講のため、特になし
第11回	キャリアにおけるサステナビリティ	キャリア形成は一時的なものではなく、一生継続します。企業の寿命が短くなり、個人の寿命が延びる中、既に2つ以上のキャリアステージを迎えている人も少なくありません。持続可能なキャリアを目指すとはどういうことか。企業と個人の関係について考えます。 #持続可能 #持続可能なキャリア #企業と個人	【学生が準備すべき機器他】 授業内では、学習支援システムや相互チャットツールも活用します。パソコンを持参してください。また、第1回目の講義のほか、数回オンラインを活用した講義を行います。また、毎回の講義の情報や課題提出、コミュニケーションのために学習支援システムやメール等を積極的に活用します。そのため、パソコンおよびインターネット接続が必須になります。受講者の皆さんは準備し、随時チェックを行ってください。  【その他の重要事項】 ■講師プロフィール 株式会社リクルート入社、営業、営業企画、商品企画、組織人事コンサルティング（企業の人材育成計画の作成や人事制度の設計、理念浸透）、キャリアカウンセラーの養成、リクルートワークス研究所にて大人の学び、キャリア教育に関する調査研究をおこなっています。専門分野は、教育社会学。授業では心理学や経営学の知識や理論も扱います。 企業の人事との共同研究も多いため、授業の中で紹介する内容が実際にどういった場で活用されるのかを伝えます。 <a href="https://www.works-i.com/outline/profile/Satoko_Tatsumi.html">https://www.works-i.com/outline/profile/Satoko_Tatsumi.html</a>
第12回	自分で選ぶ、自ら決める	キャリアにおいて自分で選択すること、決めることとはどういう意味を持つのでしょうか。自己決定や意思決定についての理論を紹介した上で、これまでの意思決定を振り返り、個人の選択軸を考えます。 #デシ #意思決定 #自己決定理論 #外発的動機付け #内発的動機付け #自律性	【受講制限】 本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。
第13回	マルチロール（多重役割）の時代を生きる	働きながら学ぶ、子育てする、副業する、ボランティア活動をする、介護する・私たちの多くはマルチロール（多重役割）の時代を生きています。どのようにして生活全体の満足度を上げていけばよいのでしょうか。授業の前半ではマルチロール社会の現状を解説し、後半では、各自の今後のありたいロールの姿について考えます。	【Outline (in English)】 【Course outline】 In this class, you will learn what you need to know about career development throughout your whole life and how you can use these ideas to advance your own career development.  【Learning Objectives】 The goal of this class is to know what you need to know and to be able to use some of these knowledges.  【Learning activities outside of classroom】 The standard time for preparation study and review is one hour each.  【Grading Criteria /Policy】 35% is a reaction paper submitted after class. Contribution to the class (remarks, presentations, questions, and work on assignment reports) will be evaluated at a rate of 25%, and the final report will be evaluated at a rate of 40%.
第14回	レポートテーマを発表し、キャリア観を交換する	第2回から第13回までのテーマのうち、自分のレポートで取り扱いたいテーマについてグループの中で発表する。自身のレポートテーマは授業の前までに決定しておくこと。フィードバックの理論について解説する。第3回授業で学んだ「他者からの学び方」を活用する。 #フィードバック #対人型の学び #最終レポート #自律性 #主観の交換	

CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100)

## キャリアデザイン応用

佐々木 梨華

開講時期：秋学期授業/Fall | 単位数：2単位  
 曜日・時限：火5/Tue.5 | キャンパス：市ヶ谷  
 備考（履修条件等）：

その他属性：〈優〉〈未〉

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、わたしたちのこれからの「働き方」と「生き方」に焦点を当てて考え、これからの社会を生きていく私たちのキャリアデザインのあり方を考えていくことを授業の目的とします。この授業の受講を通じて、残された大学生活の時間の使い方、行動の仕方を自分自身で有効にプロデュースしていくための素養を身につけていくことも大切な作業です。そのために、各自のキャリアをデザインしていく上で考えておくべき多様な視点を提供し、それらを考慮に入れた各人の戦略的なキャリアデザインが構築できるように支援していきます。

### 【到達目標】

この授業を通じて、これから長い人生となる皆さんが、自分たちの思い描く人生にできるだけ近づけるようになるための基本的な態度と構想力を身につけることが到達目標です。特にこの授業では、近年変わりつつある「ワークスタイル」と「ライフスタイル」に焦点を当てているので、本授業の受講を通じて、皆さんが自分自身の働き方、生き方に関して少しでも具体的にイメージできるようになり、それが皆さんなりのキャリアデザインを検討していくうえで活かせるようになることを目指します。最初は小さな一歩で構いません。半年の間に、この授業をきっかけにして、じぶん自身で何か行動を起こしてみることを目指しましょう。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

### 【授業の進め方と方法】

授業の受講生の規模や環境の動向を考慮しながら参加型の授業スタイルをできる限り取り入れていきます。教員や学生同士のコミュニケーション機会を設けます（グループワーク、対話、レポートのフィードバックなど）。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

### 【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
第1回	オリエンテーション	本講義の目的、達成目標、授業の進め方、成績評価、授業に臨む姿勢、学び方について説明する。
第2回	私たちの生きる社会とキャリアデザイン	私たちが生きる現代社会の特徴・環境について理解を深め、そのような時代における「働き方」と「生き方」の変化、なぜキャリアデザインが重要か考える。
第3回	現代における企業の特徴と働き方	大学卒業後、多くの人が就職する企業において、働く環境はどのように変化しているのかを学ぶ。
第4回	「若者世代」の仕事観・キャリア観	近年の若者世代に関する研究内容を紹介し、若者は何を大切にキャリアを選択するのか、働く上でどのような悩みがあるのか等について学ぶ。

第5回	副業・兼業、越境によるキャリア	一つの会社で働くだけではなく、複数の組織で働く「副業・兼業」を通じたキャリアについて学ぶ。自分自身の日常から離れ、非日常の環境に身を置く「越境」による学び・キャリアについて考える。
第6回	地方で働くキャリア	学生の就職する企業の多くが首都圏に集中している中で、地方で働くキャリアについて考える。
第7回	NPOやソーシャルセクターのキャリア	目指すのではなく、社会的インパクトの拡大を目指すNPOやソーシャルセクターで働くことについて学ぶ。
第8回	スタートアップやベンチャー企業のキャリア	設立後間もない企業や、革新的な技術やビジネスモデルを持ち、社会に新しい価値をもたらしながら成長する企業群で働くことを考える。
第9回	起業というキャリア	会社員として雇用される働き方ではなく、起業や経営者として仕事に取り組むことを学ぶ。
第10回	インタビューの技法	最終レポートでは、興味深いキャリアを歩んでいると感じる大人を一人選び、インタビューをした上でレポートを作成する。最終レポートに向けて、インタビューを実施するための方法やポイントについて学ぶ。
第11回	自分のこれまでの人生と価値観	これまでの人生においてモチベーションに影響を与えた出来事を振り返り、働く上で重要となる自分自身の価値観やミッションを考える。
第12回	学生時代の社会的経験	昨今増えつつある、大学在学中に学校外の企業や社会人と繋がる「社会的経験」について学び、社会的経験がキャリアに与える影響を学ぶ。
第13回	キャリアを描くスモールステップ	キャリア観に影響を与える小さな行動（スモールステップ）について学び、自分自身の大学生活におけるスモールステップを考える。
第14回	自分のキャリアデザインを描く	13回までの授業を踏まえて、これからの大学生活の時間の使い方、キャリアデザインについて検討する。

### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備・復習時間は、1回につき4時間以上を標準とします。受講内容をより深く理解するために、授業または学習支援システムで示される文献読んだり、事前課題に取り組んだりします。

### 【テキスト（教科書）】

特に定めません。

### 【参考書】

授業内において、必要に応じて副読本、参考文献等を紹介します。

### 【成績評価の方法と基準】

毎回の授業への貢献（発言・質問・グループワーク等）が30%、毎回の授業後の課題レポートが30%、期末レポートが40%の割合で評価します。それぞれを各割合で点数化し、合計100点満点のうち60点以上が合格となります。

### 【学生の意見等からの気づき】

本年度より授業新担当のため、特になし

### 【学生が準備すべき機器他】

当日示す授業資料は、「学習支援システム」にもアップするので、各自パソコン、タブレット等を教室に持参することが可能です。学習用の使用機材は、できればスマートフォンではなく、PCやタブレットを用意されることをお勧めします。

**【その他の重要事項】****【講師プロフィール】**

企業の人材育成の支援を行うコンサルティング会社を経て、災害復興・地方創生を支援する一般社団法人RCFに転職。行政、民間企業、NPO等と協働し、社会課題解決事業をコーディネートしている。同時に、静岡県熱海市でまちづくり会社「machimori」に参画。企業研修事業や大学生のインターンシップ事業など、「地域をフィールドにした学び」を提供する事業を立ち上げ、事業責任者。

民間企業とNPOと大学講師、本業と副業、都会と地方の平行キャリアを実践している立場から、みなさんとこれからの時代のキャリアを考えていければと思います。

**【受講制限】**

本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。

**【Outline (in English)】****【Course outline】**

The purpose of this class is to focus on how we will "work" and "live" in the future society and how we will design our careers. It is also important to acquire the knowledge and skills to effectively produce our own actions and how we will spend the rest of our college years.

**【Learning Objectives】**

At the end of the course, you are expected to get various perspectives on career design so that you can build your own strategic career design based on these perspectives.

**【Learning activities outside of classroom】**

Before/after each class meeting, students will be expected to spend four hours to understand the course content.

**【Grading Criteria /Policies】**

Your overall grade in the class will be decided based on the following

Term-end report: 40%、Short reports : 30%、in class contribution: 30%

CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100)

## キャリアデザイン応用

大八木 智一

開講時期：秋学期授業/Fall | 単位数：2単位  
 曜日・時限：月3/Mon.3 | キャンパス：多摩  
 備考（履修条件等）：

その他属性：〈優〉〈未〉

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、わたしたちのこれからの「ワークスタイル」と「ライフスタイル」に焦点を当てて考え、これからの社会を生きていくわたしたちのキャリアデザインのあり方を考えていくことを授業の目的とします。

この授業の受講を通じて、残された大学生活の時間の使い方、行動の仕方を自分自身で有効にプロデュースしていくための素養を身につけていくことも大切な作業です。そのために、各自のキャリアをデザインしていくうえで考えておくべき多様な視点を提供し、それらを考慮に入れた各人の戦略的なキャリアデザインが構築できるように支援していきます。

### 【到達目標】

この授業を通じて、これから長い人生となる皆さんが、自分たちの思い描く人生にできるだけ近づけるようになるための基本的な態度と構想力を身につけることが到達目標です。特にこの授業では、近年変わりつつある「ワークスタイル」と「ライフスタイル」に焦点を当てているので、本授業の受講を通じて、皆さんが自分自身の生き方や働き方に関して少しでも具体的にイメージできるようになり、それが皆さんなりのキャリアデザインを検討していくうえで活かせるようになることを目指します。

最初は小さな一歩でも構いません。半年の間に、この授業をきっかけとして、自分自身で何か行動を起こしてみることを目指しましょう。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

### 【授業の進め方と方法】

- ・この授業は教室での対面授業です。
- ・毎回の授業（第1回授業を除く）で小レポート（300字程度）の提出が必要です。小レポート作成のために授業時間中に作業時間を確保し、教室で学習支援システム上にレポートを提出します。
- ・レポートの成果は、後日の授業内で総体フィードバックされます。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

### 【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	本講義の目的、達成目標、授業の進め方、成績評価方法の周知、授業に臨む姿勢について概要を説明する。
2	序章 「わたしたちは、どのような世界で生きようとしているのか？」	戦争・紛争の頻発、気候変動、資本主義の歪み、民主主義の限界、専制主義の台頭、環境破壊、経済格差の拡大、貧困の拡大などが顕著な現代社会の現状を考察する。
3	ワークスタイルを考える① 「第4次産業革命と働き方改革」	これからの時代における働き方、生活の仕方、生き方を考えるうえで基礎的な知識のひとつとなる働き方の変遷について、いわゆる第4次産業革命以降の働き方の変化について振り返る。

4	ワークスタイルを考える② 「ワーク・ライフ・バランス」	年齢や性別や職業を問わず、しごととプライベートを両立、調和させて相乗効果を生み出し、人生の質を高めることを目標にするワーク・ライフ・バランスに関する基礎的な概念を学ぶ。
5	ワークスタイルを考える③ 「テレワークとワーケーション」	しごとをする場所を自由に、効率的に選択し、自分自身にとって働きやすいワークスタイルを実現することが可能なテレワークという働き方の特徴や課題について事例を交えて学んでいく。
6	ワークスタイルを考える④ 「スタートアップで働くということ」	革新的な技術やビジネスモデルを持ち、社会に新しい価値をもたらしながら成長する企業群ではたらくことによる自己への挑戦を考察する。
7	ワークスタイルを考える⑤ 「起業と複業と越境と」	ただ「雇われるだけ」の働き方を越え、これからのわれわれの働き方に変化をもたらす、しごとへの取り組み方について理解を深めていく。
8	ワークスタイルを考える⑥ 「ダイバーシティー」	組織内の人材ダイバーシティーを意図的に推進する動きが活発化している。このような動きの基本的な考え方とわれわれの対応の仕方について学ぶ。
9	ライフスタイルを考える① 「個人の幸福としごと」	じぶんにとっての幸福とはどのようなものか？ しごとを通じた自分自身の幸福の追求を可能にするにはどうしたらよいかを考えてみる。
10	ライフスタイルを考える② 「ともだち関係の構築と恋愛」	もだちって大切な存在か？ 信頼できる友達関係を築くために必要なことは？ 現代における恋愛の諸相と自分のキャリアにおける恋愛を考察する。
11	ライフスタイルを考える③ 「結婚と家族と子育て」	人生の一大イベントである結婚と、結婚によって築かれる家族の現代における状況についての理解を深めるとともに、われわれの社会における子育てに関するいくつかの課題について考えていく。
12	ライフスタイルを考える④ 「ジェンダー」	社会的「性」であるジェンダーについての理解を深め、家庭内、職場、社会におけるジェンダーギャップに気付き、われわれはどのように対処すべきかを考える。
13	ライフスタイルを考える⑤ 「ライフコースとトランジション」	わたしたちが一生に辿るライフコースに関する理解を深め、また一生の間に何度かある大きなトランジション（転換期）の特徴と、その乗り越え方について考えていく。
14	終章 「人生の経営と行動様式の変革に向けて」	人を仮に企業体と考え、自分自身の人生を「経営」という観点に立ってキャリアデザインを考えてみる。また、自分の人生目標の達成の可能性をより高めていくための行動様式の変革の必要性について言及していく。

### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備・復習・課題レポートの作成等に要する時間は、講義時間以外に4時間以上を標準とします。より深い理解のために有益な資料、参考図書、作業等は授業内で示します。授業後にそれらに目を通したり、作業したり、インターネットや文献等の活用による自発的学習によって自分自身の知識やスキルの向上を目指されることを期待します。

**【テキスト（教科書）】**

特に定めません。

**【参考書】**

授業内で都度紹介します。

**【成績評価の方法と基準】**

毎回の課題レポートの記述内容の評価を点数化し、それらを合計した総合点で評価（100％）します。記述内容の評価においては、記述内容のオリジナリティ、論理構成、表現法を重点に評価します。単位取得には特段の事情がない限り課題レポートの期限内提出率が70％以上であることが必要です。また、提出した課題レポートの総得点がすべての課題レポートを提出した際の満点の60％以上であることが必要です。やむを得ない事情で期限内のレポートの提出が難しい場合には、早めに担当教員と相談してください。

**【学生の意見等からの気づき】**

本年度より課題レポートの記述内容において、みなさんの「オリジナリティのある考え方」に対する評価を重点評価項目に加ええます。世間一般の考え、どこかの本やネットに書いてあったような考えでなく、みなさん自身が自分の頭でよく練った「考え」を評価します。一般的に「正しい」考えより、みなさんが「考え抜いた」内容を記述内容には期待します。

**【学生が準備すべき機器他】**

毎回の授業（第1回授業を除く）においては小レポート（300字程度）の作成を求めます。この小レポートは「宿題」ではなく、「授業時間内提出課題」として当該授業終了時までには作成し（レポート作成の時間は取ります）、学習支援システム上で提出してください。そのため、小レポートの作成が可能なノートPCやタブレット等の機器を必ず持参してください。レポート作成のための使用機材は、できればスマートフォンではなく、PCやタブレットを用意されることをお勧めします。

**【その他の重要事項】**

**【質問の受付】** 授業内容等に関する質問、問い合わせにはメールで受け付けます。必要に応じて対面での対応も可能です。コンタクト先（担当教員）については授業開始後に（初回授業において）お知らせします。

**【受講制限】** 本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。

**【Outline (in English)】****【Course Outline】**

The purpose of this class is to focus on our future "work style" and "lifestyle" and to think about how to design our careers in order to live in the future society. Masu. By taking this class, I hope that you will be able to think about how to use the time you have left in your university life, how to act, and acquire the knowledge that will enable you to effectively create your own future.

**【Learning Objectives】**

The goal of this class is to help you acquire the basic way of thinking, the ability to take action, and the ability to plan so that your long life can come as close as possible to the life you envision. Through taking this class, we aim to help you get a concrete image of your own work style and lifestyle, and to be able to utilize this when thinking about your own career design.

**【Learning activities outside of classroom】**

The standard time required for preparing for this class, reviewing, writing assignment reports, etc. is 4 hours or more in addition to class time. Useful materials, data, reference books, etc. will be shown during class to help you understand the lesson more deeply.

**【Grading Criteria/Policy】**

Evaluation will be based on the total score of the assignment report given at each class (100%). Only assignment reports submitted within the indicated deadline will be considered for evaluation. Accepted assignment reports will be evaluated based on three elements: originality of written content, logical structure, and accuracy of written expression. To receive credits, you must obtain a score (total score of the submitted assignment report) of 60% or more of the total score (full score) of the assigned assignment report that you were asked to submit.



CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100)

## キャリアデザイン応用

大八木 智一

開講時期：秋学期授業/Fall | 単位数：2単位  
 曜日・時限：月4/Mon.4 | キャンパス：多摩  
 備考（履修条件等）：

その他属性：〈優〉〈未〉

### 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、わたしたちのこれからの「ワークスタイル」と「ライフスタイル」に焦点を当てて考え、これからの社会を生きていくわたしたちのキャリアデザインのあり方を考えていくことを授業の目的とします。

この授業の受講を通じて、残された大学生活の時間の使い方、行動の仕方を自分自身で有効にプロデュースしていくための素養を身につけていくことも大切な作業です。そのために、各自のキャリアをデザインしていくうえで考えておくべき多様な視点を提供し、それらを考慮に入れた各人の戦略的なキャリアデザインが構築できるように支援していきます。

### 【到達目標】

この授業を通じて、これから長い人生となる皆さんが、自分たちの思い描く人生にできるだけ近づけるようになるための基本的な態度と構想力を身につけることが到達目標です。特にこの授業では、近年変わりつつある「ワークスタイル」と「ライフスタイル」に焦点を当てているので、本授業の受講を通じて、皆さんが自分自身の生き方や働き方に関して少しでも具体的にイメージできるようになり、それが皆さんのキャリアデザインを検討していくうえで活かせるようになることを目指します。

最初は小さな一歩でも構いません。半年の間に、この授業をきっかけとして、自分自身で何か行動を起こしてみることを目指しましょう。

【この授業を履修することで学部等のディプロマポリシーに示されたどの能力を習得することができるか（該当授業科目と学位授与方針に明示された学習成果との関連）】

### 【授業の進め方と方法】

- ・この授業は教室での対面授業です。
- ・毎回の授業（第1回授業を除く）で小レポート（300字程度）の提出が必要です。小レポート作成のために授業時間中に作業時間を確保し、教室で学習支援システム上にレポートを提出します。
- ・レポートの成果は、後日の授業内で総体フィードバックされます。

【アクティブラーニング（グループディスカッション、ディベート等）の実施】あり / Yes

【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】なし / No

### 【授業計画】 授業形態：対面/face to face

回	テーマ	内容
1	オリエンテーション	本講義の目的、達成目標、授業の進め方、成績評価方法の周知、授業に臨む姿勢について概要を説明する。
2	序章 「わたしたちは、どのような世界で生きようとしているのか？」	戦争・紛争の頻発、気候変動、資本主義の歪み、民主主義の限界、専制主義の台頭、環境破壊、経済格差の拡大、貧困の拡大などが顕著な現代社会の現状を考察する。
3	ワークスタイルを考える① 「第4次産業革命と働き方改革」	これからの時代における働き方、生活の仕方、生き方を考えるうえで基礎的な知識のひとつとなる働き方の変遷について、いわゆる第4次産業革命以降の働き方の変化について振り返る。

4	ワークスタイルを考える② 「ワーク・ライフ・バランス」	年齢や性別や職業を問わず、しごととプライベートを両立、調和させて相乗効果を生み出し、人生の質を高めることを目標にするワーク・ライフ・バランスに関する基礎的な概念を学ぶ。
5	ワークスタイルを考える③ 「テレワークとワーケーション」	しごとをする場所を自由に、効率的に選択し、自分自身にとって働きやすいワークスタイルを実現することが可能なテレワークという働き方の特徴や課題について事例を交えて学んでいく。
6	ワークスタイルを考える④ 「スタートアップで働くということ」	革新的な技術やビジネスモデルを持ち、社会に新しい価値をもたらしながら成長する企業群ではたらくことによる自己への挑戦を考える。
7	ワークスタイルを考える⑤ 「起業と複業と越境と」	ただ「雇われるだけ」の働き方を越え、これからのわれわれの働き方に変化をもたらす、しごとへの取り組み方について理解を深めていく。
8	ワークスタイルを考える⑥ 「ダイバーシティー」	組織内の人材ダイバーシティーを意図的に推進する動きが活発化している。このような動きの基本的な考え方とわれわれの対応の仕方について学ぶ。
9	ライフスタイルを考える① 「個人の幸福としごと」	じぶんにとっての幸福とはどのようなものか？ しごとを通じた自分自身の幸福の追求を可能にするにはどうしたらよいかを考えてみる。
10	ライフスタイルを考える② 「ともだち関係の構築と恋愛」	もだちって大切な存在か？ 信頼できる友達関係を築くために必要なことは？ 現代における恋愛の諸相と自分のキャリアにおける恋愛を考える。
11	ライフスタイルを考える③ 「結婚と家族と子育て」	人生の一大イベントである結婚と、結婚によって築かれる家族の現代における状況についての理解を深めるとともに、われわれの社会における子育てに関するいくつかの課題について考えていく。
12	ライフスタイルを考える④ 「ジェンダー」	社会的「性」であるジェンダーについての理解を深め、家庭内、職場、社会におけるジェンダーギャップに気付き、われわれはどのように対処すべきかを考える。
13	ライフスタイルを考える⑤ 「ライフコースとトランジション」	わたしたちが一生に辿るライフコースに関する理解を深め、また一生の間に何度かある大きなトランジション（転換期）の特徴と、その乗り越え方について考えていく。
14	終章 「人生の経営と行動様式の変革に向けて」	人を仮に企業体と考え、自分自身の人生を「経営」という観点に立ってキャリアデザインを考えてみる。また、自分の人生目標の達成の可能性をより高めていくための行動様式の変革の必要性について言及していく。

### 【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

本授業の準備・復習・課題レポートの作成等に要する時間は、講義時間以外に4時間以上を標準とします。より深い理解のために有益な資料、参考図書、作業等は授業内で示します。授業後にそれらに目を通したり、作業したり、インターネットや文献等の活用による自発的学習によって自分自身の知識やスキルの向上を目指されることを期待します。

**【テキスト（教科書）】**

特に定めません。

**【参考書】**

授業内で都度紹介します。

**【成績評価の方法と基準】**

毎回の課題レポートの記述内容の評価を点数化し、それらを合計した総合点で評価（100％）します。記述内容の評価においては、記述内容のオリジナリティ、論理構成、表現法を重点に評価します。単位取得には特段の事情がない限り課題レポートの期限内提出率が70％以上であることが必要です。また、提出した課題レポートの総得点がすべての課題レポートを提出した際の満点の60％以上であることが必要です。やむを得ない事情で期限内のレポートの提出が難しい場合には、早めに担当教員と相談してください。

**【学生の意見等からの気づき】**

本年度より課題レポートの記述内容において、みなさんの「オリジナリティのある考え方」に対する評価を重点評価項目に加ええます。世間一般の考え、どこかの本やネットに書いてあったような考えでなく、みなさん自身が自分の頭でよく練った「考え」を評価します。一般的に「正しい」考えより、みなさんが「考え抜いた」内容を記述内容には期待します。

**【学生が準備すべき機器他】**

毎回の授業（第1回授業を除く）においては小レポート（300字程度）の作成を求めます。この小レポートは「宿題」ではなく、「授業時間内提出課題」として当該授業終了時までには作成し（レポート作成の時間は取ります）、学習支援システム上で提出してください。そのため、小レポートの作成が可能なノートPCやタブレット等の機器を必ず持参してください。レポート作成のための使用機材は、できればスマートフォンではなく、PCやタブレットを用意されることをお勧めします。

**【その他の重要事項】**

**【質問の受付】** 授業内容等に関する質問、問い合わせにはメールで受け付けます。必要に応じて対面での対応も可能です。コンタクト先（担当教員）については授業開始後に（初回授業において）お知らせします。

**【受講制限】** 本授業の第1回目授業開始前日時点において仮登録者が教室定員を上回った場合はハイフレックス授業になります（クラスを2つに分けて、1回おきに教室授業とオンライン授業を交互に受講）。なお、仮登録者が教室定員の2倍を超えた場合は抽選によって受講者を決定します。この場合、第1回目授業の前日までに履修の仮登録をしていなかった学生は抽選の対象とならないため、受講できません。

**【Outline (in English)】****【Course Outline】**

The purpose of this class is to focus on our future "work style" and "lifestyle" and to think about how to design our careers in order to live in the future society. Masu. By taking this class, I hope that you will be able to think about how to use the time you have left in your university life, how to act, and acquire the knowledge that will enable you to effectively create your own future.

**【Learning Objectives】**

The goal of this class is to help you acquire the basic way of thinking, the ability to take action, and the ability to plan so that your long life can come as close as possible to the life you envision. Through taking this class, we aim to help you get a concrete image of your own work style and lifestyle, and to be able to utilize this when thinking about your own career design.

**【Learning activities outside of classroom】**

The standard time required for preparing for this class, reviewing, writing assignment reports, etc. is 4 hours or more in addition to class time. Useful materials, data, reference books, etc. will be shown during class to help you understand the lesson more deeply.

**【Grading Criteria/Policy】**

Evaluation will be based on the total score of the assignment report given at each class (100%). Only assignment reports submitted within the indicated deadline will be considered for evaluation. Accepted assignment reports will be evaluated based on three elements: originality of written content, logical structure, and accuracy of written expression. To receive credits, you must obtain a score (total score of the submitted assignment report) of 60% or more of the total score (full score) of the assigned assignment report that you were asked to submit.

