

**2025年度
キャリア教育科目
講義概要 (シラバス)**



法政大学

科目一覧

〔発行日：2025/5/1〕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〉：サティフィケートプログラム_SDGs

〈ダ〉：サティフィケートプログラム_ダイバーシティ

〈カ〉：サティフィケートプログラム_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〉：サティフィケートプログラム_アーバンデザイン

〈未〉：サティフィケートプログラム_未来教室

【A9810】	キャリアデザイン入門 [佐々木 梨華] 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 [土居 大亮] 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	17
【A9818】	キャリアデザイン入門 [大八木 智一] 春学期授業/Spring	19
【A9819】	キャリアデザイン応用 [大八木 智一] 秋学期授業/Fall	21
【A9820】	キャリアデザイン応用 [大八木 智一] 秋学期授業/Fall	23
【A9821】	キャリアデザイン応用 [辰巳 哲子] 秋学期授業/Fall	25
【A9822】	キャリアデザイン応用 [佐々木 梨華] 秋学期授業/Fall	28
【A9823】	キャリアデザイン応用 [大八木 智一] 秋学期授業/Fall	30
【A9824】	キャリアデザイン応用 [大八木 智一] 秋学期授業/Fall	32

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

キャリアデザイン入門

佐々木 梨華

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）：入学年度によって授業コードが異なります。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。

2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録

2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録

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）】

大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。

大学のディプロマポリシー詳細はこちら。

https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juyo/

【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	本学の学生は、卒業後の進路として9割が就職をする。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踏まえながらキャリアセンター職員が解説する。
4	インターンシップ	インターンシップとひとこと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る。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なので積極的な参加を期待したい。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する。
5	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にも触れながら、これからの時代の「働く」を考えていく。特に、働く目標と目的、動機、働くことを通じての自己実現と幸福の追求、提供価値の対価としての報酬、これからの働き方などの側面から考えていく。
6	激変する社会環境と課題	現代は社会環境が激変している時代である。社会が直面している課題をSDGsの観点からとらえ、これらの諸課題に対して皆さんがどのような貢献ができるのかについて考える。併せて、わが国の将来に向けて重大な課題となっている少子高齢化の問題についても考えていく。
7	論点思考	課題解決のための思考法として重要な「論点思考」について学ぶ。自ら問題を発見するために必要な考え方と、論点思考の高め方を学ぶ。
8	仮説思考	課題解決のための思考法として重要な「仮説思考」について学ぶ。仮説検証を繰り返し、解決策を見出し行動していく手法を学ぶ。
9	働き方と多様性	これからの変化の激しい社会において自分を生かしていく働き方について考えていく。労働の領域におけるダイバーシティ（多様性）に関する基本的考え方に加え、多様な雇用形態、パラルキャリア、短時間労働化、テレワークなど、新しい働き方のあり方について考える。
10	イノベーションとは何か	日本社会や組織において求められるイノベーションとは何か。イノベーションが求められる背景を学び、イノベーションを生み出すためにはどうすれば良いか、考える。
11	リーダーシップを発揮する	組織やチームで働く上で重要となるリーダーシップとは何かを学ぶ。リーダーシップの種類や、いかにリーダーシップを開発するのかを学ぶ。

- 12 自己理解 仕事に熱中し、高いパフォーマンスを発揮するための個人の特性や強みを理解する方法を学ぶ。強みを活かして活躍するにはどうすれば良いか、考える。
- 13 チームワーク チームで活動する上で重要となるチームワークとは何かを学ぶ。チームワークを向上させるポイントや考え方を学ぶ。
- 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。

【講師プロフィール】

企業の人材育成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、都会と地方のパラレル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。

【授業形態】

講師の都合により、対面の予定から、オンラインに変更になることがあります。変更の場合は、授業及び学習支援システムで通知します。

【配当年次】

入学年度によって配当年次が異なります。

2024年度以前入学者：法文営国環キG1年、経社1～2年、現ス1～4年

2025年度以降入学者：法文営国環キG経社現ス1～3年

【履修条件】

入学年度によって授業コードが異なります。

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。

2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録

2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録

【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：金2/Fri.2 | キャンパス：市ヶ谷
 備考（履修条件等）：入学年度によって授業コードが異なります。
 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。
 2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履
 修登録
 2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履
 修登録
 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）】

大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。
 大学のディプロマポリシー詳細はこちら。
https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juyo/

【授業の進め方と方法】

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）。

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」を体験していただきます。授業内で詳しく説明
 しますので、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）】多くの企業経験のある現役人事で、複業（パラレルワーカー）として働いている講師のキャリアを紹介しま す。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が得られるかを説明します。じつは多くの大人は「大学で もっと多くのことを学んでおけば良かった」と考えています。大学は、キャリアの始まり。学 び方も生活も大きく変わります。大学という場所では何を学び、 どんな姿勢で過ごしていくべき なしかを考えます。
2	大学での学び	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。そこで何が変わるの かを学び、大学生活で何をする べきかを考えます。
3	社会に出るとい うトランジ ション（変 わり目）	「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。働く ことは本当に辛いことな のでしょうか。将来の皆さんの「 働く意味」を考え、働くことを 通じて自己実現し、どのように 幸せになっていくのかを考え ます。
4	働くことの意味	これからの世の中は大きく変化 していきます。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。技術革新も 進み、時代も大きく変化して いく未来でどのように生きて いべきなのか。皆さんを取り 巻く社会環境の変化から キャリア形成を考えます。
5	社会環境の 変化と キャリア 形成	ダイバーシティ（多様性）が世 の中ではどんどん進んで います。働く人も環境も多 様になり、働き方が大きく 変わります。現役人事 パラレルワーカー（複業 者）の講師が働き方の 語るリアルを通して、 皆さんのこれからの キャリアを考えます。
6	働き方と 多様性	現役人事がホンネを語る。 企業は何を考え採用を行 っているのか。就活学生 をどのように見ている のかを赤裸々にお話し します。皆さんと逆の 立場の人事を理解する ことで、自分のこれ からのキャリア形成を 考えます。
7	人事が考 えている こと～ 人事の ホンネ～	

- 8 組織のリアル～職場の人間関係・コミュニケーションを考える～
- 9 キャリアモデルケーススタディ～大人がキャリアを語る～
- 10 社会で「評価される」とはどういうことか
- 11 インターンシップ～キャリアセンターがホッペで語る～
- 12 【リアル座談会】企業人事によるホッペトーク
- 13 学生生活と就職の準備～キャリアセンターがホッペで語る～
- 14 学生生活の過ごし方
- 社会に出ると、多くの人は組織に属し、周囲の人とのコミュニケーションが必ず必要となります。好きでない人と付き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。上司や同僚とどう付き合うべきか、コミュニケーションのポイントを考えます。
- 【オンデマンド授業】現役で働いている大人数名に、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しいたします。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。
- お給料はどうすれば上がるのか？ 社会に出ると学生時代とは評価の方法が劇的に変わります。社会人の評価の仕組みを理解し、どのようにキャリアを作っていくべきなのかを考えます。
- 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過去の先輩の事例や参加の注意点を解説します。
- 現役の企業人事数名をお呼びして、「企業人事のホッペ」をリアルに語ってもらう座談会を行います。ここだけの話をたくさんしていただきます。
- 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。
- 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)

【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。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、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」してもらいます。
- 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て自身のキャリアと向き合ってください。
- ③自身の行動に落とし込む
本授業で伝えた知見は、自身の行動が変わることを期待しています。小さなことからでも具体的な行動目標を立てて実行してみてください。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】

- 1) 様々な企業人事の話聞けるように、「企業人事による人事座談会」を講義に入れていました。直接企業の人事としての接点の機会を増やしています。
- 2) 授業内で、これまで以上に学生間で交流が持てるようにディスカッション機会を増やしています。
- 3) 学生アンケートで履修しやすい曜日・時間の希望が多いため、授業曜日・時間の変更を行いました。

【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。自分自身と向き合うためには、時間と熟慮が必要です。これはかなり厄介で面倒なプロセスです。本講義では、徹底的に自分自身と向き合ってもらうため、積極的な受講意識を持っている方にお勧めします（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。

2018年から現職。「マイクロ人事部長」として、バラレルワーク（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://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。

【配当年次】

入学年度によって配当年次が異なります。

2024年度以前入学者：法文営国環キG1年、経社1～2年、現ス1～4年

2025年度以降入学者：法文営国環キG経社現ス1～3年

【履修条件】

入学年度によって授業コードが異なります。

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。

2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録

2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録

【Outline (in English)】

【Course Outline】

We will discuss your university life and working in society together. We aim to support you in making the most of your university life.

The purpose of this class is to provide you with fundamental knowledge and perspectives that are essential for building a meaningful career and life in society.

【Learning Objectives】

This class aims to help you develop the mindset and ability to think and act independently.

【Learning Activities Outside of the Classroom】

Students are expected to read the relevant chapters from the textbook before and after each class meeting. Additionally, students are required to keep a career journal as part of this class. You are expected to spend approximately two hours preparing for each class meeting.

【Grading Criteria /Policy】

Your final grade will be based on the following criteria:

- ・ Short reports after each class meeting (70%)
- ・ Final reports (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：木3/Thu.3 | キャンパス：市ヶ谷
 備考（履修条件等）：入学年度によって授業コードが異なります。
 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。
 2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録
 2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録
 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）】

大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。
 大学のディプロマポリシー詳細はこちら。
https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juuyo/

【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、カリキュラム等の授業概要と本科目の受講意義と教員の基本的視点について説明する。
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	学生時代の過ごし方	これから卒業までの時間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議論する。
4	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、これからの時代の労働と仕事について考える。
5	働き方と多様性	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	学生生活と就職の準備	就職は学生生活のゴールではないが、将来の生活を左右する重要な要素である。この就職の準備を進め方や最近の情勢について説明する。（キャリアセンター担当）
7	インターンシップ	大学在学中に社会的経験、能力開発、企業等の現場の確認などができるインターンシップの効果と参加方法について説明する。（キャリアセンター担当）
8	行動力と目標達成力	日常生活や業務の遂行にあたって、社会人としての活動に必須な能力としての行動力、実行力、目標達成力の特性と醸成方法について学ぶ。
9	思考のメカニズムと認知バイアス	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思考のメカニズムと、正しい判断を得ることを妨げている認知バイアスについて学ぶ。
10	組織で活動する	私たちは組織で活動することが多いが、その活動を効率的に行うためのチームワーク、リーダーシップ、フォロワーシップについて学ぶ。
11	コミュニケーション	私たちの日常生活や業務の遂行上欠かせないコミュニケーションの在り方や基本的なスキルについて学んでいく。
12	日常生活とメンタルヘルス	社会生活や日常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、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ぶ。
13	友だち関係の構築と家族の形成	私たちの人生の質や充足感、幸福感の程度に大きくかかわってくる、友だち、恋愛、結婚、子育て、家族等を取り巻く状況やあり方について議論する。
14	幸福の追求	私たちは誰を幸せにするために生きていくのだろうか？この答えを各人がしっかり持つことがおれない自分、確固たる自分の価値尺度を持つことにつながる。

【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教科書に示された情報のほかにも有益な資料、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）】

教科書を使用します。
 大八木智一著「キャリアデザインの基礎～入門編～」ムイスリ出版、2025.3出版

毎回の小レポートおよび期末レポートの課題は教科書の内容から指示されます。期末レポートにおいても教室への教科書の持ち込み可です。詳細は、学習支援システムに掲示します。教科書販売は生協で行います。

【参考書】

授業内において、必要に応じて参考図書、参考文献、参考情報等を紹介します。

【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評価点（60％）と期末レポートの評価点（40％）の合計で評価します。レポートの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」とされる考えより、みなさんが自分の頭で「考え抜いた」内容をレポートの記述内容に期待しています。

【学生が準備すべき機器他】

毎回の授業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。期末レポートも同様に教室でレポートの作成、提出を学習支援システム上で行います。

【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となる可能性があります（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、受講できませんので、早めに履修登録されることをお勧めします。

【配当年次】

入学年度によって配当年次が異なります。

2024年度以前入学者：法文営国環キG1年、経社1～2年、現ス1～4年

2025年度以降入学者：法文営国環キG経社現ス1～3年

【履修条件】

入学年度によって授業コードが異なります。

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。

2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録

2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録

【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：木4/Thu.4 | キャンパス：市ヶ谷
 備考（履修条件等）：入学年度によって授業コードが異なります。
 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。
 2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録
 2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録
 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）】

大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。
 大学のディプロマポリシー詳細はこちら。
https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juuyo/

【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、カリキュラム等の授業概要と本科目の受講意義と教員の基本的視点について説明する。
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	学生時代の過ごし方	これから卒業までの時間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議論する。
4	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、これからの時代の労働と仕事について考える。
5	働き方と多様性	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	学生生活と就職の準備	就職は学生生活のゴールではないが、将来の生活を左右する重要な要素である。この就職の準備を進め方や最近の情勢について説明する。（キャリアセンター担当）
7	インターンシップ	大学在学中に社会的経験、能力開発、企業等の現場の確認などができるインターンシップの効果と参加方法について説明する。（キャリアセンター担当）
8	行動力と目標達成力	日常生活や業務の遂行にあたって、社会人としての活動に必須な能力としての行動力、実行力、目標達成力の特性と醸成方法について学ぶ。
9	思考のメカニズムと認知バイアス	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思考のメカニズムと、正しい判断を得ることを妨げている認知バイアスについて学ぶ。
10	組織で活動する	私たちは組織で活動することが多いが、その活動を効率的に行うためのチームワーク、リーダーシップ、フォロワーシップについて学ぶ。
11	コミュニケーション	私たちの日常生活や業務の遂行上欠かせないコミュニケーションの在り方や基本的なスキルについて学んでいく。
12	日常生活とメンタルヘルス	社会生活や日常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、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ぶ。
13	友だち関係の構築と家族の形成	私たちの人生の質や充足感、幸福感の程度に大きくかかわってくる、友だち、恋愛、結婚、子育て、家族等を取り巻く状況やあり方について議論する。
14	幸福の追求	私たちは誰を幸せにするために生きていくのだろうか？この答えを各人がしっかり持つことがおれない自分、確固たる自分の価値尺度を持つことにつながる。

【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教科書に示された情報のほかにも有益な資料、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）】

教科書を使用します。
 大八木智一著「キャリアデザインの基礎～入門編～」ムイスリ出版、2025.3出版

毎回の小レポートおよび期末レポートの課題は教科書の内容から指示されます。期末レポートにおいても教室への教科書の持ち込み可です。詳細は、学習支援システムに掲載します。教科書販売は生協で行います。

【参考書】

授業内において、必要に応じて参考図書、参考文献、参考情報等を紹介します。

【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評価点（60％）と期末レポートの評価点（40％）の合計で評価します。レポートの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」とされる考えより、みなさんが自分の頭で「考え抜いた」内容をレポートの記述内容に期待しています。

【学生が準備すべき機器他】

毎回の授業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作成し（レポート作成の時間は取りず）、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。期末レポートも同様に教室でレポートの作成、提出を学習支援システム上で行います。

【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となる可能性があります（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、受講できませんので、早めに履修登録されることをお勧めします。

【配当年次】

入学年度によって配当年次が異なります。

2024年度以前入学者：法文営国環キG1年、経社1～2年、現ス1～4年

2025年度以降入学者：法文営国環キG経社現ス1～3年

【履修条件】

入学年度によって授業コードが異なります。

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。

2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録

2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録

【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）：入学年度によって授業コードが異なります。
 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。
 2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録
 2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録
 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）】

大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。
 大学のディプロマポリシー詳細はこちら。
https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juyo/

【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 【オンデマンド型】	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、必要な支援を受けられる学内の機関について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、大学の付加価値について考えていきます。何のために法政大学で学ぶのか、なぜ進学をしたのかなど、自身の決断を分析・再考していきます。
第4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。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キャリアアセンター職員が解説します。
第5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多様性（ダイバーシティ）、多様な雇用形態（パラレルキャリア）などについて学びます。
第6回	自己理解と自分を伝える技術	アセスメントを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7回	社会人に求められること	「社会人に求められていること」とは？。将来にむけて、学生時代にどんな経験を積んだらよいのかなど、社会人の先輩と一緒に考えていきます。
第8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ます。
第9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。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10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企業体験ができる貴重な機会です。キャリア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11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。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、目標やビジョンを実現するための努力、行動等が必要です。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	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、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」を決めていきます。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

【準備・復習時間】各約2時間を標準とします。

【事前課題】事前課題を実施していただく回があります。事前課題の詳細は、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】

【授業終了後に提出するリアクションペーパー／40%】

- ・各授業回のテーマについての理解度、新たな気づき、考えたこと、記載内容について評価します。
- ・原則として、提出期限内での提出を評価対象とします。

【授業への貢献／20%】

- ・授業内での発言・発表・質問・事前課題・積極的なグループワーク等での取り組み姿勢を評価します。
- ・平常点も加味します。

【期末レポート／40%】

- ・期末レポートの評価は、論理構成、表現、記述内容のオリジナリティ、文字数、期限内での提出を重点に実施します。

【学生の意見等からの気づき】

- ◆授業では、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。
- ◆同じ授業を履修した他の学生との繋がり、学びの共有が出来るよう工夫を重ねていきます。

【学生が準備すべき機器他】

- ・授業用の通信端末機器／スマートフォン以外のタブレット端末またはパソコンを準備してください。
- ・課題・リアクションペーパーの提出は「学習支援システム」を活用します。
- *課題作成・提出をスムーズに実施するために、パソコンの使用を推奨します。
- ・筆記用具（通信端末以外に、手書き用の筆記用具を準備してください。）
- ・本授業用の専用ノート（デジタルも可／PC上で、個別フォルダーを作成）
- ※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】

【授業について】

●第1回目授業「オリエンテーション」は【オンデマンド型／動画配信】で行います。

●各テーマの授業実施日が変更になる可能性があります。変更がある場合、逐次「学習支援システム」よりお知らせします。授業内でのアナウンスもします。

●授業は、対面と一部オンラインで実施します。実施形態はシラバスに記載しています。変更がある場合、逐次「学習支援システム」よりお知らせします。

【担当教員について】

●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つてきました。相談件数は数千件に及びます。

●授業では、これまでの私自身の経験・人脈、企業・組織の実態などを共有し、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を伝えていきます。

【その他】

●【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。

●【配当年次】

入学年度によって配当年次が異なります。

2024年度以前入学者：法文営国環キG1年、経社1～2年、現ス1～4年

2025年度以降入学者：法文営国環キG経社現ス1～3年

●【履修条件】

入学年度によって授業コードが異なります。

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。

2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録

2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録

【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: 40% Final report: 40% and In-class contribution: 20%.

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）：入学年度によって授業コードが異なります。
 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。
 2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録
 2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録
 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）】

大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。
 大学のディプロマポリシー詳細はこちら。
https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juyo/

【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【オンデマンド型】	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、必要な支援を受けられる学内の機関について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、大学の付加価値について考えていきます。何のために法政大学で学ぶのか、なぜ進学をしたのかなど、自身の決断を分析・再考していきます。
第4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。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キャリアアセンター職員が解説します。
第5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多様性（ダイバーシティ）、多様な雇用形態（パラレルキャリア）などについて学びます。
第6回	自己理解と自分を伝える技術	アセスメントを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7回	社会人に求められること	「社会人に求められていること」とは？。将来にむけて、学生時代にどんな経験を積んだらよいのかなど、社会人の先輩と一緒に考えていきます。
第8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ます。
第9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。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10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企業体験ができる貴重な機会です。キャリア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11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。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、目標やビジョンを実現するための努力、行動等が必要です。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	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、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」を決めていきます。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

【準備・復習時間】各約2時間を標準とします。

【事前課題】事前課題を実施していただく回があります。事前課題の詳細は、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】

【授業終了後に提出するリアクションペーパー／40%】

- ・各授業回のテーマについての理解度、新たな気づき、考えたこと、記載内容について評価します。
- ・原則として、提出期限内での提出を評価対象とします。

【授業への貢献／20%】

- ・授業内での発言・発表・質問・事前課題・積極的なグループワーク等での取り組み姿勢を評価します。
- ・平常点も加味します。

【期末レポート／40%】

- ・期末レポートの評価は、論理構成、表現、記述内容のオリジナリティ、文字数、期限内での提出を重点に実施します。

【学生の意見等からの気づき】

- ◆授業では、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。
- ◆同じ授業を履修した他の学生との繋がり、学びの共有が出来るよう工夫を重ねていきます。

【学生が準備すべき機器他】

- ・授業用の通信端末機器／スマートフォン以外のタブレット端末またはパソコンを準備してください。
- ・課題・リアクションペーパーの提出は「学習支援システム」を活用します。
- *課題作成・提出をスムーズに実施するために、パソコンの使用を推奨します。
- ・筆記用具（通信端末以外に、手書き用の筆記用具を準備してください。）
- ・本授業用の専用ノート（デジタルも可／PC上で、個別フォルダーを作成）
- ※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】

【授業について】

●第1回目授業「オリエンテーション」は【オンデマンド型／動画配信】で行います。

●各テーマの授業実施日が変更になる可能性があります。変更がある場合、逐次「学習支援システム」よりお知らせします。授業内でのアナウンスもします。

●授業は、対面と一部オンラインで実施します。実施形態はシラバスに記載しています。変更がある場合、逐次「学習支援システム」よりお知らせします。

【担当教員について】

●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つてきました。相談件数は数千件に及びます。

●授業では、これまでの私自身の経験・人脈、企業・組織の実態などを共有し、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を伝えていきます。

【その他】

●【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。

●【配当年次】

入学年度によって配当年次が異なります。

2024年度以前入学者：法文営国環キG1年、経社1～2年、現ス1～4年

2025年度以降入学者：法文営国環キG経社現ス1～3年

●【履修条件】

入学年度によって授業コードが異なります。

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。

2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録

2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録

【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: 40% Final report: 40% and In-class contribution: 20%.

CAR100LG (キャリア教育 / Career education 100)		2	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、学生時代にしかできない法政大学という場を有効に活用する学び方や、大学生として生活、学修していく際の基礎知識（対話や傾聴）について学びます。
キャリアデザイン入門		3	学生生活と就職の準備 (キャリアセンター担当)	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ですが、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踏まえながらキャリアセンター職員が解説します。
土居 大亮		4	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なので積極的な参加を期待しています。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。
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）：入学年度によって授業コードが異なります。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。 2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録 2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録 その他属性：〈未〉		5	働くことの意味	働くとはどういうことなのでしょう？これまでの主な労働論や労働観にも触れながら、これからの時代の「働く」を考えていきます。特に、働く目標と目的、動機、働くことを通じての自己実現と幸福の追求、提供価値の対価としての報酬、これからの働き方などの側面から社会人ゲスト講師とともに考えていきましょう。
【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。		6	自分の価値観を知る	キャリア軸の基礎となる価値観について、キャリアアンカーテストを実施して、自分自身の価値判断の軸を確認します。また「キャリアの輪」ワークを活用して自分自身の価値観と向き合い、キャリア将来像を価値観から捉えます。
【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。		7	自分の人生を振り返る	今までの人生について、時間軸で振り返りを行います。振り返りには、ライフラインチャートを利用します。生まれてから現在までの自分の軌=キャリアを俯瞰して眺めることで、自分自身の人生における特徴を理解します。
【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）】 大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。 大学のディプロマポリシー詳細はこちら。 https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juyo/		8	自分のキャリアの方向性を探る	自分の得意なことを「職業」にする、また、好きなことを「業界」にする、さらに大事にしている「価値観」が合う企業を見つけるという視点から、まずは職業、業界、企業の調べ方を伝授し、職業、業界、企業調査を実施します。
【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	本科目の授業主旨、授業計画、進め方、成績評価方法、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。		

- 9 自分の未来を創造する
 現在から未来までキャリアの軸を線で捉えるミライマインドマップというワークシートを活用し、現在から未来に向けて働くイメージを広げるワークを行います。また、過去→現在→未来の自分を繋ぎ、キャリアに関する自分の軸を明らかにします。
- 10 働き方と多様性
 これからの変化の激しい社会において自分を生かしていく働き方について考えていきます。労働の領域におけるダイバーシティ(多様性)に関する基本的考え方に加え、多様な雇用形態、パラレルキャリア、他拠点勤務、テレワークなど新しい働き方のあり方についてゲスト社会人講師も交え議論していきます。
- 11 企業の採用活動
 就活を採用される立場からだけでなく、採用する側の企業側視点で考えてみましょう。企業社会で求められる人材とはどのような人でしょうか？ 実際の人事経験があるゲスト社会人講師とともに考えていきます。
- 12 グローバル化社会と人材
 グローバル人材になるには、英語をはじめとした外国語の能力は確かに大切です。では、語学力があれば外国人と仕事ができるかと言うと、そう単純ではありません。相手の文化を知っていることがわかり合うための大前提になります。社会人ゲスト講師も招いてリアルな現場を知ることから行っていきます。
- 13 これからの社会の動きと求められる人材とは
 これから先の社会がどのように変化していくのか見通しが立てにくい時代を私たちは生きています。その中で私たちは自分自身のキャリアデザインのために、何を考え、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社会人ゲスト講師と一緒に考えていきます。
- 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グループで討議していきます。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考え、自分自身のキャリアを作る主体的な行動計画を企画していきます。

【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4時間を目安としています。内容としてはレポートのための課題本を読む時間を含めています

【テキスト（教科書）】

教科書は使用せず毎回投影資料で説明を行います。

【参考書】

レポート課題図書：夢をかなえるゾウ1 水野敬也（文響社）

【成績評価の方法と基準】

- 平常点50%
- レポート50%
- ・毎回のリアクションペーパー提出＝出席<30%>、
- ・授業への貢献＝発言・発表・質問・課題レポートへの取り組み<20%>
- ・期末レポート<50%>、

【学生の意見等からの気づき】

本年度新規科目につきアンケートを実施していません。

【学生が準備すべき機器他】

- ・オンライン授業用のPCまたはタブレット端末（パソコンの使用を推奨します）
- ・筆記用具
- ・課題・リアクションペーパーの提出は「学習支援システム」を通じて行います。
- ※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】

- 「実務経験のある教員による授業」
 担当教員は法政大の卒業生です。ジョンソン・エンド・ジョンソングループ等外資系企業の採用担当・責任者として20年以上実務経験があるため、就職活動に役立つ企業視点に基づいた授業を展開します。現在は日鉄ソリューションズグループという日本のIT企業で採用グループリーダーとして勤務しています。
- 授業実施形態や授業テーマに関して
 授業実施日の授業形態（オンライン／対面）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。また、授業内でも案内してまいります。
- どのような雰囲気での授業か
 グループワークを多く行うため、様々な学部との学生とコミュニケーションを取りながらワークショップ形式で授業を進行していきます。また、回によってはゲスト社会人講師が参加をして、キャリアに関するリアルな声を届けていただく予定です。よってコミュニケーションを積極的に取りたいという学生に向いている授業です。
- 配当年次
 入学年度によって配当年次が異なります。
 2024年度以前入学者：法文営国環キG1年、経社1～2年、現ス1～4年
 2025年度以降入学者：法文営国環キG経社現ス1～3年
- 履修条件
 入学年度によって授業コードが異なります。
 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。
 2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録
 2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録

【Outline (in English)】

【Course outline】

In this class, I hope to help you make the most of your student life by thinking together about 1) how to spend your time at university and 2) what it means to work in society.

In the class, I will provide you with basic knowledge about society and working, as well as ideas that are necessary for a more long-term life. Through these, the purpose of this class is to cultivate an attitude that will enable you to think and act on your own.

【Learning Objectives】

The goal is for students to be able to think for themselves and take the initiative. Up until high school, including entrance exams, students were given assignments and were expected to be able to find the correct answer as quickly as possible. In society, however, it is necessary to discover problems on one's own and take action to solve them. Also, no one can give you the correct answer. There will be more than one correct answer. The right answer today is not necessarily the right answer tomorrow.

In such a situation, you are required to find your own issues, think of solutions, and continue to implement them. During your four years at university, I hope that you will acquire the basic ability to think and act continuously, or in other words, to keep the PDS (Plan, Do, See) cycle going. It may be a small step at first. During the six months, let's aim to take some action, using the classes as a starting point.

【Learning activities outside of classroom】

The estimated preparation and review time for this class is 4 hours. The content includes time to read the assigned book for the report.

【Grading Criteria /Policy】

a mark given for class participation 50%

Report 50%

< Details >

Attendance (30%): Submission of reaction papers for each class,

Contribution to the class: Speech, presentation, questions, and work on the assignment report < 20% > ,

Final report :< 50% >

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：多摩

備考（履修条件等）：入学年度によって授業コードが異なります。「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。

2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録

2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録

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）】

大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。

大学のディプロマポリシー詳細はこちら。

https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juuyo/

【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、カリキュラム等の授業概要と本科目の受講意義と教員の基本的視点について説明する。
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	学生時代の過ごし方	これから卒業までの時間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議論する。
4	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、これからの時代の労働と仕事について考える。
5	働き方と多様性	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	学生生活と就職の準備	就職は学生生活のゴールではないが、将来の生活を左右する重要な要素である。この就職の準備を進め方や最近の情勢について説明する。（キャリアセンター担当）
7	インターンシップ	大学在学中に社会的経験、能力開発、企業等の現場の確認などができるインターンシップの効果と参加方法について説明する。（キャリアセンター担当）
8	行動力と目標達成力	日常生活や業務の遂行にあたって、社会人としての活動に必須な能力としての行動力、実行力、目標達成力の特性と醸成方法について学ぶ。
9	思考のメカニズムと認知バイアス	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思考のメカニズムと、正しい判断を得ることを妨げている認知バイアスについて学ぶ。
10	組織で活動する	私たちは組織で活動することが多いが、その活動を効率的に行うためのチームワーク、リーダーシップ、フォロワーシップについて学ぶ。
11	コミュニケーション	私たちの日常生活や業務の遂行上欠かせないコミュニケーションの在り方や基本的なスキルについて学んでいく。
12	日常生活とメンタルヘルス	社会生活や日常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、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ぶ。
13	友だち関係の構築と家族の形成	私たちの人生の質や充足感、幸福感の程度に大きくかかわってくる、友だち、恋愛、結婚、子育て、家族等を取り巻く状況やあり方について議論する。
14	幸福の追求	私たちは誰を幸せにするために生きていくのだろうか？この答えを各人がしっかり持つことがおれない自分、確固たる自分の価値尺度を持つことにつながる。

【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教科書に示された情報のほかにも有益な資料、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）】

教科書を使用します。

大八木智一著「キャリアデザインの基礎～入門編～」ムイスリ出版、2025.3出版

毎回の小レポートおよび期末レポートの課題は教科書の内容から指示されます。期末レポートにおいても教室への教科書の持ち込み可です。詳細は、学習支援システムに掲示します。教科書販売は生協で行います。

【参考書】

授業内において、必要に応じて参考図書、参考文献、参考情報等を紹介します。

【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評価点（60％）と期末レポートの評価点（40％）の合計で評価します。レポートの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」とされる考えより、みなさんが自分の頭で「考え抜いた」内容をレポートの記述内容に期待しています。

【学生が準備すべき機器他】

毎回の授業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作成し（レポート作成の時間は取りず）、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。期末レポートも同様に教室でレポートの作成、提出を学習支援システム上で行います。

【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となる可能性があります（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、受講できませんので、早めに履修登録されることをお勧めします。

【配当年次】

入学年度によって配当年次が異なります。

2024年度以前入学者：法文営国環キG1年、経社1～2年、現ス1～4年

2025年度以降入学者：法文営国環キG経社現ス1～3年

【履修条件】

入学年度によって授業コードが異なります。

2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録

2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録

【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：火4/Tue.4 | キャンパス：多摩

備考（履修条件等）：入学年度によって授業コードが異なります。「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。

2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録

2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録

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）】

大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。

大学のディプロマポリシー詳細はこちら。

https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juuyo/

【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、カリキュラム等の授業概要と本科目の受講意義と教員の基本的視点について説明する。
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	学生時代の過ごし方	これから卒業までの時間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議論する。
4	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、これからの時代の労働と仕事について考える。
5	働き方と多様性	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	学生生活と就職の準備	就職は学生生活のゴールではないが、将来の生活を左右する重要な要素である。この就職の準備を進め方や最近の情勢について説明する。（キャリアセンター担当）
7	インターンシップ	大学在学中に社会的経験、能力開発、企業等の現場の確認などができるインターンシップの効果と参加方法について説明する。（キャリアセンター担当）
8	行動力と目標達成力	日常生活や業務の遂行にあたって、社会人としての活動に必須な能力としての行動力、実行力、目標達成力の特性と醸成方法について学ぶ。
9	思考のメカニズムと認知バイアス	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思考のメカニズムと、正しい判断を得ることを妨げている認知バイアスについて学ぶ。
10	組織で活動する	私たちは組織で活動することが多いが、その活動を効率的に行うためのチームワーク、リーダーシップ、フォロワーシップについて学ぶ。
11	コミュニケーション	私たちの日常生活や業務の遂行上欠かせないコミュニケーションの在り方や基本的なスキルについて学んでいく。
12	日常生活とメンタルヘルス	社会生活や日常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、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ぶ。
13	友だち関係の構築と家族の形成	私たちの人生の質や充足感、幸福感の程度に大きくかかわってくる、友だち、恋愛、結婚、子育て、家族等を取り巻く状況やあり方について議論する。
14	幸福の追求	私たちは誰を幸せにするために生きていくのだろうか？この答えを各人がしっかり持つことがおれない自分、確固たる自分の価値尺度を持つことにつながる。

【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教科書に示された情報のほかにも有益な資料、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）】

教科書を使用します。

大八木智一著「キャリアデザインの基礎～入門編～」ムイスリ出版、2025.3出版

毎回の小レポートおよび期末レポートの課題は教科書の内容から指示されます。期末レポートにおいても教室への教科書の持ち込み可です。詳細は、学習支援システムに掲示します。教科書販売は生協で行います。

【参考書】

授業内において、必要に応じて参考図書、参考文献、参考情報等を紹介します。

【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評価点（60％）と期末レポートの評価点（40％）の合計で評価します。レポートの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」とされる考えより、みなさんが自分の頭で「考え抜いた」内容をレポートの記述内容に期待しています。

【学生が準備すべき機器他】

毎回の授業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作成し（レポート作成の時間は取りず）、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。期末レポートも同様に教室でレポートの作成、提出を学習支援システム上で行います。

【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となる可能性があります（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、受講できませんので、早めに履修登録されることをお勧めします。

【配当年次】

入学年度によって配当年次が異なります。

2024年度以前入学者：法文営国環キG1年、経社1～2年、現ス1～4年

2025年度以降入学者：法文営国環キG経社現ス1～3年

【履修条件】

入学年度によって授業コードが異なります。

2024年度以前入学者：授業コード「A9825～A9833」の授業を履修登録

2025年度以降入学者：授業コード「A9810～A9818」の授業を履修登録

【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：木3/Thu.3 | キャンパス：市ヶ谷
 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、わたしたちのこれからのキャリアデザインを「人生経営」としてとらえ、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、これまで各分野で培われた研究成果や理論等を参考にしながら、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が大切です。そのために、この授業では、皆さん各自がキャリアのデザインを実行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、皆さんのキャリアデザインに関して「人生経営」という視点でとらえなおし、経営学、心理学、社会学、経済学等の多様な領域における研究成果や理論等を援用して、皆さんのキャリアデザインの基本的戦略を考えようとするものです。近年変わりつつある「ワークスタイル」や「ライフスタイル」にも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）】

大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。

大学のディプロマポリシー詳細はこちら。

https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juyo/

【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。また、人生の経営戦略とは何かについて説明する。
2	人生における目標設定	適切な人生の経営戦略を策定していくためには、まず妥当性のある人生経営の目標を定めることが必要である。
3	ライフサイクルとトランジション	一生にわたる特徴的なライフステージの特徴や発達課題について学び、安定した人生のステージから次のステージへの移行期であるトランジションへの対処の仕方について学ぶ。

4	ブランドハプスタンス理論の視点	ジョンクランボルツが提唱しているブランドハプスタンス理論の概要を紹介し、自分にとって望ましい機会を獲得するための基礎的能力や行動様式について学ぶ。
5	自分の居場所と社会的価値	自分の居場所の確保は生きがい、やりがい、心理的安全性の確立の点で重要であり、自分自身の社会的価値の確認はモチベーションの維持にも有効である。
6	自分ならではの特徴を活かす	自分のキャリア形成にあたっては、自分の強みや個性よりも他者がまねできない特徴を活かすことが有効であるといわれている。
7	内発的動機付け	従来の頑張ることを外部からの報酬により強制される外発的動機付けよりも、行為自体を楽しむ内発的動機付けのほうが強さ、継続性、充足感の点で大きく勝る。
8	意思決定の技術	日常の意思決定による行動の結果の蓄積がキャリアであるが、この意思決定をより的確に行うための諸理論や戦略について具体的に学ぶ。
9	人材としての自分自身の質を高める学習と自己成長の技術	経験学習理論、ベンチマーキングをはじめとした諸理論を活用して、自分の人材としての効果的な能力向上戦略を学ぶ。
10	ぶれない自分を創る真の動機づけ	自分にとって絶対に譲れない価値は何か？ 本当に自分にとって大事なことは何か？ 自分にとっての真の動機づけ要因を確認することがぶれない自分をもたらす。
11	創発的戦略と計画的戦略	トランジションの時期におけるような不安定な状況下でとるべき行動や思考の創発的・試行錯誤的戦略と目標が明確な時に用いる計画的戦略の使い分け方を学ぶ。
12	自己の経営資源の投資配分	有限な自己資源をどのように配分していくかが、長期的視点に立った場合の自分の人生の充足度に深くかかわってくる。
13	大切な人たちとの関係性の構築	信頼できる友だち、家族など、時間をかけて継続的に信頼関係を高めていくことが必要な存在の人生における重要性は極めて高いことに気付く。
14	人生における限界費用の考え方	たった一回の例外や踏み外しが、結局なし崩し的に習慣化し、結果的に人生において大きな代償を払わなくてはならなくなることに気付くことが必要。

【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教科書に示された情報のほかにも有益な資料、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）】

教科書を使用します。
 大八木智一著「キャリアデザインの基礎～応用編～」ムイスリ出版、2025.8出版

毎回の小レポートおよび期末レポートの課題は教科書の内容から指示されます。期末レポートにおいても教室への教科書の持ち込み可です。詳細は、学習支援システムに掲載します。教科書販売は生協で行います。

【参考書】

授業内において、必要に応じて参考図書、参考文献、参考情報等を紹介します。

【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評価点（60％）と期末レポートの評価点（40％）の合計で評価します。レポートの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」とされる考えより、みなさんが自分の頭で「考え抜いた」内容をレポートの記述内容に期待しています。

【学生が準備すべき機器他】

毎回の授業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。期末レポートも同様に教室でレポートの作成、提出を学習支援システム上で行います。

【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となる可能性があります（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、受講できませんので、早めに履修登録されることをお勧めします。

【Outline (in English)】

【Course Outline】

The purpose of this class is to focus on our future "life management" 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：木4/Thu.4 | キャンパス：市ヶ谷
 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、わたしたちのこれからのキャリアデザインを「人生経営」としてとらえ、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、これまで各分野で培われた研究結果や理論等を参考にしながら、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が大切です。そのために、この授業では、皆さん各自がキャリアのデザインを実行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、皆さんのキャリアデザインに関して「人生経営」という視点でとらえなおし、経営学、心理学、社会学、経済学等の多様な領域における研究成果や理論等を援用して、皆さんのキャリアデザインの基本的戦略を考えようとするものです。近年変わりつつある「ワークスタイル」や「ライフスタイル」にも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）】

大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。

大学のディプロマポリシー詳細はこちら。

https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juyo/

【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。また、人生の経営戦略とは何かについて説明する。
2	人生における目標設定	適切な人生の経営戦略を策定していくためには、まず妥当性のある人生経営の目標を定めることが必要である。
3	ライフサイクルとトランジション	一生にわたる特徴的なライフステージの特徴や発達課題について学び、安定した人生のステージから次のステージへの移行期であるトランジションへの対処の仕方について学ぶ。

4	ブランドハブスタンス理論の視点	ジョンクランボルツが提唱しているブランドハブスタンス理論の概要を紹介し、自分にとって望ましい機会を獲得するための基礎的能力や行動様式について学ぶ。
5	自分の居場所と社会的価値	自分の居場所の確保は生きがい、やりがい、心理的安全性の確立の点で重要であり、自分自身の社会的価値の確認はモチベーションの維持にも有効である。
6	自分ならではの特徴を活かす	自分のキャリア形成にあたっては、自分の強みや個性よりも他者がまねできない特徴を活かすことが有効であるといわれている。
7	内発的動機付け	従来の頑張ることを外部からの報酬により強制される外発的動機付けよりも、行為自体を楽しむ内発的動機付けのほうが強さ、継続性、充足感の点で大きく勝る。
8	意思決定の技術	日常の意思決定による行動の結果の蓄積がキャリアであるが、この意思決定をより的確に行うための諸理論や戦略について具体的に学ぶ。
9	人材としての自分自身の質を高める学習と自己成長の技術	経験学習理論、ベンチマーキングをはじめとした諸理論を活用して、自分の人材としての効果的な能力向上戦略を学ぶ。
10	ぶれない自分を創る真の動機づけ	自分にとって絶対に譲れない価値は何か？ 本当に自分にとって大事なことは何か？ 自分にとっての真の動機づけ要因を確認することがぶれない自分をもたらす。
11	創発的戦略と計画的戦略	トランジションの時期におけるような不安定な状況下でとるべき行動や思考の創発的・試行錯誤的戦略と目標が明確な時に用いる計画的戦略の使い分け方を学ぶ。
12	自己の経営資源の投資配分	有限な自己資源をどのように配分していくかが、長期的視点に立った場合の自分の人生の充足度に深くかかわってくる。
13	大切な人たちとの関係性の構築	信頼できる友だち、家族など、時間をかけて継続的に信頼関係を高めていくことが必要な存在の人生における重要性は極めて高いことに気付く。
14	人生における限界費用の考え方	たった一回の例外や踏み外しが、結局なし崩し的に習慣化し、結果的に人生において大きな代償を払わなくてはならなくなることに気付くことが必要。

【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教科書に示された情報のほかにも有益な資料、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）】

教科書を使用します。
 大八木智一著「キャリアデザインの基礎～応用編～」ムイスリ出版、2025.8出版

毎回の小レポートおよび期末レポートの課題は教科書の内容から指示されます。期末レポートにおいても教室への教科書の持ち込み可です。詳細は、学習支援システムに掲載します。教科書販売は生協で行います。

【参考書】

授業内において、必要に応じて参考図書、参考文献、参考情報等を紹介します。

【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評価点（60％）と期末レポートの評価点（40％）の合計で評価します。レポートの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」とされる考えより、みなさんが自分の頭で「考え抜いた」内容をレポートの記述内容に期待しています。

【学生が準備すべき機器他】

毎回の授業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。期末レポートも同様に教室でレポートの作成、提出を学習支援システム上で行います。

【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となる可能性があります（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、受講できませんので、早めに履修登録されることをお勧めします。

【Outline (in English)】

【Course Outline】

The purpose of this class is to focus on our future "life management" 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：〈未〉

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、私たちの「はたらき方・生き方」に焦点を当てて、これからの企業等の組織的活動を含む社会的活動や社会の状況の理解を前提にして、多面的に自分自身のキャリアデザインのあり方や自分自身の計画的行動について深く考えていくことを、この授業の目的とします。

この授業の受講を通じて、自分自身の実践的なキャリアデザインのために、残された大学生活の時間の使い方を自分自身で有効にプロデュースしていくための基礎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、それらに関する深い理解に基づく戦略的なキャリアデザインをそれぞれの受講生が実践できるようになるよう支援していきます。

【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）】

大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。

大学のディプロマポリシー詳細はこちら。

https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juyo/

【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。教員や学生同士の議論の時間を設けます（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よいのか、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	「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よいのか、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 #働き心地 #ワークライフバランス #ウェルビーイング #生き生き働く
第5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るのでしょうか。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を考え、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 #指揮者 #アダプティブリーダー
第8回	仕事にかける思いについて考える	これまでの学習内容を振り返り、あらためて自分の仕事は「誰に対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「仕事にかける思い」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 #仕事にかける思い

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
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、また変化の速い環境の中、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 #abc理論
第11回	キャリアにおけるサスティナビリティ	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
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。 #アシ #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
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。
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

【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。事前課題は次の授業の教材として使用することがあります。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）

<https://reskill.nikkei.com/article/DGXMZO34917280T00C18A900000/>
<https://www.businessinsider.jp/post-213864>

【成績評価の方法と基準】

毎回授業終了後に提出の課題が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%、期末レポート内容の発表および期末レポートが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】

以下は、24年度受講の学生による「この授業を通じて学んだこと」です。受講人数にもよりますが、みなさん所属が異なるので25年度は互いの違いを理解する場を増やそうと考えています。この講義ではキャリアや生き方についての理論を知ることはもちろん、その活用方法や捉え方も先生が解説して下さる。一見堅苦しく思える内容でも実際は自分と密接な関係にあったりすることもある。また、ただ講義を聞くのではなくグループワークが多いため、自然と自分で考えたり発言する機会があることがとても良い。みんなキャリアについては詳しくないからこそ、話すことが恥ずかしいと思うことはなかった。もしわからなくなっても先生と一緒に考えてくださったり、ヒントを与えてくださることも多い。どんな進路を持っていても、受ける価値のある授業だと私は考える。私は、自分がキャリアで何を大切にしたいのか思い出さきっかけになった授業だった。先生からだけでなく、グループワークからも多くの学びを得られる良い授業だと思う。就活が落ち着いた4年生にも参考になることばかりだった。この授業では、変化し続ける社会で生きるために進路を考える際の補助線を教えてくれる。また、様々な理論などの知識だけでなく、グループワークや授業内の発言を通してコミュニケーション能力や思考力も身につけることができる。本授業はこれまで受講してきた授業の中で一番、多種多様なバックグラウンドをもつ学生が存在する授業だと思う。自分自身の感情や本当はやりたいと思っていたことを言語化し、アウトプットできる良い機会である。この授業を通じて新たな自分自身を一つは知ることができ、他者からのフィードバックを通じて深い自己理解にも繋がると思うため、今学期、本授業を受講して良かったと思えた。

【学生が準備すべき機器他】

授業内では、課題を使ったディスカッションを行います。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のために学習支援システム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。

https://www.works-i.com/outline/profile/Satoko_Tatsumi.html

【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】 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%.

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：〈未〉

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では、私たちの「はたらき方・生き方」に焦点を当てて、これからの企業等の組織的活動を含む社会的活動や社会の状況の理解を前提にして、多面的に自分自身のキャリアデザインのあり方や自分自身の計画的行動について深く考えていくことを、この授業の目的とします。

この授業の受講を通じて、自分自身の実践的なキャリアデザインのために、残された大学生活の時間の使い方を自分自身で有効にプロデュースしていくための基礎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、それらに関する深い理解に基づく戦略的なキャリアデザインをそれぞれの受講生が実践できるようになるよう支援していきます。

【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、構想力、行動様式とを身につけることが到達目標です。特にこの授業では、はたらき方・生き方と社会的活動の接点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はたらき方・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、何か確信をもって行動することができるようにな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）】

大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。

大学のディプロマポリシー詳細はこちら。

https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juyo/

【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。また、講師及び学生の自己紹介を行う。
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、若者は何を大切にし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	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6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7回	NPOやソーシャルセクターのキャリア	必ずしも経済的利益の拡大のみを目指すのではなく、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	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11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、参考文献等を紹介いたします。

【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】

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、都会と地方のパラレル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。

【授業形態】

講師の都合により、対面の予定から、オンラインに変更になることがあります。変更の場合は、授業及び学習支援システムで通知します。

【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：火3/Tue.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、わたしたちのこれからのキャリアデザインを「人生経営」としてとらえ、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。この授業の受講をしながら、これまで各分野で培われた研究結果や理論等を参考にしながら、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が大切です。そのために、この授業では、皆さん各自がキャリアのデザインを実行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、皆さんのキャリアデザインに関して「人生経営」という視点でとらえなおし、経営学、心理学、社会学、経済学等の多様な領域における研究成果や理論等を援用して、皆さんのキャリアデザインの基本的戦略を考えようとするものです。近年変わりつつある「ワークスタイル」や「ライフスタイル」にも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）】

大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。
 大学のディプロマポリシー詳細はこちら。

https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juyo/

【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。また、人生の経営戦略とは何かについて説明する。
2	人生における目標設定	適切な人生の経営戦略を策定していくためには、まず妥当性のある人生経営の目標を定めることが必要である。
3	ライフサイクルとトランジション	一生にわたる特徴的なライフステージの特徴や発達課題について学び、安定した人生のステージから次のステージへの移行期であるトランジションへの対処の仕方について学ぶ。

4	ブランドハブスタンス理論の視点	ジョンクランボルツが提唱しているブランドハブスタンス理論の概要を紹介し、自分にとって望ましい機会を獲得するための基礎的能力や行動様式について学ぶ。
5	自分の居場所と社会的価値	自分の居場所の確保は生きがい、やりがい、心理的安全性の確立の点で重要であり、自分自身の社会的価値の確認はモチベーションの維持にも有効である。
6	自分ならではの特徴を活かす	自分のキャリア形成にあたっては、自分の強みや個性よりも他者がまねできない特徴を活かすことが有効であるといわれている。
7	内発的動機付け	従来の頑張ることを外部からの報酬により強制される外発的動機付けよりも、行為自体を楽しむ内発的動機付けのほうが強さ、継続性、充足感の点で大きく勝る。
8	意思決定の技術	日常の意思決定による行動の結果の蓄積がキャリアであるが、この意思決定をより的確に行うための諸理論や戦略について具体的に学ぶ。
9	人材としての自分自身の質を高める学習と自己成長の技術	経験学習理論、ベンチマーキングをはじめとした諸理論を活用して、自分の人材としての効果的な能力向上戦略を学ぶ。
10	ぶれない自分を創る真の動機づけ	自分にとって絶対に譲れない価値は何か？ 本当に自分にとって大事なことは何か？ 自分にとっての真の動機づけ要因を確認することがぶれない自分をもたらす。
11	創発的戦略と計画的戦略	トランジションの時期におけるような不安定な状況下でとるべき行動や思考の創発的・試行錯誤的戦略と目標が明確な時に用いる計画的戦略の使い分け方を学ぶ。
12	自己の経営資源の投資配分	有限な自己資源をどのように配分していくかが、長期的視点に立った場合の自分の人生の充足度に深くかかわってくる。
13	大切な人たちとの関係性の構築	信頼できる友だち、家族など、時間をかけて継続的に信頼関係を高めていくことが必要な存在の人生における重要性は極めて高いことに気付く。
14	人生における限界費用の考え方	たった一回の例外や踏み外しが、結局なし崩し的に習慣化し、結果的に人生において大きな代償を払わなくてはならなくなることに気付くことが必要。

【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教科書に示された情報のほかにも有益な資料、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）】

教科書を使用します。
 大八木智一著「キャリアデザインの基礎～応用編～」ムイスリ出版、2025.8出版

毎回の小レポートおよび期末レポートの課題は教科書の内容から指示されます。期末レポートにおいても教室への教科書の持ち込み可です。詳細は、学習支援システムに掲載します。教科書販売は生協で行います。

【参考書】

授業内において、必要に応じて参考図書、参考文献、参考情報等を紹介します。

【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評価点（60％）と期末レポートの評価点（40％）の合計で評価します。レポートの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」とされる考えより、みなさんが自分の頭で「考え抜いた」内容をレポートの記述内容に期待しています。

【学生が準備すべき機器他】

毎回の授業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。期末レポートも同様に教室でレポートの作成、提出を学習支援システム上で行います。

【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となる可能性があります（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、受講できませんので、早めに履修登録されることをお勧めします。

【Outline (in English)】

【Course Outline】

The purpose of this class is to focus on our future "life management" 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：火4/Tue.4 | 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、わたしたちのこれからのキャリアデザインを「人生経営」としてとらえ、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、これまで各分野で培われた研究成果や理論等を参考にしながら、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が大切です。そのために、この授業では、皆さん各自がキャリアのデザインを実行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、皆さんのキャリアデザインに関して「人生経営」という視点でとらえなおし、経営学、心理学、社会学、経済学等の多様な領域における研究成果や理論等を援用して、皆さんのキャリアデザインの基本的戦略を考えようとするものです。近年変わりつつある「ワークスタイル」や「ライフスタイル」にも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）】

大学のディプロマポリシーのうち、「法政DP-V」に関連。
 大学のディプロマポリシー詳細はこちら。

https://www.hosei.ac.jp/hosei/daigakugaiyo/rinen/hoshin/gakui_juyo/

【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。また、人生の経営戦略とは何かについて説明する。
2	人生における目標設定	適切な人生の経営戦略を策定していくためには、まず妥当性のある人生経営の目標を定めることが必要である。
3	ライフサイクルとトランジション	一生にわたる特徴的なライフステージの特徴や発達課題について学び、安定した人生のステージから次のステージへの移行期であるトランジションへの対処の仕方について学ぶ。

4	ブランドハブスタンス理論の視点	ジョンクランボルツが提唱しているブランドハブスタンス理論の概要を紹介し、自分にとって望ましい機会を獲得するための基礎的能力や行動様式について学ぶ。
5	自分の居場所と社会的価値	自分の居場所の確保は生きがい、やりがい、心理的安全性の確立の点で重要であり、自分自身の社会的価値の確認はモチベーションの維持にも有効である。
6	自分ならではの特徴を活かす	自分のキャリア形成にあたっては、自分の強みや個性よりも他者がまねできない特徴を活かすことが有効であるといわれている。
7	内発的動機付け	従来の頑張ることを外部からの報酬により強制される外発的動機付けよりも、行為自体を楽しむ内発的動機付けのほうが強さ、継続性、充足感の点で大きく勝る。
8	意思決定の技術	日常の意思決定による行動の結果の蓄積がキャリアであるが、この意思決定をより的確に行うための諸理論や戦略について具体的に学ぶ。
9	人材としての自分自身の質を高める学習と自己成長の技術	経験学習理論、ベンチマーキングをはじめとした諸理論を活用して、自分の人材としての効果的な能力向上戦略を学ぶ。
10	ぶれない自分を創る真の動機づけ	自分にとって絶対に譲れない価値は何か？ 本当に自分にとって大事なことは何か？ 自分にとっての真の動機づけ要因を確認することがぶれない自分をもたらす。
11	創発的戦略と計画的戦略	トランジションの時期におけるような不安定な状況下でとるべき行動や思考の創発的・試行錯誤的戦略と目標が明確な時に用いる計画的戦略の使い分け方を学ぶ。
12	自己の経営資源の投資配分	有限な自己資源をどのように配分していくかが、長期的視点に立った場合の自分の人生の充足度に深くかかわってくる。
13	大切な人たちとの関係性の構築	信頼できる友だち、家族など、時間をかけて継続的に信頼関係を高めていくことが必要な存在の人生における重要性は極めて高いことに気付く。
14	人生における限界費用の考え方	たった一回の例外や踏み外しが、結局なし崩し的に習慣化し、結果的に人生において大きな代償を払わなくてはならなくなることに気付くことが必要。

【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教科書に示された情報のほかにも有益な資料、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）】

教科書を使用します。
 大八木智一著「キャリアデザインの基礎～応用編～」ムイスリ出版、2025.8出版

毎回の小レポートおよび期末レポートの課題は教科書の内容から指示されます。期末レポートにおいても教室への教科書の持ち込み可です。詳細は、学習支援システムに掲載します。教科書販売は生協で行います。

【参考書】

授業内において、必要に応じて参考図書、参考文献、参考情報等を紹介します。

【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評価点（60％）と期末レポートの評価点（40％）の合計で評価します。レポートの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」とされる考えより、みなさんが自分の頭で「考え抜いた」内容をレポートの記述内容に期待しています。

【学生が準備すべき機器他】

毎回の授業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。期末レポートも同様に教室でレポートの作成、提出を学習支援システム上で行います。

【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となる可能性があります（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、受講できませんので、早めに履修登録されることをお勧めします。

【Outline (in English)】

【Course Outline】

The purpose of this class is to focus on our future "life management" 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.

