

2026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：2026/5/1〕 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	〔梶中 美佐〕	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	〔藤澤 広美〕	春学期授業/Spring	6
【A9813】	キャリアデザイン入門	〔藤澤 広美〕	春学期授業/Spring	8
【A9814】	キャリアデザイン入門	〔副田 あかね〕	春学期授業/Spring	10
【A9815】	キャリアデザイン入門	〔廣川 佳子〕	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	〔藤澤 広美〕	春学期授業/Spring	17
【A9818】	キャリアデザイン入門	〔藤澤 広美〕	春学期授業/Spring	19
【A9819】	キャリアデザイン応用	〔藤澤 広美〕	秋学期授業/Fall	21
【A9820】	キャリアデザイン応用	〔藤澤 広美〕	秋学期授業/Fall	23
【A9821】	キャリアデザイン応用	〔なかむら アサミ〕	秋学期授業/Fall	25
【A9822】	キャリアデザイン応用	〔矢島 厚子〕	秋学期授業/Fall	27
【A9823】	キャリアデザイン応用	〔藤澤 広美〕	秋学期授業/Fall	29
【A9824】	キャリアデザイン応用	〔藤澤 広美〕	秋学期授業/Fall	31

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

キャリアデザイン入門

枼中 美佐

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）】

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/

【主な授業方法】
 L 講義 /Lecture

【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	授業の概要、進め方、成績評価方法等を説明する。 あわせて「キャリアとは何か」について導入的な講義を行う。
第2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。また、大学での経験が今後のキャリアにどのようにつながるのかを考え、理解する。

第3回	学生生活と就職の準備	就職活動の開始時期や必要な準備について、卒業生データをもとにキャリアセンター職員が解説する。
第4回	働くことの意味	働くとはどういうことなのか？ 激変する社会環境と雇用にも触れながら、これからの時代の「働く」をキャリア理論を交えていく。 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察する。
第5回	自己を知る	アセスメントを通じて自らの特性や強みを把握し、言語化する。 グループワークを通し、自己理解を高め、今後のキャリア選択に資する基盤を形成する。
第6回	学生生活の過ごし方	大学生活を有意義に過ごすために、目標設定、行動計画の立案、実行方法について学ぶ。
第7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。 キャリア形成に不可欠な要素としてのコミュニケーションを学ぶ。 社会における人間関係やチームワークに関する理解を深め、心理的安全性、協働、職場関係性について考える。
第8回	コミュニケーション	就業を採用される立場からだけでなく、採用する側の視点で考えてみる。 企業社会で求められる人材とはどういう人だろうか。 ゲスト講師と共に考え、議論する。
第9回	企業の採用活動	アスリートは現役時代から学業や仕事とのデュアルキャリアが求められる。そのための戦略やビジネスとスポーツに通じるチーム力、組織力についてゲスト講師と共に考え、議論する。
第10回	アスリートのキャリア	グローバル人材として多様な文化を知る中で、自分らしいキャリアを構築していくために必要な学び・経験とは何か、ゲスト講師と共に考え、議論する。
第11回	グローバル人材のキャリア	キャリアを仕事に限定せず、人生全体の視点から捉える。 仕事と生活を統合し、自らのキャリアデザインを検討する。
第12回	ライフキャリア	多様な働き方が広がる現代社会を背景に、多様性の観点から自分らしい働き方をゲスト講師を交え、探究する。
第13回	働き方と多様性	これまでの学びを振り返り、将来の目標達成に向けた行動計画・戦略を立て、宣言する。
第14回	将来のキャリアに向けて	

【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】

参考になる書籍・映画等を講義の中で適宜ご紹介します。

【成績評価の方法と基準】

平常点 60 %

レポート 40 %

・毎回のリアクションペーパー提出 < 30 % >

・授業への貢献＝グループワークへの積極的参加・発言・発表・質問・課題レポートへの取り組み < 30 % >

・期末レポート < 40 % >

【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修了生です。電通グループで営業・人事採用・育成担当経験があり、皆さんのライフキャリアに役立つ企業人視点に基づいた授業を展開します。

●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いきます。

●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、回によっては各テーマに沿って、各界で活躍するゲスト講師が参加し、多様なキャリアに関するリアルな声を届けていく予定です。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。

●受講者制限

受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

●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】

In this class, I hope to help you make the most of your student life by exploring two key themes: 1) how to spend your time at university, and 2) the significance of working in society.

The course provides fundamental knowledge about professional life and long-term life planning. The goal is to cultivate an autonomous attitude that enables you to think and act independently.

【Learning Objectives】

The objective is for students to develop the ability to think critically and take the initiative. While secondary education often focuses on finding pre-determined "correct" answers quickly, society requires individuals to identify problems and take action toward solutions. In the real world, there is rarely a single "correct" answer, and what is right today may change tomorrow.

In such an environment, you must identify your own issues and implement solutions. Over your four years at university, I hope you will acquire the ability to maintain the PDS (Plan, Do, See) cycle of continuous thought and action. We aim to take the first steps toward these actions through this six-month course.

【Learning Activities Outside of Classroom】

Students are expected to spend approximately 4 hours on preparation and review. This includes time allocated for reading the assigned books for the report.

【Grading Criteria / Policy】

Class Participation: 60%

Reports: 40%

Attendance & Participation (30%): Submission of response papers for each class.

Class Contribution (30%): Active involvement in discussions, presentations, questions, and progress on assignment reports.

Final Report (40%): Comprehensive assessment of the final submission.

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）】

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/

【主な授業方法】

L 講義 / Lecture

【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、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のかを考えます。
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。そこで何がかわるのかを学び、大学生活で何をすべきかを考えます。
3	社会に出るとい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	これから世の中は大きく変化していきます。日本是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くべきなのか。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～ | 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。 |
| 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～ | 【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いただきます。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 | 社会で「評価される」とはどういうことか | 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。 |
| 11 | インターンシップ～キャリアセンターがホッペで語る～ | 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などを解説します。 |
| 12 | 【リアル座談会】企業人事によるホッペトーク | 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い座談会を行います。ここだけの話をたくさんしていただきます。 |
| 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～ | 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) |

【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。
 授業で使用了資料等は、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い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、加点评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す。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。

【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、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://bizhint.jp/report/398484>

【受講者制限】

受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

【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】

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

藤澤 広美

開講時期：春学期授業/Spring | 単位数：2単位
曜日・時限：金3/Fri.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/

【主な授業方法】

L 講義 /Lecture

【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	授業の概要、進め方、成績評価 方法等を説明する。あわせて、 「キャリアとは何か」について導 入的な講義を行う。
2	大学での学び	大学での学びや経験が、社会人 としてのキャリアにどのように つながるのかを理解する。授業 や課外活動を通じて主体的に取 り組むことの意義について考察 する。

3	学生生活と就職の準備	就職活動の開始時期や必要な準備について、卒業生データをもとにキャリアセンター職員が解説する。
4	働くことの意味	「なぜ働くのか」という問いに向き合い、働くことの意味や価値について多面的に考察する。
5	自己理解とキャリア	自己理解とは何かについて整理し、キャリアを考えるうえで自己理解に取り組む意義や基本的な姿勢について学ぶ。
6	自己を知る（1）	自己形成に影響を与えた出会いや経験を振り返り、自分自身の価値観や関心について理解を深める。
7	自己を知る（2）	自己理解に関わる代表的なアセスメントを実施し、自身の特性を把握することで自己理解を深める。
8	人間関係とコミュニケーション	社会のなかで形成されるキャリアや人間関係に関わるコミュニケーションについて学ぶ。
9	多様なキャリアの捉え方	正規雇用、非正規雇用、専門職、フリーランスなど、多様なはたらき方の特徴と課題を整理する。
10	偶然や転機の活かし方	偶然や予期せぬ出来事がキャリアに与える影響について学び、キャリアとの向き合い方を考える。
11	学生生活の過ごし方	大学生活をどのように過ごすかという視点から、自分らしい学び方や取り組み方について考える。
12	インターンシップ	インターンシップをキャリアを試行する機会として捉え、先輩の事例や参加にあたっての留意点について、キャリアセンター職員が紹介する。
13	働き方と多様性	キャリアを仕事に限定せず、人生全体の視点から捉える。仕事と生活を統合したキャリアデザインについて考える。
14	どのような大学生活を送るのか	大学生活を有意義に過ごすために、目標設定、行動計画の立案、実行方法について学ぶ。これまでの学びを振り返り、将来の目標達成に向けた大学生活の計画および目標を立てる。

【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、各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

教科書は使用しません。毎回各講義に関連した資料を配布します。資料は「授業支援システム」上にPDFファイルにて配布します。

【参考書】

授業中に適宜紹介します。

【成績評価の方法と基準】

成績評価は、以下の通りです。

リアクションペーパー（毎回）：40%

・各回のテーマに対する理解度、新たな気づき、自身の考えが記述されているかを評価します。

授業への参画：20%

・グループワークへの積極的な関わりや授業内での発言・質問など、主体的な参加態度を評価します。

期末レポート：40%

・課題の趣旨を踏まえた論理構成や、考察の質（具体性・独自性）を重視して評価します。

なお、指定文字数や提出期限の遵守は必須条件（評価の前提）とします。

【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】

授業では、レジュメやワークシートの配布、課題提出等に学習支援システムを使用します。

そのため、スマートフォンよりも、PCまたはタブレット端末を使用することを推奨します。

【その他の重要事項】

【講師プロフィール】

HR系ベンチャー企業にてコンサルティング業務に従事後、メーカー系販社にて法人営業を担当。その間、社会人大学院（修士課程）に進学しました。修了後は、大学でキャリアカウンセラーとして学生支援に携わったのち、大学教員となりました。専門はキャリア教育・人材マネジメントです。博士（マネジメント）。「学びとキャリアを科学する」をテーマに、現場での実践と研究の往還を大切にしながら活動しています。

【授業形態】

講師の都合により、対面で実施予定の授業がオンラインに変更となる場合があります。変更がある場合は、授業内および学習支援システムにて事前にお知らせします。

【受講者制限】

受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

【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)

In this course, we will explore together ① how to spend your time at university and ② what it means to work in society, aiming to support you in making your student life meaningful. The course will provide essential perspectives for navigating the longer term of your life, as well as fundamental insights into society and work. Through these, the goal is to cultivate an attitude that enables you to think for yourself and take action. (Learning Objectives)

Our goal is for you to learn to think for yourselves and take initiative in your actions. Up through high school, including entrance exams, you were given problems and expected to find the correct answer as quickly as possible. However, in society, you must discover problems on your own and take action to solve them. Furthermore, no one will provide you with the correct answer. There may not even be a single correct answer. What is correct today may not be correct tomorrow.

In such an environment, what is required is the attitude to identify challenges yourself, devise solutions, and persistently put them into practice. During your four years at university, I hope you will develop the fundamental ability to continuously think and act—in other words, to cycle through the PDS (Plan, Do, See) process.

It's perfectly fine to start with small steps. Over the next six months, let's aim to take some action inspired by your classes. (Learning activities outside of classroom)

Preparation and review time for this class is typically 2 hours each.

(Grading Criteria /Policy)

Grading will be as follows:

Reaction Papers (each session): 40%

・ Evaluated based on understanding of each session's theme, inclusion of new insights, and expression of personal thoughts.

Class Participation: 20%

・ Evaluated based on proactive involvement in group work, in-class contributions such as speaking up and asking questions, and overall engagement.

Final Report: 40%

・ Evaluation emphasizes logical structure aligned with the assignment's purpose and the quality of analysis (specificity and originality).

Note: Adherence to the specified word count and submission deadline is a mandatory requirement (a prerequisite for evaluation).

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

キャリアデザイン入門

藤澤 広美

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）】

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/

【主な授業方法】

L 講義 /Lecture

【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	授業の概要、進め方、成績評価 方法等を説明する。あわせて、 「キャリアとは何か」について導 入的な講義を行う。
2	大学での学び	大学での学びや経験が、社会人 としてのキャリアにどのように つながるのかを理解する。授業 や課外活動を通じて主体的に取 り組むことの意義について考察 する。

3	学生生活と就職の準備	就職活動の開始時期や必要な準備について、卒業生データをもとにキャリアセンター職員が解説する。
4	働くことの意味	「なぜ働くのか」という問いに向き合い、働くことの意味や価値について多面的に考察する。
5	自己理解とキャリア	自己理解とは何かについて整理し、キャリアを考えるうえで自己理解に取り組む意義や基本的な姿勢について学ぶ。
6	自己を知る（1）	自己形成に影響を与えた出会いや経験を振り返り、自分自身の価値観や関心について理解を深める。
7	自己を知る（2）	自己理解に関わる代表的なアセスメントを実施し、自身の特性を把握することで自己理解を深める。
8	人間関係とコミュニケーション	社会のなかで形成されるキャリアや人間関係に関わるコミュニケーションについて学ぶ。
9	多様なキャリアの捉え方	正規雇用、非正規雇用、専門職、フリーランスなど、多様なはたらき方の特徴と課題を整理する。
10	偶然や転機の活かし方	偶然や予期せぬ出来事がキャリアに与える影響について学び、キャリアとの向き合い方を考える。
11	学生生活の過ごし方	大学生活をどのように過ごすかという視点から、自分らしい学び方や取り組み方について考える。
12	インターンシップ	インターンシップをキャリアを試行する機会として捉え、先輩の事例や参加にあたっての留意点について、キャリアセンター職員が紹介する。
13	働き方と多様性	キャリアを仕事に限定せず、人生全体の視点から捉える。仕事と生活を統合したキャリアデザインについて考える。
14	どのような大学生活を送るのか	大学生活を有意義に過ごすために、目標設定、行動計画の立案、実行方法について学ぶ。これまでの学びを振り返り、将来の目標達成に向けた大学生活の計画および目標を立てる。

【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、各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

教科書は使用しません。毎回各講義に関連した資料を配布します。
資料は「授業支援システム」上にPDFファイルにて配布します。

【参考書】

授業中に適宜紹介します。

【成績評価の方法と基準】

成績評価は、以下の通りです。

リアクションペーパー（毎回）：40%

・各回のテーマに対する理解度、新たな気づき、自身の考えが記述されているかを評価します。

授業への参画：20%

・グループワークへの積極的な関わりや授業内での発言・質問など、主体的な参加態度を評価します。

期末レポート：40%

・課題の趣旨を踏まえた論理構成や、考察の質（具体性・独自性）を重視して評価します。

なお、指定文字数や提出期限の遵守は必須条件（評価の前提）とします。

【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】

授業では、レジュメやワークシートの配布、課題提出等に学習支援システムを使用します。

そのため、スマートフォンよりも、PCまたはタブレット端末を使用することを推奨します。

【その他の重要事項】

【講師プロフィール】

HR系ベンチャー企業にてコンサルティング業務に従事後、メーカー系販社にて法人営業を担当。その間、社会人大学院（修士課程）に進学しました。修了後は、大学でキャリアカウンセラーとして学生支援に携わったのち、大学教員となりました。専門はキャリア教育・人材マネジメントです。博士（マネジメント）。「学びとキャリアを科学する」をテーマに、現場での実践と研究の往還を大切にしながら活動しています。

【授業形態】

講師の都合により、対面で実施予定の授業がオンラインに変更となる場合があります。変更がある場合は、授業内および学習支援システムにて事前にお知らせします。

【受講者制限】

受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

【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))

In this course, we will explore together ① how to spend your time at university and ② what it means to work in society, aiming to support you in making your student life meaningful. The course will provide essential perspectives for navigating the longer term of your life, as well as fundamental insights into society and work. Through these, the goal is to cultivate an attitude that enables you to think for yourself and take action. (Learning Objectives)

Our goal is for you to learn to think for yourselves and take initiative in your actions. Up through high school, including entrance exams, you were given problems and expected to find the correct answer as quickly as possible. However, in society, you must discover problems on your own and take action to solve them. Furthermore, no one will provide you with the correct answer. There may not even be a single correct answer. What is correct today may not be correct tomorrow.

In such an environment, what is required is the attitude to identify challenges yourself, devise solutions, and persistently put them into practice. During your four years at university, I hope you will develop the fundamental ability to continuously think and act—in other words, to cycle through the PDS (Plan, Do, See) process.

It's perfectly fine to start with small steps. Over the next six months, let's aim to take some action inspired by your classes.

(Learning activities outside of classroom)

Preparation and review time for this class is typically 2 hours each.

(Grading Criteria /Policy)

Grading will be as follows:

Reaction Papers (each session): 40%

・ Evaluated based on understanding of each session's theme, inclusion of new insights, and expression of personal thoughts.

Class Participation: 20%

・ Evaluated based on proactive involvement in group work, in-class contributions such as speaking up and asking questions, and overall engagement.

Final Report: 40%

・ Evaluation emphasizes logical structure aligned with the assignment's purpose and the quality of analysis (specificity and originality).

Note: Adherence to the specified word count and submission deadline is a mandatory requirement (a prerequisite for evaluation).

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

キャリアデザイン入門

副田 あかね

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）：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）】

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/

【主な授業方法】

L 講義 /Lecture

【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	授業の概要、進め方、成績評価方法等を説明する。あわせて、「キャリアとは何か」について導入的な講義を行う。
2	大学での学び	大学での経験が社会人としてのキャリアにどのようにつながるかを理解する。授業や課外活動を通じて主体的に取り組むことの意義を考察する。

3	学生生活と就職の準備	就職活動の開始時期や必要な準備について、卒業生データをもとにキャリアセンター職員が解説する。
4	働くことの意味	「なぜ働くのか」という根源的な問いに向き合い、働くことの意味や価値を多面的に考察する。
5	自己理解とキャリア	自己理解とは何かについて整理し、キャリアを考えるうえで自己理解に取り組む意義や基本的な姿勢について学ぶ。
6	自己を知る	自己理解に関わる代表的なアセスメントを実施し、自身の特性を把握することで自己理解を深める。
7	人間関係とコミュニケーション	社会のなかで形成されるキャリアや人間関係に関わるコミュニケーションについて学ぶ。
8	多様なキャリアの捉え方	正規雇用、非正規雇用、専門職、フリーランスなど、多様なはたらき方の特徴と課題を整理する。
9	グローバル化社会と人材	国や地域の枠を超えて働くことについて学び、どのような人材として成長していくか考える。
10	偶然や転機を活かすキャリア	偶然や予期せぬ出来事がキャリアに与える影響について学び、キャリアとの向き合い方を考える。
11	学生生活の過ごし方	大学生活をどのように過ごすかという視点から、自分らしい学び方や取り組み方について考える。
12	インターンシップ	インターンシップをキャリアを試行する機会として捉え、先輩の事例や参加にあたっての留意点についてキャリアセンター職員が紹介する。
13	働き方と多様性	キャリアを仕事に限定せず、人生全体の視点から捉え、仕事と生活を統合したキャリアデザインについて考える。
14	どのような大学生活を送るのか	大学生活を有意義に過ごすために、目標設定、行動計画の立案、実行方法について学び、将来の目標達成に向けた大学生活の計画および目標を立てる。

【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、各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

教科書は使用しません。毎回各講義に関連した資料を配布します。資料は「授業支援システム」上に PDF ファイルにて配布します。

【参考書】

授業中に適宜紹介します。

【成績評価の方法と基準】

成績評価は、以下の通りです。
リアクションペーパー（毎回）：40%
・各回のテーマに対する理解度、新たな気づき、自身の考えが記述されているかを評価します。
授業への参画：20%
・グループワークへの積極的な関わりや授業内での発言・質問など、主体的な参加態度を評価します。
期末レポート：40%
・課題の趣旨を踏まえた論理構成や、考察の質（具体性・独自性）を重視して評価します。なお、指定文字数や提出期限の遵守は必須条件（評価の前提）とします。

【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】

授業では、レジュメやワークシートの配布、課題提出等で授業支援システムを利用します。

そのため、スマートフォンよりも、PCまたはタブレット端末を使用することを推奨します。

【その他の重要事項】

大学卒業後、現在に至るまで、外資系企業数社において20年以上にわたり人事業務に従事してきました。採用、教育研修、制度設計、キャリア支援、組織風土づくりなど、組織における「人材」に関わる幅広い業務を経験しています。特に、さまざまな国の人々と協働し、多様性を活かしながら組織文化をより良くする取り組みを強みとしています。

また、働きながら社会人大学院に進学し、経営学およびリーダーシップ開発を専門として学んできました。実務と学びを往還しながら、「働くこと」と「学ぶこと」を探究し続けています。さらに、10年にわたり本学の体育会チームの運営にも携わり、学生一人ひとりの大学生活が充実したものとなるよう支援してきました。

企業人事としての実務経験、社会人としての学び、そして学生支援の経験を踏まえ、受講生の皆さんと一緒にキャリアデザインについて考えていきましょう。

【受講者制限】

受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

【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 aims to support students in leading a meaningful and fulfilling university life by jointly examining (1) approaches to university learning and engagement and (2) the nature of work and participation in society.

Throughout the course, students will be provided with fundamental perspectives and conceptual frameworks necessary for navigating their lives over the long term, as well as foundational knowledge concerning society and the world of work. Through these learning processes, the course seeks to cultivate students' capacity for independent thinking and proactive action.

【Learning Objectives】

The objective of this course is to foster students' capacity for independent thinking and self-directed action.

Pre-university education, including entrance examination preparation, often emphasizes responding to predefined tasks and identifying correct answers efficiently. In contrast, contemporary society requires individuals to identify problems autonomously, generate multiple possible solutions, and act under conditions of uncertainty, where answers are neither singular nor fixed.

Accordingly, this course seeks to develop students' ability to engage in sustained reflective practice — identifying issues, formulating responses, and implementing them iteratively through the PDS (Plan– Do– See) cycle.

Students are encouraged to translate learning into at least one concrete action during the semester.

【Learning activities outside of classroom】

The standard expectation for this course is approximately two hours each for preparation and review.

【Grading Criteria /Policy】

Final grades will be calculated based on the following: Reaction papers (40%), class participation (20%), and the final paper (40%).

Reaction papers will be assessed for understanding, insight, and independent reflection. Class participation will be evaluated based on active engagement and contributions in class. The final paper will be graded on logical structure, analytical quality, specificity, and originality. Adherence to the required word count and submission deadline is mandatory.

CAR100LG（キャリア教育 / Career education 100）		2	大学での学び	大学での学びや経験が、社会人としてのキャリアにどのようにつながるのかを理解する。これまでの学習との違いを知り、主体的に学ぶことの意義を考察する。
キャリアデザイン入門		3	学生生活と就職の準備	就職活動の開始時期や必要な準備について、卒業生データをもとにキャリアセンター職員が解説する。
廣川 佳子		4	働くことの意味	「なぜ働くのか」という問いに向き合う。多様な価値観に触れ、内発的動機づけなどの視点から、自分にとっての働く意味や価値を多面的に考察する。
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）：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	自己理解とキャリア	自己理解とは何かについて整理する。フレームワークを用いながら、キャリアを考えるうえで自己理解に取り組む意義や、客観的・主観的な視点の重要性を学ぶ。
【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。		6	自己を知る（1）	自己形成に影響を与えた過去の出会いや経験を振り返る。自身のライフストーリーを言語化することで、根底にある価値観や関心について理解を深める。
【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。今日の正解が明日也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		7	自己を知る（2）	自己理解に関わる代表的なアセスメントを実施する。結果を自身の特性や持ち味を把握するための材料として活用し、自己理解を深める。
【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	人間関係とコミュニケーション	コミュニケーションを阻害する思い込みについて、理論を用いて学ぶ。思考の癖に気づいた上で、自他を尊重する表現スキルを学ぶ。
【主な授業方法】 L 講義 /Lecture		9	多様なキャリアの捉え方	社会環境が変化する中で、多様な働き方があることを学ぶ。既存のイメージにとらわれず、自ら意味づけを行い、納得できるキャリアを構築する視点を養う。
【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）。		10	偶然や転機の活かし方	キャリアは予期せぬ出来事や偶然によっても形作られることを学ぶ。「計画された偶発性理論」に基づき、偶然を自らのキャリア形成に積極的に取り込むための捉え方や行動特性を身につける。
【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		11	学生生活の過ごし方	大学生活をどのように過ごすかという視点から、自分らしい学び方や取り組み方について考える。これまでの自己理解を踏まえ、キャリア・レディネス（準備）を高めるための過ごし方を検討する。
【フィールドワーク（学外での実習等）の実施】 なし / No		12	インターンシップ	インターンシップをキャリアを試行する機会として捉え、先輩の事例や参加にあたっての留意点について、キャリアセンター職員が紹介する。
【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（動画視聴）】 授業の概要、進め方、成績評価方法等を説明する。あわせて、「キャリアとは何か」について導入的な講義を行い、大学生活におけるキャリアデザインの視点を学ぶ。		13	働き方と多様性	キャリアを仕事に限定せず、人生全体の視点（ライフ・キャリア）から捉える。人それぞれ大切にしている役割や価値観があることを理解し、多様な背景を持つ人々と協働するための視点を養う。

- 14 どのような大学生活を送るのか 大学生活を有意義に過ごすために、これまでの学びを統合する。「今、何をするか」に焦点を当て、明日から踏み出せる具体的なかつ実行可能なアクションプランを策定する。

【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、各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

特に定めません。授業で使用する資料は「授業支援システム」にて配布します。

【参考書】

必要に応じて参考文献等を紹介しします。

【成績評価の方法と基準】

リアクションペーパー（毎回）：40%

・各回のテーマに対する理解度、新たな気づき、自身の考えが記述されているかを評価します。

原則として、授業時間内に提出されたものを評価対象とします。授業への参画：20%

・グループワークへの積極的な関わりや授業内での発言・質問など、主体的な参加態度を評価します。

期末レポート：40%

・課題の趣旨を踏まえた論理構成や、考察の質（具体性・独自性）を重視して評価します。

なお、指定文字数や提出期限の遵守は必須条件（評価の前提）とします。

【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】

授業では、資料やワークシートの配布、リアクションペーパー、課題提出に学習支援システムを使用します。そのため、スマートフォン以外のタブレット端末やパソコンの使用を推奨します。

【その他の重要事項】

【講師プロフィール】

家電メーカー、カラーコンサルティング会社、研修会社での実務を経て、独立、起業しました。その後、実務経験を体系化するために大学院で学び、博士（心理学）を取得しました。現在は大学教員として、産業・組織心理学の分野で組織行動についての研究を行っています。心理学の知見を活かし、理論と実践の両面から「キャリア」について皆さんと一緒に考えていきます。

【授業形態】

初回（第1回）はオンデマンド授業を実施します。第2回以降は対面授業を予定しています。ただし、状況により授業形態（対面/オンライン）が変更となる場合があります。変更の際は、授業内及び学習支援システムで事前にお知らせします。

【受講者制限】

受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

【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 and Objectives]

This course explores two main themes: (1) how to spend your university life meaningfully, and (2) what it means to work in society. By providing foundational knowledge for long-term life and career planning, the course aims to foster your ability to think independently and take self-directed action.

[Goal / Learning Objectives]

The primary goal is to empower you to think independently and act proactively. Unlike high school, society has no single "correct answer" and requires you to identify problems and create your own solutions.

By the end of this course, you will be encouraged to:

・Acquire the basic ability to execute the PDS (Plan-Do-See) cycle.

・Take at least one concrete action or a "small step" toward your future during this semester.

[Work to be done outside of class (preparation, etc.)]

Students are expected to spend a standard of 2 hours on preparation and 2 hours on review for each class session.

[Grading Criteria / Policy]

・Reaction Papers (40%): Submitted during each class. Graded on your understanding of the theme, new insights, and depth of personal reflections. (Generally, only papers submitted within class time will be evaluated).

・Class Participation (20%): Graded on proactive engagement, including active participation in group work, comments, and asking questions.

・Final Report (40%): Graded on logical structure, depth of analysis, and originality based on the assignment prompt.

Note: Strict adherence to the specified word count and submission deadline is a mandatory prerequisite for evaluation.

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				
土居 大亮				
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〉		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。
【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ひます。 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。		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。
【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ひます。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。		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。
【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/		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。
【主な授業方法】 L 講義 /Lecture		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。
【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）		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。
【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。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。
10	働き方と多様性	
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ういう人でしょうか？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%

- ・授業リアクションペーパー提出
- ・授業での発言・発表・質問・授業課題ワークへの取り組み等に対する貢献

レポート50%

- ・期末レポート

【学生の意見等からの気づき】

前年度学生の受講アンケートを転載します。

- ・就活などの仕事に関してのこと、キャリアデザインについて知ることができた。社会人との対話会もできてとても勉強になった。
- ・いろんなキャリアについて知ることができたり、いろんな経験を積むことができました。社会人の話を聞くこともでき、良い経験になりました。
- ・自分について深く考えれる時間でとてもよかった。
- ・自分の中で考え方の変化を感じられた。
- ・リアルな社会人の方々とお話できる機会をくださってとてもためになった。
- ・様々な社会人の方と話せて本当に楽しかったです！

【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。マクニカやジョンソン・エンド・ジョンソングループ等日系&外資系企業採用担当・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企業に勤務しています。

●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いきます。

●どのような雰囲気や授業か

グループワークを多く行うため、様々な学部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。

●受講者制限

受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

●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】

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 >

Submission of reaction papers for each class,

Contribution to the class: Speech, presentation, questions, and work on the assignment report

Final report

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

キャリアデザイン入門

藤澤 広美

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）】

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/

【主な授業方法】

L 講義 /Lecture

【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	授業の概要、進め方、成績評価方法等を説明する。あわせて、「キャリアとは何か」について導入的な講義を行う。
2	大学での学び	大学での学びや経験が、社会人としてのキャリアにどのようにつながるのかを理解する。授業や課外活動を通じて主体的に取り組むことの意義について考察する。

3	学生生活と就職の準備	就職活動の開始時期や必要な準備について、卒業生データをもとにキャリアセンター職員が解説する。
4	働くことの意味	「なぜ働くのか」という問いに向き合い、働くことの意味や価値について多面的に考察する。
5	自己理解とキャリア	自己理解とは何かについて整理し、キャリアを考えるうえで自己理解に取り組む意義や基本的な姿勢について学ぶ。
6	自己を知る（1）	自己形成に影響を与えた出会いや経験を振り返り、自分自身の価値観や関心について理解を深める。
7	自己を知る（2）	自己理解に関わる代表的なアセスメントを実施し、自身の特性を把握することで自己理解を深める。
8	人間関係とコミュニケーション	社会のなかで形成されるキャリアや人間関係に関わるコミュニケーションについて学ぶ。
9	多様なキャリアの捉え方	正規雇用、非正規雇用、専門職、フリーランスなど、多様なはたらき方の特徴と課題を整理する。
10	偶然や転機の活かし方	偶然や予期せぬ出来事がキャリアに与える影響について学び、キャリアとの向き合い方を考える。
11	学生生活の過ごし方	大学生活をどのように過ごすかという視点から、自分らしい学び方や取り組み方について考える。
12	インターンシップ	インターンシップをキャリアを試行する機会として捉え、先輩の事例や参加にあたっての留意点について、キャリアセンター職員が紹介する。
13	働き方と多様性	キャリアを仕事に限定せず、人生全体の視点から捉える。仕事と生活を統合したキャリアデザインについて考える。
14	どのような大学生活を送るのか	大学生活を有意義に過ごすために、目標設定、行動計画の立案、実行方法について学ぶ。これまでの学びを振り返り、将来の目標達成に向けた大学生活の計画および目標を立てる。

【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、各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

教科書は使用しません。毎回各講義に関連した資料を配布します。資料は「授業支援システム」上にPDFファイルにて配布します。

【参考書】

授業中に適宜紹介します。

【成績評価の方法と基準】

成績評価は、以下の通りです。

リアクションペーパー（毎回）：40%

・各回のテーマに対する理解度、新たな気づき、自身の考えが記述されているかを評価します。

授業への参画：20%

・グループワークへの積極的な関わりや授業内での発言・質問など、主体的な参加態度を評価します。

期末レポート：40%

・課題の趣旨を踏まえた論理構成や、考察の質（具体性・独自性）を重視して評価します。

なお、指定文字数や提出期限の遵守は必須条件（評価の前提）とします。

【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】

授業では、レジュメやワークシートの配布、課題提出等に学習支援システムを使用します。

そのため、スマートフォンよりも、PCまたはタブレット端末を使用することを推奨します。

【その他の重要事項】

【講師プロフィール】

HR系ベンチャー企業にてコンサルティング業務に従事後、メーカー系販社にて法人営業を担当。その間、社会人大学院（修士課程）に進学しました。修了後は、大学でキャリアカウンセラーとして学生支援に携わったのち、大学教員となりました。専門はキャリア教育・人材マネジメントです。博士（マネジメント）。「学びとキャリアを科学する」をテーマに、現場での実践と研究の往還を大切にしながら活動しています。

【授業形態】

講師の都合により、対面で実施予定の授業がオンラインに変更となる場合があります。変更がある場合は、授業内および学習支援システムにて事前にお知らせします。

【受講者制限】

受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

【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)

In this course, we will explore together ① how to spend your time at university and ② what it means to work in society, aiming to support you in making your student life meaningful. The course will provide essential perspectives for navigating the longer term of your life, as well as fundamental insights into society and work. Through these, the goal is to cultivate an attitude that enables you to think for yourself and take action. (Learning Objectives)

Our goal is for you to learn to think for yourselves and take initiative in your actions. Up through high school, including entrance exams, you were given problems and expected to find the correct answer as quickly as possible. However, in society, you must discover problems on your own and take action to solve them. Furthermore, no one will provide you with the correct answer. There may not even be a single correct answer. What is correct today may not be correct tomorrow.

In such an environment, what is required is the attitude to identify challenges yourself, devise solutions, and persistently put them into practice. During your four years at university, I hope you will develop the fundamental ability to continuously think and act—in other words, to cycle through the PDS (Plan, Do, See) process.

It's perfectly fine to start with small steps. Over the next six months, let's aim to take some action inspired by your classes. (Learning activities outside of classroom)

Preparation and review time for this class is typically 2 hours each.

(Grading Criteria /Policy)

Grading will be as follows:

Reaction Papers (each session): 40%

・ Evaluated based on understanding of each session's theme, inclusion of new insights, and expression of personal thoughts.

Class Participation: 20%

・ Evaluated based on proactive involvement in group work, in-class contributions such as speaking up and asking questions, and overall engagement.

Final Report: 40%

・ Evaluation emphasizes logical structure aligned with the assignment's purpose and the quality of analysis (specificity and originality).

Note: Adherence to the specified word count and submission deadline is a mandatory requirement (a prerequisite for evaluation).

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

キャリアデザイン入門

藤澤 広美

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）】

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/

【主な授業方法】

L 講義 /Lecture

【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	授業の概要、進め方、成績評価方法等を説明する。あわせて、「キャリアとは何か」について導入的な講義を行う。
2	大学での学び	大学での学びや経験が、社会人としてのキャリアにどのようにつながるのかを理解する。授業や課外活動を通じて主体的に取り組むことの意義について考察する。

3	学生生活と就職の準備	就職活動の開始時期や必要な準備について、卒業生データをもとにキャリアセンター職員が解説する。
4	働くことの意味	「なぜ働くのか」という問いに向き合い、働くことの意味や価値について多面的に考察する。
5	自己理解とキャリア	自己理解とは何かについて整理し、キャリアを考えるうえで自己理解に取り組む意義や基本的な姿勢について学ぶ。
6	自己を知る（1）	自己形成に影響を与えた出会いや経験を振り返り、自分自身の価値観や関心について理解を深める。
7	自己を知る（2）	自己理解に関わる代表的なアセスメントを実施し、自身の特性を把握することで自己理解を深める。
8	人間関係とコミュニケーション	社会のなかで形成されるキャリアや人間関係に関わるコミュニケーションについて学ぶ。
9	多様なキャリアの捉え方	正規雇用、非正規雇用、専門職、フリーランスなど、多様なはたらき方の特徴と課題を整理する。
10	偶然や転機の活かし方	偶然や予期せぬ出来事がキャリアに与える影響について学び、キャリアとの向き合い方を考える。
11	学生生活の過ごし方	大学生活をどのように過ごすかという視点から、自分らしい学び方や取り組み方について考える。
12	インターンシップ	インターンシップをキャリアを試行する機会として捉え、先輩の事例や参加にあたっての留意点について、キャリアセンター職員が紹介する。
13	働き方と多様性	キャリアを仕事に限定せず、人生全体の視点から捉える。仕事と生活を統合したキャリアデザインについて考える。
14	どのような大学生活を送るのか	大学生活を有意義に過ごすために、目標設定、行動計画の立案、実行方法について学ぶ。これまでの学びを振り返り、将来の目標達成に向けた大学生活の計画および目標を立てる。

【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、各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

教科書は使用しません。毎回各講義に関連した資料を配布します。資料は「授業支援システム」上にPDFファイルにて配布します。

【参考書】

授業中に適宜紹介します。

【成績評価の方法と基準】

成績評価は、以下の通りです。

リアクションペーパー（毎回）：60％、レポート：40％

【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】

授業では、レジュメやワークシートの配布、課題提出等に学習支援システムを使用します。

そのため、スマートフォンよりも、PCまたはタブレット端末を使用することを推奨します。

【その他の重要事項】

【講師プロフィール】

HR系ベンチャー企業にてコンサルティング業務に従事後、メーカー系販社にて法人営業を担当。その間、社会人大学院（修士課程）に進学しました。

修了後は、大学でキャリアカウンセラーとして学生支援に携わったのち、大学教員となりました。専門はキャリア教育・人材マネジメントです。博士（マネジメント）。

「学びとキャリアを科学する」をテーマに、現場での実践と研究の往還を大切にしながら活動しています。

【授業形態】

講師の都合により、対面で実施予定の授業がオンラインに変更となる場合があります。変更がある場合は、授業内および学習支援システムにて事前にお知らせします。

【受講者制限】

受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

【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)

In this course, we will explore together ① how to spend your time at university and ② what it means to work in society, aiming to support you in making your student life meaningful. The course will provide essential perspectives for navigating the longer term of your life, as well as fundamental insights into society and work. Through these, the goal is to cultivate an attitude that enables you to think for yourself and take action. (Learning Objectives)

Our goal is for you to learn to think for yourselves and take initiative in your actions. Up through high school, including entrance exams, you were given problems and expected to find the correct answer as quickly as possible. However, in society, you must discover problems on your own and take action to solve them. Furthermore, no one will provide you with the correct answer. There may not even be a single correct answer. What is correct today may not be correct tomorrow.

In such an environment, what is required is the attitude to identify challenges yourself, devise solutions, and persistently put them into practice. During your four years at university, I hope you will develop the fundamental ability to continuously think and act—in other words, to cycle through the PDS (Plan, Do, See) process.

It's perfectly fine to start with small steps. Over the next six months, let's aim to take some action inspired by your classes.

(Learning activities outside of classroom)

Preparation and review time for this class is typically 2 hours each.

(Grading Criteria /Policy)

Grading will be as follows:

Reaction Papers (each session): 40%

・ Evaluated based on understanding of each session's theme, inclusion of new insights, and expression of personal thoughts.

Class Participation: 20%

・ Evaluated based on proactive involvement in group work, in-class contributions such as speaking up and asking questions, and overall engagement.

Final Report: 40%

・ Evaluation emphasizes logical structure aligned with the assignment's purpose and the quality of analysis (specificity and originality).

Note: Adherence to the specified word count and submission deadline is a mandatory requirement (a prerequisite for evaluation).

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

キャリアデザイン応用

藤澤 広美

サブタイトル：理論で支えるキャリア

開講時期：秋学期授業/Fall | 単位数：2単位

曜日・時限：金3/Fri.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、私たちの「はたらき方・生き方」に焦点を当て、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に対する理解を前提に、自分自身のキャリアデザインのあり方や計画的行動について多面的に考察することを目的とします。

この授業の受講を通じて、実践的なキャリアデザインに向けて、残された大学生活の時間を自ら有効にプロデュースしていくための基礎を身につけることも重要なねらいとしています。そのために、キャリアをデザインする上で考慮すべき多様な視点を提示し、それらに対する理解に基づいた戦略的なキャリアデザインを、受講生一人ひとりが実践できるよう支援します。

なお、担当教員の専門性および実務経験を活かし、本授業では学習やキャリアに関する理論を重点的に扱います。キャリア理論を用いて自分自身の経験や将来像を捉え直し、「考える」だけでなく「計画し、行動につなげる」ことを応用的な学びとして位置づけています。

【到達目標】

この授業を通じて、これから長い人生を歩んでいく皆さんが、自分自身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、行動様式を身につけることを到達目標とします。特に本授業では、はたらき方・生き方と社会的活動の接点に焦点を当て、キャリアに関する理論を用いて自分自身のキャリアを説明できるようにすることを目指します。

そのうえで、自身のはたらき方・生き方について具体的にイメージし、それを踏まえて、残された大学生活における具体的な行動計画を立てられるようになることを到達目標とします。

最初は小さな一歩で構いません。半年間の学びを通じて、本授業をきっかけに、自分なりの確信をもって行動に移す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/

【主な授業方法】

L 講義 /Lecture

【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	授業の概要、進め方、成績評価方法等を説明する。あわせて、「なぜキャリアデザインが必要か」について導入的に整理し、本授業の位置づけを理解する。

2	キャリアをどう捉えるか（1）	理論とは何かを理解し、キャリアに応用可能な理論の基本的な考え方について学ぶ。理論を用いてキャリアを捉える視点を身につける。
3	キャリアをどう捉えるか（2）	キャリア選択や意思決定に関わる理論を踏まえ、自分自身が経験してきた迷いや葛藤をどのように捉え直すことができるかを考察する。
4	キャリアをどう捉えるか（3）	節目とは何かを理解し、偶然や転機を活かす理論を通して、予期せぬ出来事をキャリアの一部として捉える視点について学ぶ。
5	自己理解を深める（1）	興味・価値観・能力といった自己理解の要素について、理論的枠組みを用いて整理する。
6	自己理解を深める（2）	興味・価値観・能力といった自己理解の要素について、代表的なアセスメントを用いて理解を深める。
7	中間振り返り	これまでに扱ったキャリア理論を整理し、それらを用いて自分自身のキャリアを言語化する。中間リフレクションを通じて、学びの意味を振り返る。
8	個人と組織	個人と組織の関係性に関する理論を学び、キャリアが個人の意思だけでなく、組織や制度、他者との関係の中で形成されることを理解する。
9	はたらき方の多様化	正規雇用、非正規雇用、専門職、フリーランスなど、多様なはたらき方の特徴と課題を整理する。
10	キャリアを支える視点	キャリアカウンセリングの基本概念や基本姿勢を学ぶ。傾聴や共感といった視点を通じて、どのように他者の支援に活かしていくか理解を深める。
11	学びとキャリア	キャリアと学習の関係について学ぶ。学習意欲のメカニズムや自己調整学習の方法を理解し、今後の学習や行動にどのようにつなげていくかを考える。
12	ありたい姿を描く	これまでに学んだキャリア理論や社会理解を踏まえ、キャリアビジョンやライフプランを描く。将来の方向性を整理することで、いま自分がすべきことを明確にする。
13	キャリアをデザインする	これまでに学んだキャリア理論や社会理解を踏まえ、自分自身のキャリアデザインを具体化する。残りの大学生活をどのように活用するかを整理し、今後に向けた行動計画を作成する。
14	まとめ・統合する	授業全体の学びを振り返り、自身のキャリアデザインや行動計画を言語化・共有する。他者の考えに触れることで、自分の計画を相対化し、キャリアを継続的に見直していく視点を深める。

【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、各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

教科書は使用しません。毎回各講義に関連した資料を配布します。資料は「授業支援システム」上にPDFファイルにて配布します。

【参考書】

授業中に適宜紹介します。

【成績評価の方法と基準】

成績評価は、以下の通りです。

リアクションペーパー（毎回）：40%

・各回のテーマに対する理解度、新たな気づき、自身の考えが記述されているかを評価します。

授業への参画：20%

・グループワークへの積極的な関わりや授業内での発言・質問など、主体的な参加態度を評価します。

期末レポート：40%

・課題の趣旨を踏まえた論理構成や、考察の質（具体性・独自性）を重視して評価します。

なお、指定文字数や提出期限の遵守は必須条件（評価の前提）とします。

【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】

授業では、レジュメやワークシートの配布、課題提出等に学習支援システムを使用します。

そのため、スマートフォンよりも、PCまたはタブレット端末を使用することを推奨します。

【その他の重要事項】

【講師プロフィール】

HR系ベンチャー企業にてコンサルティング業務に従事後、メーカー系販社にて法人営業を担当。その間、社会人大学院（修士課程）に進学しました。修了後は、大学でキャリアカウンセラーとして学生支援に携わったのち、大学教員となりました。専門はキャリア教育・人材マネジメントです。博士（マネジメント）。『学びとキャリアを科学する』をテーマに、現場での実践と研究の往還を大切にしながら活動しています。

【授業形態】

講師の都合により、対面で実施予定の授業がオンラインに変更となる場合があります。変更がある場合は、授業内および学習支援システムにて事前にお知らせします。

【受講者制限】

受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

【Outline (in English)】

(Course outline)

This course focuses on our “ways of working and living.” Building on an understanding of future social activities — including organizational activities within companies — and societal conditions, it aims to encourage multifaceted consideration of one’s own career design approach and planned actions.

A key objective is for students to acquire the foundation needed to effectively manage the time remaining in their university life toward practical career design. To achieve this, we present diverse perspectives to consider when designing a career and support each student in practicing strategic career design based on their understanding of these perspectives.

Leveraging the instructor’s expertise and practical experience, this course emphasizes theories related to learning and careers. It positions the application of career theories to re-examine one’s own experiences and future vision — moving beyond mere “thinking” to “planning and translating into action” — as applied learning.

(Learning Objectives)

Through this course, our goal is for you, as you embark on your long journey through life, to acquire the fundamental attitudes, conceptual skills, and behavioral patterns that will enable you to live as close as possible to the life you envision for yourself. Specifically, this course focuses on the intersection of how you work and live with your social activities. Using career-related theories, we aim to help you develop the ability to articulate your own career path.

Furthermore, the course aims to help you form a concrete vision of your own approach to work and life, and based on that vision, develop a specific action plan for the remainder of your university life.

It’s perfectly fine to start with a small step. Over the course of these six months, let’s aim for this class to be the catalyst that enables you to take action with your own conviction.

(Learning activities outside of classroom)

Preparation and review time for this class is typically 2 hours each.

(Grading Criteria /Policy)

Grading will be as follows:

Reaction Papers (each session): 40%

・ Evaluated based on understanding of each session’s theme, inclusion of new insights, and expression of personal thoughts.

Class Participation: 20%

・ Evaluated based on proactive involvement in group work, in-class contributions such as speaking up and asking questions, and overall engagement.

Final Report: 40%

・ Evaluation emphasizes logical structure aligned with the assignment’s purpose and the quality of analysis (specificity and originality).

Adherence to the specified word count and submission deadline is a mandatory requirement (a prerequisite for evaluation).

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

キャリアデザイン応用

藤澤 広美

サブタイトル：理論で支えるキャリア

開講時期：秋学期授業/Fall | 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）：

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、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に対する理解を前提に、自分自身のキャリアデザインのあり方や計画的行動について多面的に考察することを目的とします。

この授業の受講を通じて、実践的なキャリアデザインに向けて、残された大学生活の時間を自ら有効にプロデュースしていくための基礎を身につけることも重要なねらいとしています。そのために、キャリアをデザインする上で考慮すべき多様な視点を提示し、それらに対する理解に基づいた戦略的なキャリアデザインを、受講生一人ひとりが実践できるよう支援します。

なお、担当教員の専門性および実務経験を活かし、本授業では学習やキャリアに関する理論を重点的に扱います。キャリア理論を用いて自分自身の経験や将来像を捉え直し、「考える」だけでなく「計画し、行動につなげる」ことを応用的な学びとして位置づけています。

【到達目標】

この授業を通じて、これから長い人生を歩んでいく皆さんが、自分自身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、行動様式を身につけることを到達目標とします。特に本授業では、はたらき方・生き方と社会的活動の接点に焦点を当て、キャリアに関する理論を用いて自分自身のキャリアを説明できるようにすることを目指します。

そのうえで、自身のはたらき方・生き方について具体的にイメージし、それを踏まえて、残された大学生活における具体的な行動計画を立てられるようになることを到達目標とします。

最初は小さな一歩で構いません。半年間の学びを通じて、本授業をきっかけに、自分なりの確信をもって行動に移す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/

【主な授業方法】

L 講義 /Lecture

【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	授業の概要、進め方、成績評価方法等を説明する。あわせて、「なぜキャリアデザインが必要か」について導入的に整理し、本授業の位置づけを理解する。

2	キャリアをどう捉えるか（1）	理論とは何かを理解し、キャリアに応用可能な理論の基本的な考え方について学ぶ。理論を用いてキャリアを捉える視点を身につける。
3	キャリアをどう捉えるか（2）	キャリア選択や意思決定に関わる理論を踏まえ、自分自身が経験してきた迷いや葛藤をどのように捉え直すことができるかを考察する。
4	キャリアをどう捉えるか（3）	節目とは何かを理解し、偶然や転機を活かす理論を通して、予期せぬ出来事をキャリアの一部として捉える視点について学ぶ。
5	自己理解を深める（1）	興味・価値観・能力といった自己理解の要素について、理論的枠組みを用いて整理する。
6	自己理解を深める（2）	興味・価値観・能力といった自己理解の要素について、代表的なアセスメントを用いて理解を深める。
7	中間振り返り	これまでに扱ったキャリア理論を整理し、それらを用いて自分自身のキャリアを言語化する。中間リフレクションを通じて、学びの意味を振り返る。
8	個人と組織	個人と組織の関係性に関する理論を学び、キャリアが個人の意思だけでなく、組織や制度、他者との関係の中で形成されることを理解する。
9	はたらき方の多様化	正規雇用、非正規雇用、専門職、フリーランスなど、多様なはたらき方の特徴と課題を整理する。
10	キャリアを支える視点	キャリアカウンセリングの基本概念や基本姿勢を学ぶ。傾聴や共感といった視点を通じて、どのように他者の支援に活かしていくか理解を深める。
11	学びとキャリア	キャリアと学習の関係について学ぶ。学習意欲のメカニズムや自己調整学習の方法を理解し、今後の学習や行動にどのようにつなげていくかを考える。
12	ありたい姿を描く	これまでに学んだキャリア理論や社会理解を踏まえ、キャリアビジョンやライフプランを描く。将来の方向性を整理することで、いま自分がすべきことを明確にする。
13	キャリアをデザインする	これまでに学んだキャリア理論や社会理解を踏まえ、自分自身のキャリアデザインを具体化する。残りの大学生活をどのように活用するかを整理し、今後に向けた行動計画を作成する。
14	まとめ・統合する	授業全体の学びを振り返り、自身のキャリアデザインや行動計画を言語化・共有する。他者の考えに触れることで、自分の計画を相対化し、キャリアを継続的に見直していく視点を深める。

【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、各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

教科書は使用しません。毎回各講義に関連した資料を配布します。資料は「授業支援システム」上にPDFファイルにて配布します。

【参考書】

授業中に適宜紹介します。

【成績評価の方法と基準】

成績評価は、以下の通りです。

リアクションペーパー（毎回）：40%

・各回のテーマに対する理解度、新たな気づき、自身の考えが記述されているかを評価します。

授業への参画：20%

・グループワークへの積極的な関わりや授業内での発言・質問など、主体的な参加態度を評価します。

期末レポート：40%

・課題の趣旨を踏まえた論理構成や、考察の質（具体性・独自性）を重視して評価します。

なお、指定文字数や提出期限の遵守は必須条件（評価の前提）とします。

【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】

授業では、レジュメやワークシートの配布、課題提出等に学習支援システムを使用します。

そのため、スマートフォンよりも、PCまたはタブレット端末を使用することを推奨します。

【その他の重要事項】

【講師プロフィール】

HR系ベンチャー企業にてコンサルティング業務に従事後、メーカー系販社にて法人営業を担当。その間、社会人大学院（修士課程）に進学しました。

修了後は、大学でキャリアカウンセラーとして学生支援に携わったのち、大学教員となりました。専門はキャリア教育・人材マネジメントです。博士（マネジメント）。

「学びとキャリアを科学する」をテーマに、現場での実践と研究の往還を大切にしながら活動しています。

【授業形態】

講師の都合により、対面で実施予定の授業がオンラインに変更となる場合があります。変更がある場合は、授業内および学習支援システムにて事前にお知らせします。

【受講者制限】

受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

【Outline (in English)】

(Course outline)

This course focuses on our “ways of working and living.” Building on an understanding of future social activities — including organizational activities within companies — and societal conditions, it aims to encourage multifaceted consideration of one’s own career design approach and planned actions.

A key objective is for students to acquire the foundation needed to effectively manage the time remaining in their university life toward practical career design. To achieve this, we present diverse perspectives to consider when designing a career and support each student in practicing strategic career design based on their understanding of these perspectives.

Leveraging the instructor’s expertise and practical experience, this course emphasizes theories related to learning and careers. It positions the application of career theories to re-examine one’s own experiences and future vision — moving beyond mere “thinking” to “planning and translating into action” — as applied learning.

(Learning Objectives)

Through this course, our goal is for you, as you embark on your long journey through life, to acquire the fundamental attitudes, conceptual skills, and behavioral patterns that will enable you to live as close as possible to the life you envision for yourself. Specifically, this course focuses on the intersection of how you work and live with your social activities. Using career-related theories, we aim to help you develop the ability to articulate your own career path.

Furthermore, the course aims to help you form concrete visions of your own ways of working and living, and based on these, develop specific action plans for the remainder of your university life.

It’s perfectly fine to start with small steps. Over the course of these six months, let this class be the catalyst that empowers you to take action with your own conviction.

(Grading Criteria /Policy)

Grading will be as follows:

Reaction Papers (each session): 40%

・ Evaluated based on understanding of each session’s theme, inclusion of new insights, and expression of personal thoughts.

Class Participation: 20%

・ Evaluated based on proactive involvement in group work, in-class contributions such as speaking up and asking questions, and overall engagement.

Final Report: 40%

・ Evaluation emphasizes logical structure aligned with the assignment’s purpose and the quality of analysis (specificity and originality).

Adherence to the specified word count and submission deadline is a mandatory requirement (a prerequisite for evaluation).

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

キャリアデザイン応用

なかむら アサミ

サブタイトル：予測不能な時代を生き抜くキャリアデザイン

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：〈未〉

【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

この授業では「はたらき方・生き方」に焦点を当てて、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目的とします。

ひとことで言うと、『『なんとなく』の大学生活を卒業して、自分らしい将来を自分でつくるための作戦会議』の時間です。

担当教員の専門性と実務経験を活かし、本授業ではキャリア形成における実践的課題を考えます。

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。

授業を受けた後に、

・「将来どうしよう…」という不安が、「こう動こう!」という具体的なプランに変わる

・大学生活の過ごし方が、今までよりずっと目的を持った有意義なものになる ことを願います。

【到達目標】

長い人生において直面する予期せぬ変化や困難に対し、主体的にキャリアを切り拓く力を養います。

人生には、思いがけないトラブルやチャンスが次々と起こります。そんな「何が起るか分からない時代」でも、迷子にならずに自分らしい人生を歩み進めていくための、心の持ちよう（態度）、未来を描く力（構想力）、具体的な一歩の踏み出し方（行動様式）を習得するのがこの授業のゴールです。

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。

【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/

【主な授業方法】

L 講義 /Lecture

【授業の進め方と方法】

参加型の授業スタイルを想定しています。グループワークを多く行うため、様々な学部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。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）。

授業に関する連絡や授業計画等の変更がある場合には、学習支援システムで連絡します。随時学習支援システムでの確認をお願いします。

【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
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、授業に臨む姿勢について概要を説明する。
第2回	ワークライフバランス	年齢や性別や職業を問わず、仕事とプライベートの活動を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的とするワーク・ライフ・バランスについての基礎的な概念を学ぶ。
第3回	テレワークとワーケーション	仕事をする場所を自由に、効率的に選択し、自分自身にとってはた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はたらき方の特徴や課題について事例を交えて学んでいく。
第4回	お金（報酬）について考える	人生において大事なものの1つとなる「お金」と、キャリアとの関係性を学ぶ。
第5回	組織で働くか、それ以外で働くか	はたらき方には「雇われる」以外のはたらき方もある。これからのわたしたちのはたらき方に変化と多様性をもたらす仕事への取り組み方について理解を深めていく。
第6回	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諸問題について考察していく。
第7回	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とその「ジェンダー」格差（ジェンダーギャップ）に気づき、わたしたちはどのように理解し対処していくべきかを考える。
第8回	障害や精神疾患、働きづらさをもって働くということ	怪我や病気など長い人生にはいろいろなことが発生する。身体的障がいや精神疾患なども当たり前に起こる。そういうときの「働く」について考える。
第9回	災害とキャリア	特に日本においては災害はつきもの。地震、台風、水害などそれらがキャリアに及ぼす影響について考える。
第10回	どこで働いても必要なチームワーク	どんな「はたらき方」であろうと、一人で働くことはできない。チームとは何か、チームワークを身につけ、活かすために必要なことを学ぶ。
第11回	キャリア理論	これまでの学びを含め、キャリアを理論的に捉え直す。
第12回	キャリアビジョン、ライフプランの作成	キャリアビジョンやライフプランを描き、未来を具体的に構想する。今、大学生活で取り組むべきことを行動計画として明確化する。
第13回	これまでの学びとこれからの歩み	これまでの学びを振り返り、大学生活やキャリアをどう歩んでいくかを発表・共有する。
第14回	「生き方」を言語化する	これまでの学びを振り返り、大学生活やキャリアをどう歩んでいくかを発表・共有する。授業を通じて立てた行動計画を確認する。

【授業時間外の学習（準備学習・復習・宿題等）】

新聞や記事を読むなど、「はたらく」をめぐる動向に関心をもってください。本授業の準備学習・復習時間は各2時間を標準とします。

【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】

- ・渡辺三枝子 編著「新版キャリアの心理学 [第2版] キャリア支援への発達のアプローチ」2018、ナカニシヤ出版
- ・ほか、講義中に適時紹介

【成績評価の方法と基準】

評価は、授業への出席内容と期末試験結果で行います。

授業への参加度60%、期末試験40%。

- ・毎回のリアクションペーパー提出<40%>、
- ・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<40%>

【学生の意見等からの気づき】

本年度授業担当者変更により特になし。

基本的には、みなさんの意見を取り入れながら授業をしていく予定です。

【学生が準備すべき機器他】

- ・資料配布・課題提出等のために学習支援システム等を活用します。
- ・PC持込可

【その他の重要事項】

- ・担当教員は、企業で25年以上の実務経験を有しており、今も企業で働きながらこの授業を担当しています。

授業は、教科書には載っていないことも含めた実際のテーマをもとにした内容としています。

【教員プロフィール】 <https://teamwork.cybozu.co.jp/profile/asami/>

- ・本授業は、対面中心ではありますが、オンラインも併用する予定です。

詳細な日程については逐次「学習支援システム」や授業内でお知らせします。

- ・受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

【Outline (in English)】

This course focuses on the intersection of work and life, encouraging students to think deeply about their career design and proactive action. It leverages the expertise of our instructors to address practical challenges in modern career development.

Key Learning Objectives:

- ・Self-Creation: Acquire foundational skills to effectively manage and "create" the rest of your time at university.
- ・Strategic Thinking: Develop strategic thinking based on diverse perspectives to chart your future career path.
- ・From Anxiety to Action: Transform vague worries about the future into concrete, actionable plans.

By the end of this course, students will be able to transform their university experience into a meaningful, purposeful journey toward achieving their career goals.

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

キャリアデザイン応用

矢島 厚子

サブタイトル：社会と組織を理解し、自分らしい未来をデザインする

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：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。

「将来どのように働いていきたいか」「そのために今、何をしていくのか」を具体的に考える授業です。

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。

本授業をきっかけに、自分で考えたことを行動に移す経験を持つことを大切にします。

【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/

【主な授業方法】

L 講義 /Lecture

【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）。

自分の考えを言葉にし、学生同士がコミュニケーションを取りながら互いの考えに触れ、学びを自分の行動につなげていく授業です。

【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
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「はたらき方」と「生き方」の変化、なぜキャリアデザインが重要なのかを考える。
第3回	現代における企業の特徴と働き方	組織の中で人が果たす役割や企業の仕組みを理解する。近年の働く環境はどのように変化しているのかを考える。
第4回	チームで働く力	社会ではチームで働く機会が増加する。組織内のチームもあれば組織外の人と協働する場合もある。こうした協働経験が学習と成長につながる仕組みについて理解する。
第5回	対話によるキャリア理解① 聴く力	コミュニケーションの中でも重要な、傾聴と共感を学ぶ。最終レポートでは、他者のキャリアインタビューを行った上でレポートを作成するため、聴く姿勢を身につける。
第6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、働く上で重要な自分自身の価値観を考える。
第7回	キャリア理論の実践的理解	キャリア理論を学び、自分の経験や将来設計にどう活かせるか考える。
第8回	キャリアの転機と機会	社会人の実体験から、偶然や転機がキャリアに与える影響を学ぶ。
第9回	対話によるキャリア理解② 語る力	これまでの学びやインタビューを行った内容をグループ内で発表する。グループで得た情報をもとに、自己のキャリアをまとめ、語ることを通して自己理解を深める。
第10回	ライフステージとキャリアの変化	学生期・社会人期・リタイア後といった人生の各段階における特徴や課題を学びながら、その時々でキャリアにおいて大切にすることがどのように変化していくのかを考える。
第11回	多様な働き方を知る	企業勤務、自営業、フリーランス、チームで協働する働き方など、多様な働き方の特徴や違いについて理解を深める。
第12回	新しい働き方とキャリアの形	副業、越境、プロジェクト型など、新しい働き方のあり方とキャリアの広がりについて考える。
第13回	自分のキャリアデザインを描く	これまでの学びを踏まえ、自分のキャリアデザインを具体化し、大学生活をどのように意味づけるかを整理した上で、今後の行動計画を考える。
第14回	これからのキャリアに向けて	授業全体を振り返り、自身のキャリアデザインと行動計画を作成し、発表する。他者との共有を通して考えを深め、これからの行動につなげる。

【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、各2時間を標準とします。授業内容をより深く理解するために、授業内または学習支援システムで提示された文献を読んだり、事前課題に取り組んだりしてください。

【テキスト（教科書）】

教科書は使用しません。

各回の授業内容に応じた資料を「学習支援システム」にて配布します。

【参考書】

授業内において、必要に応じて参考文献等を紹介します。

【成績評価の方法と基準】

成績評価は、以下の授業への参画状況および期末レポートに基づいて行います。

- ・ 授業への参画と貢献（発言・質問・発表等） 30%
- ・ 毎回のリアクションペーパー 30%
- ・ 期末レポート 40%

【学生の意見等からの気づき】

本年度は授業担当者の変更に伴い、過去の授業アンケート結果はありません。

【学生が準備すべき機器他】

授業資料・ワークシート・課題提出等のために、学習支援システム等を活用します。

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。

学習に使用する機器は、可能であ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推奨します。

【その他の重要事項】

【講師プロフィール】

日系製造業2社において長年、人事・人材育成分野に従事。人材育成を専門とし、学生・社会人の採用業務にも携わり、その後の育成、キャリア支援、管理職育成、組織づくりまで一貫して関わってきた。授業では、経営学・キャリア理論などの知見を踏まえつつ、企業の現場で実際に起きている事例を紹介しながら、社会や組織の中で働くことの現実とキャリア形成との関係を具体的に伝えていく。みなさんとこれからの時代のキャリアについて一緒に考えていきたい。

【受講者制限】

受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

【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。

【Outline (in English)】

Course Outline

This course explores students' future ways of working and living. By understanding social changes and the realities of organizations, students consider their own career development from multiple perspectives. The course supports students in designing their careers strategically and making effective use of their university years.

Learning Objectives

By the end of the course, students will be able to:

Develop attitudes and planning skills necessary for long-term career development.

Describe their future ways of working and living in relation to society and organizations.

Apply their learning to their own career design and take initial action.

Learning Activities Outside of Classroom

Students are expected to spend at least four hours per class on preparation and review. To deepen their understanding, they will read assigned materials and work on preparatory tasks indicated in class or through the learning management system.

Grading Criteria / Policies

Final grades will be based on:

In-class contribution: 30%

Weekly assignments: 30%

Final report: 40%

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

キャリアデザイン応用

藤澤 広美

サブタイトル：理論で支えるキャリア

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、私たちの「はたらき方・生き方」に焦点を当て、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に対する理解を前提に、自分自身のキャリアデザインのあり方や計画的行動について多面的に考察することを目的とします。

この授業の受講を通じて、実践的なキャリアデザインに向けて、残された大学生活の時間を自ら有効にプロデュースしていくための基礎を身につけることも重要なねらいとしています。そのために、キャリアをデザインする上で考慮すべき多様な視点を提示し、それらに対する理解に基づいた戦略的なキャリアデザインを、受講生一人ひとりが実践できるよう支援します。

なお、担当教員の専門性および実務経験を活かし、本授業では学習やキャリアに関する理論を重点的に扱います。キャリア理論を用いて自分自身の経験や将来像を捉え直し、「考える」だけでなく「計画し、行動につなげる」ことを応用的な学びとして位置づけています。

【到達目標】

この授業を通じて、これから長い人生を歩んでいく皆さんが、自分自身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、行動様式を身につけることを到達目標とします。特に本授業では、はたらき方・生き方と社会的活動の接点に焦点を当て、キャリアに関する理論を用いて自分自身のキャリアを説明できるようにすることを目指します。

そのうえで、自身のはたらき方・生き方について具体的にイメージし、それを踏まえて、残された大学生活における具体的な行動計画を立てられるようになることを到達目標とします。

最初は小さな一歩で構いません。半年間の学びを通じて、本授業をきっかけに、自分なりの確信をもって行動に移す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/

【主な授業方法】

L 講義 / Lecture

【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	授業の概要、進め方、成績評価方法等を説明する。あわせて、「なぜキャリアデザインが必要か」について導入的に整理し、本授業の位置づけを理解する。

2	キャリアをどう捉えるか（1）	理論とは何かを理解し、キャリアに応用可能な理論の基本的な考え方について学ぶ。理論を用いてキャリアを捉える視点を身につける。
3	キャリアをどう捉えるか（2）	キャリア選択や意思決定に関わる理論を踏まえ、自分自身が経験してきた迷いや葛藤をどのように捉え直すことができるかを考察する。
4	キャリアをどう捉えるか（3）	節目とは何かを理解し、偶然や転機を活かす理論を通して、予期せぬ出来事をキャリアの一部として捉える視点について学ぶ。
5	自己理解を深める（1）	興味・価値観・能力といった自己理解の要素について、理論的枠組みを用いて整理する。
6	自己理解を深める（2）	興味・価値観・能力といった自己理解の要素について、代表的なアセスメントを用いて理解を深める。
7	中間振り返り	これまでに扱ったキャリア理論を整理し、それらを用いて自分自身のキャリアを言語化する。中間リフレクションを通じて、学びの意味を振り返る。
8	個人と組織	個人と組織の関係性に関する理論を学び、キャリアが個人の意思だけでなく、組織や制度、他者との関係の中で形成されることを理解する。
9	はたらき方の多様化	正規雇用、非正規雇用、専門職、フリーランスなど、多様なはたらき方の特徴と課題を整理する。
10	キャリアを支える視点	キャリアカウンセリングの基本概念や基本姿勢を学ぶ。傾聴や共感といった視点を通じて、どのように他者の支援に活かしていくか理解を深める。
11	学びとキャリア	キャリアと学習の関係について学ぶ。学習意欲のメカニズムや自己調整学習の方法を理解し、今後の学習や行動にどのようにつなげていくかを考える。
12	ありたい姿を描く	これまでに学んだキャリア理論や社会理解を踏まえ、キャリアビジョンやライフプランを描く。将来の方向性を整理することで、いま自分がすべきことを明確にする。
13	キャリアをデザインする	これまでに学んだキャリア理論や社会理解を踏まえ、自分自身のキャリアデザインを具体化する。残りの大学生活をどのように活用するかを整理し、今後に向けた行動計画を作成する。
14	まとめ・統合する	授業全体の学びを振り返り、自身のキャリアデザインや行動計画を言語化・共有する。他者の考えに触れることで、自分の計画を相対化し、キャリアを継続的に見直していく視点を深める。

【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、各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

教科書は使用しません。毎回各講義に関連した資料を配布します。資料は「授業支援システム」上にPDFファイルにて配布します。

【参考書】

授業中に適宜紹介します。

【成績評価の方法と基準】

成績評価は、以下の通りです。

リアクションペーパー（毎回）：40%

・各回のテーマに対する理解度、新たな気づき、自身の考えが記述されているかを評価します。

授業への参画：20%

・グループワークへの積極的な関わりや授業内での発言・質問など、主体的な参加態度を評価します。

期末レポート：40%

・課題の趣旨を踏まえた論理構成や、考察の質（具体性・独自性）を重視して評価します。

なお、指定文字数や提出期限の遵守は必須条件（評価の前提）とします。

【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】

授業では、レジュメやワークシートの配布、課題提出等に学習支援システムを使用します。

そのため、スマートフォンよりも、PCまたはタブレット端末を使用することを推奨します。

【その他の重要事項】

【講師プロフィール】

HR系ベンチャー企業にてコンサルティング業務に従事後、メーカー系販社にて法人営業を担当。その間、社会人大学院（修士課程）に進学しました。修了後は、大学でキャリアカウンセラーとして学生支援に携わったのち、大学教員となりました。専門はキャリア教育・人材マネジメントです。博士（マネジメント）。「学びとキャリアを科学する」をテーマに、現場での実践と研究の往還を大切にしながら活動しています。

【授業形態】

講師の都合により、対面で実施予定の授業がオンラインに変更となる場合があります。変更がある場合は、授業内および学習支援システムにて事前にお知らせします。

【受講者制限】

受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

【Outline (in English)】

(Course outline)

This course focuses on our “ways of working and living.” Building on an understanding of future social activities — including organizational activities within companies — and societal conditions, it aims to encourage multifaceted consideration of one’s own career design approach and planned actions.

A key objective is for students to acquire the foundation needed to effectively manage the time remaining in their university life toward practical career design. To achieve this, we present diverse perspectives to consider when designing a career and support each student in practicing strategic career design based on their understanding of these perspectives.

Leveraging the instructor’s expertise and practical experience, this course emphasizes theories related to learning and careers. It positions the application of career theories to re-examine one’s own experiences and future vision — moving beyond mere “thinking” to “planning and translating into action” — as applied learning.

(Learning Objectives)

Through this course, our goal is for you, as you embark on your long journey through life, to acquire the fundamental attitudes, conceptual skills, and behavioral patterns that will enable you to live as close as possible to the life you envision for yourself. Specifically, this course focuses on the intersection of how you work and live with your social activities. Using career-related theories, we aim to help you develop the ability to articulate your own career path.

Furthermore, the course aims to help you form concrete visions of your own ways of working and living, and based on these, develop specific action plans for the remainder of your university life.

It’s perfectly fine to start with small steps. Over the course of these six months, let this class be the catalyst that empowers you to take action with your own conviction.

(Grading Criteria /Policy)

Grading will be as follows:

Reaction Papers (each session): 40%

・ Evaluated based on understanding of each session’s theme, inclusion of new insights, and expression of personal thoughts.

Class Participation: 20%

・ Evaluated based on proactive involvement in group work, in-class contributions such as speaking up and asking questions, and overall engagement.

Final Report: 40%

・ Evaluation emphasizes logical structure aligned with the assignment’s purpose and the quality of analysis (specificity and originality).

Adherence to the specified word count and submission deadline is a mandatory requirement (a prerequisite for evaluation).

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

キャリアデザイン応用

藤澤 広美

サブタイトル：理論で支えるキャリア

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、私たちの「はたらき方・生き方」に焦点を当て、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に対する理解を前提に、自分自身のキャリアデザインのあり方や計画的行動について多面的に考察することを目的とします。

この授業の受講を通じて、実践的なキャリアデザインに向けて、残された大学生活の時間を自ら有効にプロデュースしていくための基礎を身につけることも重要なねらいとしています。そのために、キャリアをデザインする上で考慮すべき多様な視点を提示し、それらに対する理解に基づいた戦略的なキャリアデザインを、受講生一人ひとりが実践できるよう支援します。

なお、担当教員の専門性および実務経験を活かし、本授業では学習やキャリアに関する理論を重点的に扱います。キャリア理論を用いて自分自身の経験や将来像を捉え直し、「考える」だけでなく「計画し、行動につなげる」ことを応用的な学びとして位置づけています。

【到達目標】

この授業を通じて、これから長い人生を歩んでいく皆さんが、自分自身の思い描く人生にできるだけ近づくようになるための基本的な態度、構想力、行動様式を身につけることを到達目標とします。特に本授業では、はたらき方・生き方と社会的活動の接点に焦点を当て、キャリアに関する理論を用いて自分自身のキャリアを説明できるようにすることを目指します。

そのうえで、自身のはたらき方・生き方について具体的にイメージし、それを踏まえて、残された大学生活における具体的な行動計画を立てられるようになることを到達目標とします。

最初は小さな一歩で構いません。半年間の学びを通じて、本授業をきっかけに、自分なりの確信をもって行動に移す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/

【主な授業方法】

L 講義 /Lecture

【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	授業の概要、進め方、成績評価方法等を説明する。あわせて、「なぜキャリアデザインが必要か」について導入的に整理し、本授業の位置づけを理解する。

2	キャリアをどう捉えるか（1）	理論とは何かを理解し、キャリアに応用可能な理論の基本的な考え方について学ぶ。理論を用いてキャリアを捉える視点を身につける。
3	キャリアをどう捉えるか（2）	キャリア選択や意思決定に関わる理論を踏まえ、自分自身が経験してきた迷いや葛藤をどのように捉え直すことができるかを考察する。
4	キャリアをどう捉えるか（3）	節目とは何かを理解し、偶然や転機を活かす理論を通して、予期せぬ出来事をキャリアの一部として捉える視点について学ぶ。
5	自己理解を深める（1）	興味・価値観・能力といった自己理解の要素について、理論的枠組みを用いて整理する。
6	自己理解を深める（2）	興味・価値観・能力といった自己理解の要素について、代表的なアセスメントを用いて理解を深める。
7	中間振り返り	これまでに扱ったキャリア理論を整理し、それらを用いて自分自身のキャリアを言語化する。中間リフレクションを通じて、学びの意味を振り返る。
8	個人と組織	個人と組織の関係性に関する理論を学び、キャリアが個人の意思だけでなく、組織や制度、他者との関係の中で形成されることを理解する。
9	はたらき方の多様化	正規雇用、非正規雇用、専門職、フリーランスなど、多様なはたらき方の特徴と課題を整理する。
10	キャリアを支える視点	キャリアカウンセリングの基本概念や基本姿勢を学ぶ。傾聴や共感といった視点を通じて、どのように他者の支援に活かしていくか理解を深める。
11	学びとキャリア	キャリアと学習の関係について学ぶ。学習意欲のメカニズムや自己調整学習の方法を理解し、今後の学習や行動にどのようにつなげていくかを考える。
12	ありたい姿を描く	これまでに学んだキャリア理論や社会理解を踏まえ、キャリアビジョンやライフプランを描く。将来の方向性を整理することで、いま自分がすべきことを明確にする。
13	キャリアをデザインする	これまでに学んだキャリア理論や社会理解を踏まえ、自分自身のキャリアデザインを具体化する。残りの大学生活をどのように活用するかを整理し、今後に向けた行動計画を作成する。
14	まとめ・統合する	授業全体の学びを振り返り、自身のキャリアデザインや行動計画を言語化・共有する。他者の考えに触れることで、自分の計画を相対化し、キャリアを継続的に見直していく視点を深める。

【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、各2時間を標準とします。

【テキスト（教科書）】

教科書は使用しません。毎回各講義に関連した資料を配布します。資料は「授業支援システム」上にPDFファイルにて配布します。

【参考書】

授業中に適宜紹介します。

【成績評価の方法と基準】

成績評価は、以下の通りです。

リアクションペーパー（毎回）：40%

・各回のテーマに対する理解度、新たな気づき、自身の考えが記述されているかを評価します。

授業への参画：20%

・グループワークへの積極的な関わりや授業内での発言・質問など、主体的な参加態度を評価します。

期末レポート：40%

・課題の趣旨を踏まえた論理構成や、考察の質（具体性・独自性）を重視して評価します。

なお、指定文字数や提出期限の遵守は必須条件（評価の前提）とします。

【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】

授業では、レジュメやワークシートの配布、課題提出等に学習支援システムを使用します。

そのため、スマートフォンよりも、PCまたはタブレット端末を使用することを推奨します。

【その他の重要事項】

【講師プロフィール】

HR系ベンチャー企業にてコンサルティング業務に従事後、メーカー系販社にて法人営業を担当。その間、社会人大学院（修士課程）に進学しました。修了後は、大学でキャリアカウンセラーとして学生支援に携わったのち、大学教員となりました。専門はキャリア教育・人材マネジメントです。博士（マネジメント）。『学びとキャリアを科学する』をテーマに、現場での実践と研究の往還を大切にしながら活動しています。

【授業形態】

講師の都合により、対面で実施予定の授業がオンラインに変更となる場合があります。変更がある場合は、授業内および学習支援システムにて事前にお知らせします。

【受講者制限】

受講希望者が教室定員を超過する場合は、選抜を行うことがあります。

【Outline (in English)】

(Course outline)

This course focuses on our “ways of working and living.” Building on an understanding of future social activities — including organizational activities within companies — and societal conditions, it aims to encourage multifaceted consideration of one’s own career design approach and planned actions.

A key objective is for students to acquire the foundation needed to effectively manage the time remaining in their university life toward practical career design. To achieve this, we present diverse perspectives to consider when designing a career and support each student in practicing strategic career design based on their understanding of these perspectives.

Leveraging the instructor’s expertise and practical experience, this course emphasizes theories related to learning and careers. It positions the application of career theories to re-examine one’s own experiences and future vision — moving beyond mere “thinking” to “planning and translating into action” — as applied learning.

(Learning Objectives)

Through this course, our goal is for you, as you embark on your long journey through life, to acquire the fundamental attitudes, conceptual skills, and behavioral patterns that will enable you to live as close as possible to the life you envision for yourself. Specifically, this course focuses on the intersection of how you work and live with your social activities. Using career-related theories, we aim to help you develop the ability to articulate your own career path.

Furthermore, the course aims to help you form concrete visions of your own ways of working and living, and based on these, develop specific action plans for the remainder of your university life.

It’s perfectly fine to start with small steps. Over the course of these six months, let this class be the catalyst that empowers you to take action with your own conviction.

(Grading Criteria /Policy)

Grading will be as follows:

Reaction Papers (each session): 40%

・ Evaluated based on understanding of each session’s theme, inclusion of new insights, and expression of personal thoughts.

Class Participation: 20%

・ Evaluated based on proactive involvement in group work, in-class contributions such as speaking up and asking questions, and overall engagement.

Final Report: 40%

・ Evaluation emphasizes logical structure aligned with the assignment’s purpose and the quality of analysis (specificity and originality).

Adherence to the specified word count and submission deadline is a mandatory requirement (a prerequisite for evaluation).

