

### 1. 講座目的

将来の仕事や職場の人間関係、仕事と育児の両立といった不安から、キャリアの展望が開きにくい学生に対し、不安を解消するだけでなく、固定的な考えにとらわれず前向きにキャリアを考える機会を提供する。働く場がリアルにイメージできる実体験、社会人に求められるスキルに関する情報を得た上で、「今からできること」を自ら考え、大学生活での主体的なアクションにつなげる。

### 2. プログラムのポイント（想定される効果）

- ・昼休みを活用するなど課外授業として実施、通常授業と離れた場で、他者の多様な考えに触れながらキャリアを考える機会とする。
- ・Zoom を活用し、講師によるレクチャーと学生同士のミニワークや事前課題のシェア等を組み合わせた双方向型形式で実施する。
- ・自ら学ぶ姿勢でのぞめるよう、事前にテーマについて課題に取り組み、事後には講座を聞いて得た学びと今後のアクションについてアウトプットするフローで推進する。
- ・講座を通じて、実際の情報を得ることで漠然とした不安が軽減される、あるいは、自らつくっている壁（制限）をこわすことでチャレンジ精神が芽生える、というメッセージを送り、今後の主体的行動を促進する。

### 3. プログラム内容

ライフプランニング講座 B－「仕事の現場」からキャリアを考える（各回 40 分×4 回）

回数、テーマ	内容
(1) もう失敗なんか怖くない	◇事前課題…「どんな失敗が怖いか」「偉人の失敗エピソード」 ◇講座…自分にとって「失敗」とは何か？ 失敗の捉え方、偉人の失敗から何を感じたか？ 失敗から学ぶ方法、経験学習サイクルの紹介と就活での活用方法の紹介、レジリエンスとは？ ◇事後ワークとして「経験学習サイクルシート」を配布
(2) 自分の力で、自信をアップ	◇事前課題…「自信が持てない理由」「達成したいチャレンジ目標」 ◇講座…自信が持てない理由とは？ 自信を高める方法、強みをみつける、一歩踏み出すストレッチ、今年達成したいチャレンジ目標と具体的なアクションを考える、目標を達成する方法 ◇事後ワークとして「チャレンジ目標プランニングシート」を配布
(3) 意見が言えるワタシになる	◇事前課題…「〇〇大生の良いところ、良くないところ」「意見が言えない理由」 ◇講座…仕事で意見をいう場面、意見を伝える大切さ、伝える方法（I メッセージ・You メッセージ・アサーション）、自分の考えを持つために
(4) カベを壊して、可能性を広げよう	◇事前課題…「自分の思い込みチェック」「2030年の自分について」 ◇講座…さまざまなカベや思い込み、思い込みを取り除くには？ VUCA について、環境変化を捉えよう、未来の自分を想像する、理想の自分に近づくために

※事前課題は各ステップのワークシートを活用する。

※各ステップにおいて事前課題をテーマに、2 回のグループワーク（3 人程度）を実施する。

4. 動画を活用した展開例 ※動画は、集合形式でもオンライン形式でも活用可能。

回数、テーマ	動画内容（動画はセルフワークの時間を含み各 25 分程度）
(1) もう失敗なんか怖くない	動画スタート セルフワーク① どんな失敗が怖いか？その理由は？（3分） 講義…失敗とは？失敗の捉え方 セルフワーク② 偉人の失敗エピソードから何を感じたか？（3分） 講義…失敗から学ぶ方法、経験学習サイクルの紹介と就活での活用事例、レジリエンスとは？ まとめ
(2) 自分の力で、自信をアップ	動画スタート セルフワーク① 自信が持てない理由は？（3分） 講義…自信を高める方法、強みをみつける、一步踏み出すストレッチ セルフワーク② 今年達成したいチャレンジ目標（3分） 講義…目標を達成する方法、未来に向かって、まとめ
(3) 意見が言えるワタシになる	動画スタート セルフワーク① ○○大生の良いところ、良くないところ（3分） 講義…仕事で意見をいう場面、意見を伝える大切さ セルフワーク② 意見が言えない理由は？（3分） 講義…伝える方法（I メッセージ・You メッセージ・アサーション）、自分の考えを持つために、まとめ
(4) カベを壊して、可能性を広げよう	動画スタート セルフワーク① 自分の思い込みをチェックする（3分） 講義…さまざまなカベや思い込み、思い込みを取り除くには？ VUCA について、環境変化を捉えよう セルフワーク② 2030年のありたい自分を考える（3分） 講義…理想の自分に近づくために、まとめ

【その他の展開例】

①動画を見ながらグループワークを実施する

セルフワークを行う代わりに、グループワークを行う（グループワーク後に意見共有とフィードバックを行う）

②動画を見た後でグループワークを実施する

動画を視聴した後で、テーマについて学んだことや、今からできることなど、グループで話し合う時間を設ける