

第1回/オンライン

キャリアとは・なりたい姿（目標設定ワーク）

授業全体の目的

- ・本講座の全体像を理解する
- ・今後の学びのモチベーションを高め、目標を立てる
- ・ライフイベントについて考える視点を学び、自身のライフ・キャリアについて考える

終了後の学生のイメージ

- ・キャリアに関する基礎的な知識を知りキャリアについて4領域で考えられる
- ・10年後の自分の姿への具体的なイメージが広がる
- ・自分の将来について話すことへの抵抗感が減る・今後の学びの目的を明確化する

進行の詳細

所用時間	内容の詳細	備考・留意点他	資料
【15分】	ガイダンス（2～5） ①授業の進め方と授業のルール 注意事項（守秘義務）とオンラインで 受講する上でのルールの確認 ②オンラインルールの確認 ※ツールの使用方法など 書類保管場所や配布内容の周知 オンラインでの使用ツールのレクチャー など必要に応じて		
【15分】	【講義】 キャリアについて 共働きの歴史と ワーク&ライフデザイン 一両立不安の歴史的背景（8～14） ・「共働き」のイメージは？	働き方・家庭の形 の変化とともに	投影資料 6-19

	<ul style="list-style-type: none"> ・戦前 「共働きが当たり前」であった時代。祖父母・兄弟・親戚・地域で子どもを預かるなど子育てが身近であった。 ・高度成長期 国と会社が男性＝労働、女性＝専業主婦とし、雇用の保証、住まいの保証を行っていた。近隣や親戚のサポートがなくても安心して子育てができた。 ・バブル崩壊後、社会不安・住まいの保証はなくなり、雇用の保証もない状況の中、女性も働く必要が出てきたが、子育てのサポートもなければ、子育てに対する知識もない状況。 ・そんな中、先行きの見えない社会や変化が激しい状況・少子化・人手不足・育児者の孤立など様々な課題が生まれている。現代に至っては女性の活躍が広がり、パートナーや周囲を巻き込みながら解決する必要があり、「両立不安」は女性だけの問題ではなくなっている。 ・だからこそ、自分の理想の「ライフ」「ワーク」「キャリア」について考える必要がる <p>ーワークとライフをデザインする (15～19)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワーク・ライフバランスとは、仕事 	<p>「共働き」が困難な状況に変化した背景を説明した上で、</p> <p>両立を不安に思うのはあたり前である前提を伝える</p>	
--	--	--	--

	<p>と私生活のバランスを取ることで、時間配分をすることでもない。ライフステージに合わせて自律的に働き方や生活の仕方を変化させるという意味である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仕事中心の生活をしていると、仕事によりメンタルが大きく左右される。ライフを充実させることで仕事だけではない関わりを持ち心のバランスを取ることができる。 ・ワークとライフのデザインができているというのは、定時に帰宅することや制度が整っていることではなく、状況に応じて自律的に自分の時間を仕事や好きなことに使うと判断できること。状況に応じて制度の利用有無を決めることができること。 ・「自分がどうしたいのか」がわかっていないとワークとライフの相乗効果は生まれない ・なりたい自分を思い描くことが大切である 		
【50分】	<p>—自分らしいワークとライフの実現 (19~28)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大学に入学したら「就職」が見えてきた。やりたいこともわからない。社会に出て働く、家庭を持つ、子育てなんて想像できない。 ・あなたの将来は「働く」ことだけですか？「理想の生活」はありません 	<p>【チーム】 2～3名/チーム</p> <p>目標設定</p>	<p>ワークシート 1_3_1_ 10年後の姿ワークシート</p>

	<p>か？就職はなりたい姿を実現するための第一歩であり、「なりたい自分」を考えた上でどんなアクションが必要なのかのステップで考える必要がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャリアとは、職業や職務内容、職務経歴のような職業生活上だけのものではない。 ・家庭生活・ボランティア・コミュニティでの活動・パートナーとの関わりなど生涯において個人が果たす役割全てがキャリアとなる ・人生の4つのL 労働・愛・学習・余暇の全てがバランス良く統合されて個人としての経験・価値となる。 <p>仕事だけではなく、自分自身が「生活」全体を通してどんな状態が理想なのか考えて行動することが大切</p> <ul style="list-style-type: none"> ・将来が不安と答える大学生の数71.2%、社会人若手女性の92.7%が両立することが不安と答えています。 ・なりたいたい姿を考えるにはポイントがあります。自己を知ること、ロールモデルになるような多様な社会人の多様な価値観を知ること、ライフイベントやキャリアについて理解を深めること、子育て、両立を知ること ・なりたい自分を描いてみよう <p>【ワーク】「10年後なりたい自分」 ワーク～なりたい姿をかんがえよう</p>	<p>※今できないから将来もできないのではなく、なんの制限も</p>	
--	--	------------------------------------	--

	<p>(29~37)</p> <p>目的…想いを自由に描く 具体的にわくわくする未来をイメージする。言語化して発言する 他者からの承認・傾聴</p> <p>①ワークの説明（5分） ・自分がなりたい、なっていたい10年後の自分の姿を4つの領域ごとに記入してください。 ・中央には10年後の自分の姿を一言で言い表してください。</p> <p>②個人ワーク（10分） ：10年後の自分のなりたい姿について4領域で記入</p> <p>③シェアの方法説明：質問する順番を決めておく。順番に質問していき、質問に詰まったら乱数を使って出た項目に対して質問</p> <p>④シェア（3人／組）発表2分・質問2分（12分）</p> <p>⑤全体感想シェア(10分)</p> <p>一なりたい姿を描く重要性 なりたい姿を描くことで、なりたい姿になるためのアクションプランが見えてくる。次の必要なステップが見つかる。</p>	<p>なく自由になりたい姿を描く</p> <p>※受講中に会うロールモデルから将来の理想の姿が変化しても良い</p>	
【20分】	<p>振り返り ステップアップシートへの記入</p>	<p>ポートフォリオとして記入</p>	<p>1_3_2_ステップ</p>

	<ol style="list-style-type: none">1 へ10年後なりたい姿を記入2 へ10年後なりたい姿を実現するために知りたいこと、不安に感じていること、疑問点を記入3 今日の授業を受けて、4つのLの視点で気づいたことと感想を記入		アップシート
--	---	--	--------