

課外講座—ライフプランニング講座 B 「4 ステップで私の未来を切り拓く」

時 間：45 分×4 回（聖心女子大学）、100 分×2 回（静岡大学）
形 式：ワークショップ（3～4 人のグループワーク＋ミニ講義）
対象者：就活を意識しつつも働くことや職業的キャリアの展望が開きにくい 2～3 年生
講 師：三輪英子（株）キャリアクリエーション 代表取締役
学習支援者：グラフィックレコーダー1 名
実施校：聖心女子大学、静岡大学
レベル：中級

(1) 目的

就活を意識しつつも、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働くことや職業的キャリアの展望が開きにくい 2～3 年生を対象に、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 4 ステップに分けて提供する。

働く場がリアルにイメージできるエピソード、社会人に求められるスキルに関する情報、テーマと関連した就活へのアドバイスを得た上で「今からできること」を自ら考え、不安を解消するだけでなく、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）

- ・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。
- ・「失敗することを怖がる」「自信がない」「意見が言いにくい」「世の中の動きを知らない、視野が狭い」という学生の実際の課題に対し、4 ステップのテーマ別に、学生自身が具体的アクションを考える材料を提供する。
- ・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

ステップ・テーマ	内容
ステップ 1： もう失敗なんかこわくない	講座のねらい案内、自分にとって「失敗」とは何か？ 講師の失敗経験、失敗の捉え方、偉人の失敗から何を感じたか？ 失敗した場合の対応として経験学習サイクルを紹介、及び就活での活用方法を紹介。 事後ワークとして「経験学習サイクル」シートを配布
ステップ 2： 自分の力で自信をアップ	自信が持てない理由とは？ 自信をアップするために必要な「一歩踏み出すストレッチ」、仕事上で自信を得た講師の経験紹介、2020 年に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。企業がチャレンジする人材を求める理由とは？ レジリエンスとは？ 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

<p>ステップ3： 意見が言えるワタシになる</p>	<p>ディスカッションの実施（※聖心女子大学：聖心大生の良いところ、悪いところを話し合う。※静大：YouTube 映像「100年後のテクノロジー」を見て話し合う） 仕事で「意見をいう場面」とは？ 意見を伝える大切と伝える方法（Iメッセージ、Youメッセージ、言いにくいことを伝える方法）、コミュニケーションの基本、聴くから始める、就活で意見が求められる場面とは？ 授業で実践しよう</p>
<p>ステップ4： カベを壊して可能性を広げよう</p>	<p>自身の偏見をチェックし周囲と共有する（※チェック項目は女子大学、共学に合わせて編集）。アンコンシャスバイアスとは？ 講師の思い込みがなくなった経験、カベを取り除く方法、就活における思い込み（職種、仕事内容など）を解消する。女性が働きやすい会社とは？（聖心女子大）、仕事会社選びのこだわりは？（静岡大学） 人生を切り拓くには、「市場価値」の視点が大切</p>

※終了時にグラフィックレコードを活用して講座内容をまとめ、次回の冒頭で前回は振り返る。

※聖心女子大学では、1ステップ45分×4回をランチタイムに実施。

※静岡大学では、2ステップを1回にまとめ90分のプログラムにし、休憩時間を含めて1回100分×2回の講座として実施。

(4) 実施上の留意点

◆聖心女子大学

キャリアセンター等から学生の傾向として指摘された「失敗することを怖がる」「自信がない」「意見が言いにくい」「世の中の動きを知らない、視野が狭い」を変えるきっかけを提供することを目標とした。すぐに解決策を提示するのではなく、なぜ自信が持てないのか、なぜ意見が言えないのか、それぞれ自分ごととして理由を考えるとところからスタートした。特に学生に起こりがちな職種や仕事内容を選択する際の思い込みを取り上げるなど、学生に関心が高い就活に触れながら伝達した。

◆静岡大学

学生の傾向については、聖心女子大学の学生と同様であることを受け、基本のテーマは変えず、一部内容を改変した。特に共学の国立総合大学であり、対象が女性に限定されない、理系学生がいるという点に留意し、偏見や思い込みの内容と職業選択の部分を変え、ディスカッションテーマを理系学生にも関心が高いテクノロジー関連へ変更した。

(5) 参加者の感想

◆聖心女子大学

- ・グループディスカッションでお互いの意見を共有できたことが良かった。
- ・解決策として具体的な方法を教えてもらえたことが良かった。特に失敗についての話が、とても為になった。
- ・自分の目標を細かく決めることで、やるべき事が明確になり、良かった。 など

◆静岡大学

- ・今まで失敗は怖いものだと思っていたが、そうではないということが分かった。今すぐ失敗を恐れない人にはなれないと思うが「失敗したくない」と思った時、今回の講座を思い出そうと思う。
- ・VUCAの時代で生き抜く為には、多様性を受け入れ、自分が変わっていく必要がある。
- ・知らず知らずの内に、思い込みがあるということ。それは、誰もがそうで思い込みがあると気が付くことが、変わる一歩であると気づけた。 など

以上