

2023 年度リカレント教育講座

「自分らしさを見つける女性のためのキャリアデザインプログラム」実施報告

全3回のプログラムをとおして、「これからのキャリアについて立ち止まって考えてみたいと思うひとりひとりが、自らの特徴を知ることとおして、自分らしい生き方を実現するチャンスを提供すること」を目的としたリカレント教育講座を開講しました。

第1回 “自分史”を作ろう!『これから』のための『これまで』を

第1回のプログラムが10月28日にポートアイランド第1キャンパスで開催されました。

本学全学教育推進機構でキャリア教育担当の特任講師を務める上田浩樹講師が登壇し、「“自分史”を作ろう!『これから』のための『これまで』を」と題して講義を行いました。



講義では、「これから」を考えていくために「これまで」を整理し、自己肯定感を醸成することを目的に、自己を見つめる際に必要な3つの考え方(自己肯定感、課題の分離、自分の器を描く)を学んだ後、これまでの人生でどのような経験を積み、何を身につけてきたのかを段階的に言語化することとおした自身の振り返りを行いました。また、自身の振り返りにあたって、多様な選択肢がある中でこれまで以上に個人の意味が必要になっている時代を迎えていることを理解したうえで、「自分を見る目」を養うワークから、固定概念に捉われないものの見方を学びました。

当日は和気あいあいとした雰囲気の中、自分とは違う意見も受け入れながら積極的に意見交換を行っている様子が印象的でした。

講師の上田先生は、「同じ不安や悩みを持つ受講生同士でのコミュニケーションをととても積極的におこなっていただき、それが講座そのものの学びの向上にも繋がったのではないかと思います。」と話されました。

また、受講生からは、「みなさんそれぞれが置かれた環境で頑張っていることがよくわかった。」「自分がこれまで働いてきた中で培ってきたものを認識することができた。普段は自分にはなんのスキルもないと思ってしまうことが多いが、ポジティブに自分を見つめ直すことができた。今後自分がやりたいことなどを改めて考えようと思った。」という感想がありました。

第2回 未来を描く!理想のキャリアの見える化をとおして

第2回のプログラムが11月4日にポートアイランド第1キャンパスで開催されました。

第1回に引き続き本学全学教育推進機構でキャリア教育担当の特任講師を務める上田浩樹講師が登壇し、「未来を描く!理想のキャリアの見える化をとおして」と題して講義を行いました。



理想のキャリアプランの土台を作成することを目的とした今回の講義では、問題設定や先入観、枠組みを疑うことで物事を多角的に捉え、発想を豊かにする「ラテラルシンキング」という思考法を学びました。さらに、生涯で成し遂げたいことをシミュレーションすることをとおしてラテラルシンキングを活かした自由な発想をするワークを行った後、ライフ(暮らし方)とキャリア(働き方)の両面から現状と理想の生活を照らし合わせ、現状の課題や今後の行動計画について考えることで自らのありたい姿の言語化を行いました。

前回に引き続き、和気あいあいとした雰囲気の中、ペアで互いの理想像について話し合うことで新たな気づきを得ながら、それぞれのありたい姿について真剣に考える様子が印象的でした。

講師の上田先生は、「自身のこれからの制限なく考えていくことで、受講生の皆さんがどんどんワクワクした顔つきになっていく様子がとても印象的でした。ここから行動に移すきっかけになれば嬉しいです。」と話されました。

また、受講生からは、「2回目を受講し、より深化して自分を見つめなおす事ができた。経験値や考え方が違うが、それが多くの気づきになり刺激を受けた」「頭では分かっているけど、文字化することで具体的になった」「未来を想像、イメージするのがすごくワクワクした」という感想がありました。

第3回 働くと変わる!わたしのまわりのアレやコレ

第3回のプログラムが11月18日にポートアイランド第1キャンパスで開催されました。

ロート製薬株式会社信頼性保証部マネージャーの藤田朋子さんをお招きし、「マインドを高める!次の一歩を踏み出すために」と題して講義を行いました。



女性が働く環境を知り、自身の生活に沿った理想のキャリアを考えることを目的とした今回の講義では、女性を取り巻く状況と課題について学んだ後、キャリアと働き方を考えるワークを行いました。女性を取り巻く状況と課題では、女性の活躍推進に関する制度化は進んでいる一方で、女性特有のネガティブな思考パターン(成功恐怖、役割葛藤、学習性無力感)に対する認識不足が課題となっている現状を理解しました。また、ネガティブ思考への対処法として肯定的な未来志向を持つための「レジリエンス(回復力、再起力)」の高め方を学びました。続くペアワークでは、10年後の最高の自分を思い描いた後、理想に近づくために明日から取り組むことについて発表しました。

講義の最後では、第1回・第2回で講師を務めた上田講師による総括をとおして、理想のキャリアを実現するためには、キャリアの土台となるライフと両立させることの重要性や、ワークで考えた「明日から取り組むこと」を行動に移していくことの重要性を再確認することで、それぞれが得た気づきを整理しました。

最高の自分を想像するワークでは、理想のキャリアについてワクワクした顔つきで話されている様子がとても印象的でした。

講師の藤田さんは、「自分の強みや興味を正確に把握することは、自分らしいキャリアや生き方を見つけるための第一歩です。受講生の皆さんには、今回の講座で理想のキャリアに向かって「明日から何をするか?」という明確な目標を具体的に考えたことを忘れず、今後もご自身のキャリアをデザインしていただきたいと思います。また、今回は講座のなかでネガティブな思考パターンに立ち向かう方法についてもお話ししました。ネガティブな思考は成長を阻害します。しかし、肯定的な考え方や「できる」という気持ちを持つことで前進することができます。このプログラムを通して、受講生の皆さんが自分らしさを見つけ、自分の可能性を信じて前進するための貴重な機会となったことを嬉しく思います」と話されました。

※リカレント教育とは

「学校教育」を、人々の生涯にわたって、分散させようとする理念であり、その本来の意味は、「職業上必要な知識・技術」を習得するために、フルタイムの就学とフルタイムの就職を繰り返すこととされています。本学のリカレント教育では、受講いただく皆さまが将来的に地域社会の発展に貢献することも見据えつつ、一人ひとりが自らのキャリアデザインに基づき、能力を向上・発揮するための学習機会となるプログラムを提供することを目標としています。