

2024 年度後期リカレント教育講座

「ゼロから始める自己分析～自分の知り方・見つけ方教えます～」

実施報告

本学主催のリカレント教育講座「ゼロから始める自己分析～自分の知り方・見つけ方教えます～」が2月15日に本学ポートアイランド第1キャンパスで開催しました。

この講座は、「働き方や暮らし方の選択が多様化する時代の中で、転機を迎えようとする方が、自己分析・自己理解の進め方を学ぶことをとおして自らの特徴を知り、今後の具体的なキャリアデザインを描く機会を提供する」ことを目的としています。



個人ワークの様子

本学でキャリア教育を担当する全学教育推進機構の上田浩樹特任講師による解説のもと、様々なワークを取り入れながら自己分析・自己理解の進め方を学び、自身の理想のキャリアについて考えました。



グループワークの様子

第1部では、多様化が進む社会で、周囲からの見られ方ではなく自分の価値基準で考えることがこれまで以上に必要になってき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」を行い、固定概念にとらわれないものの見方や異なる角度から物事をとらえる思考プロセス(＝ラテラルシンキング)について学びました。また、過去のモチベーショングラフを書き出すワークをとおして、これまでの経験の振り返りと自身の価値観の言語化を行いました。



受講生にアドバイスを行う上田講師

続く第2部・第3部では、人生は課題解決のプロセスであり、理想を実現するためには曖昧かつ感覚的になってしまいがちな現状と理想の姿やそのギャップの明確化が重要であることを学び、第1部で言語化した自身の価値観をもとに、ありたい働き方・暮らし方、理想を実現するために今の自分に足りていない経験や知識の洗い出しを行いました。さらに、生涯を終えたい年齢やそれまでに達成したいことを書き出す「生涯シミュレーションワーク」をとおして、人生には限りがあること

を理解し、いつかやるのではなく計画的に取り組むことが重要であることを体感しました。その後、理想の実現に向け、これから取り組むべき行動について考え、目標達成時期を具体的に設定することで自身の将来計画を描きました。

受講生からは、「ワークでいろいろと書き出したことでこれから先のビジョンが具体的に変わった」「今できることからすぐにやっっていこうと思えた」という感想が寄せられました。

※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。