

教員向けキャリア教育手引書

キャリアデザインを考える



青森 COC+推進機構 女子学生のキャリア支援 WG

【WG 構成校】・青森県立保健大学（主査校）

- ・青森中央短期大学
- ・東北女子大学
- ・弘前医療福祉大学
- ・弘前学院大学

（五十音順）

本紙は 2016 年～2019 年に、自由参加型の学生向けセミナーとして企画運営し、その後正課授業で検証を行い、結果をもとに作成したものです。

—目次—

I. 科目のねらいと概要

II. ワールドカフェ（WC）の運営

1. WCとは
2. WCを取り入れる目的
3. それぞれの役割
4. 運営のポイント
5. セッションの運営方法
6. 理想の配置
7. ゲストへの依頼について

III. 各コマの運営

1. 1回目（1コマ90分）の運営
「イントロダクションとキャリア形成」
2. 2回目（2コマ180分）の運営
「これからの日本、ダイバーシティ&インクルージョンを考える」
男社会[?]女社会
3. 3または4回目（2コマ180分）の運営
「仕事と生活の価値のバランスを考える」
お金[?]時間
4. 3または4回目（2コマ180分）の運営
「社会環境の職業生活への影響を考える」
都会[?]田舎
5. 3または4回目（2コマ180分）の運営
「働くことの価値観を考える」
ライスワーク（食べるための仕事）[?]ライフワーク（やりたい仕事）
6. 5回目（1コマ90分）の運営
まとめ「自らのライフプランと実現のための社会的支援」

IV. 応用編：アレンジのしかた

正課授業に一部を取り入れる場合の例および配慮事項

V. 参考文献

I. 科目のねらいと概要

1. ねらい

「キャリア」には職業の経歴を表す狭義の意味と、人生や生き方を表す広義の意味があります。本科目では、自分の人生のなかの「仕事や職業」に関する部分と、「生き方や生活」の部分の調和を考えながら、自分なりのキャリアデザインができることを目的としています。

自分なりのキャリアデザインを描くためには、しっかりとした社会認識を持ち、自らの価値観を自覚する必要があります。このため、背反する2つの概念や考え（お金と時間、都会と田舎等）について、ゲストの考えを聞き、それを議論のきっかけとして参加者どうしの議論を通して自分なりに考えていく演習を含むワールドカフェ（以下、WC とする）の要素を取り入れたアクティブラーニングの手法を取ります。社会認識を深めることについては、この科目内だけでは十分にレクチャーすることはできませんので、他の科目で学んだことや事後学習の中で深めていくように組み立てます。

2. 到達目標

- 1) 職業的な成長について知り、自覚できる。（一般的なキャリア発達モデルについて知り、自分の現在／将来を考えていく）
- 2) ライフイベントや社会環境がキャリアに及ぼす影響について知る。
- 3) キャリアについて自分なりの価値を創造する。
- 4) 現実的、かつ具体的に自己や社会の未来像を描くことができる。

3. 時間と内容

回	コマ	内容・方法	事前学習・事後学習
1	1	【講義】 本科目のイントロダクション WC の導入 一般的なキャリア発達論	
2	2・3	【演習】 これからの日本、ダイバーシティ&インクルージョンを考える 「男社会」 <input type="checkbox"/> 「女社会」	事後：演習のまとめの提出

3	4・5 6・7	【演習：三つのテーマのうち、二つを選択】	事後学習：演習のまとめの提出
		1. 仕事と生活の価値のバランスを考える 「お金 [?] 時間」 2. 社会環境の職業生活への影響を考える 「都会 [?] 田舎」 3. 働くことの価値観を考える 「ライスワーク [?] ライフワーク」	
4			
5	8	まとめ 自らのライフプランと実現のための社会的支援	事前学習：ライフプランを描くための社会的支援の実情を調べる

4. 成績評価

自らのライフプランについてのレポート（60%）

各回の演習のまとめ（40%）

【演習のまとめ：課題シート例】

月 日 曜日 時限	授業科目名：
学籍番号：	氏名：

1. あなたの今日の参加度について自己評価しましょう

大変そう思う	全くそう思わない
良く聞いた	5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
良く話した	5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
批判しなかった	5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
自分で考えた	5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
気づき、学んだ	5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1

2. 今日の演習で気づいたこと、話し合ったことを書きましょう。

3. ○○についてどう考えますか？ そう考えたのはなぜですか？
○○には、以下の内容を入れる
男社会[?]女社会 : これから作っていく社会
お金[?]時間 : 豊かさとは何か
都会[?]田舎 : 理想の暮らし方と仕事
ライスワーク[?]ライフワーク : 「働く」とは何か

4. 感想や要望を自由に書いてください。

教材のひな型はジョシキャリア HP (<http://joshicareer.jp/>) にあります

Ⅱ. ワールドカフェ（WC）の運営

1. ワールドカフェ（WC）とは

1995年にアニータ・ブラウンとデイビット・アイザックスによって開発・提唱された話し合いの方法。その話し合いのプロセスは、「誰であっても、人々が共に取り組む能力を備えている」という仮説に基づき、多様性によって意志決定するための十分な情報を得ること、ホスピタリティにあふれた空間をつくり「全員が必要とされている」感覚をもつこと、自分の考えを背後に置きながらテーブルを移動して「集合知（個人では手に入れられないグループとして保有している知）」を得ていくことが目指されます。

2. WCを取り入れる目的

- 1) 多くの意見や価値に触れ、新しい発見や、自分の考えを自覚する。
- 2) 目指す生き方や社会への自らの価値に気づき、価値を醸成する。
- 3) 人の思いや問いを共有し、知識や洞察を生む。

3. それぞれの役割

WCのタイムキープ等を行うコーディネーター（教員）、ゲスト、参加者（学生）がそれぞれの役割を果たす。

【参加者（学生）の役割】

- よく話す、いろいろな人と話す
- よく聴く
- 批判しない／否定しない
- 自分で考える
- 学びを持ち帰る
- ホスト役は固定しない

【コーディネーター（教員）の役割】

- 司会進行をする
- 場を和らげる
- タイムキープする
- 必要に応じてレクチャーする
- 話し合いが停滞していれば、促す

【ゲストの役割】

- 経験や考えを話す
- 参加者の話を聴く
- 参加者からの質問に答える
- 参加者への質問をする
- 参加者へ先輩として助言する

【ホスト（学生）の役割】

- テーブルに残り、前のセッションで話されたことを新しくテーブルに来た人に伝える
- テーブルで話されたことを発表する

【ワールドカフェのイメージ図】

ホストはテーブルに残る



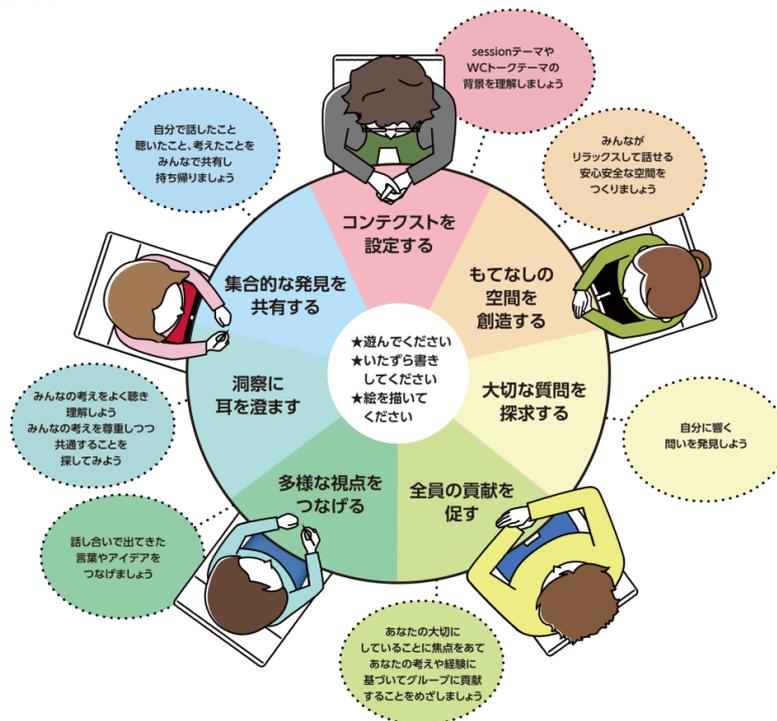
ホスト以外の人他は他のテーブルに移動する

ファシリテーションは基本的にはWCの7つの原理を応用して行う。
 [WCをデザインするための総合的な7つの原理を組み合わせることで、
 会話の力を意図的に引き出すことができる]

【教員が持つ意識】



【学生への伝え方】



【学生に伝えること】

- 事前にこのセッションの目的を共有し、事後にふりかえりを行う。
- グループへの「貢献」を意識しながらリラックスして会話する
- 会話の内容＝「集合知」を視覚化するため、付箋や模造紙を積極的に活用

【学生向けの説明スライドの例】

グループスキル①
～よりよいコミュニケーションのために～

- 基本：リラックスして会話を楽しむ！
- メンバーの状態に目を配ろう。
- 発言数：特定の人だけ話していないか、時間は平等に、発言の少ない人には促しをする。
- 話し方：全体に話しかける姿勢、相手の話を聞いて話しているか。
- 聴き方：相手を理解しようとする姿勢

グループスキル②
～よりよい意思決定・情報共有のために～

- それぞれのセッションでの目標を共有する。
- グループ内での役割を考え、それぞれが目標達成に向けてグループに貢献できるようにふるまう。
- 会話の内容（集合知）を視覚化するため、付箋や模造紙を積極的に活用する。
 - 付箋：気づいたこと、自分の考えを付箋に書き、模造紙に貼る。貼られた付箋をグループピングし、タイトルをつける。
 - それぞれのグループの関係性を考えて書き込む。

4. 運営のポイント

1) 視覚化すること

→ゲストプレゼンのポスター

ねらい：ゲストのプレゼン内容を可視化し、テーマをわかりやすく伝える。

2) 質問を出しやすくすること

→参加者それぞれの質問を付箋に書いて、ポスターに貼る。

ねらい：プレゼン後の質問タイムで挙手式では質問が出にくいいため、出やすくする。参加者それぞれの質問を書いて、ポスターに貼る。

効果：どんな質問が多く出るかを把握できる。質問の重要度に応じて、時間を配分できる。質問付箋への回答を行う際、こういった背景からの質問であるのかを質問者に確認し、質問意図の確認と共有を行うことで、より内容が深まる。



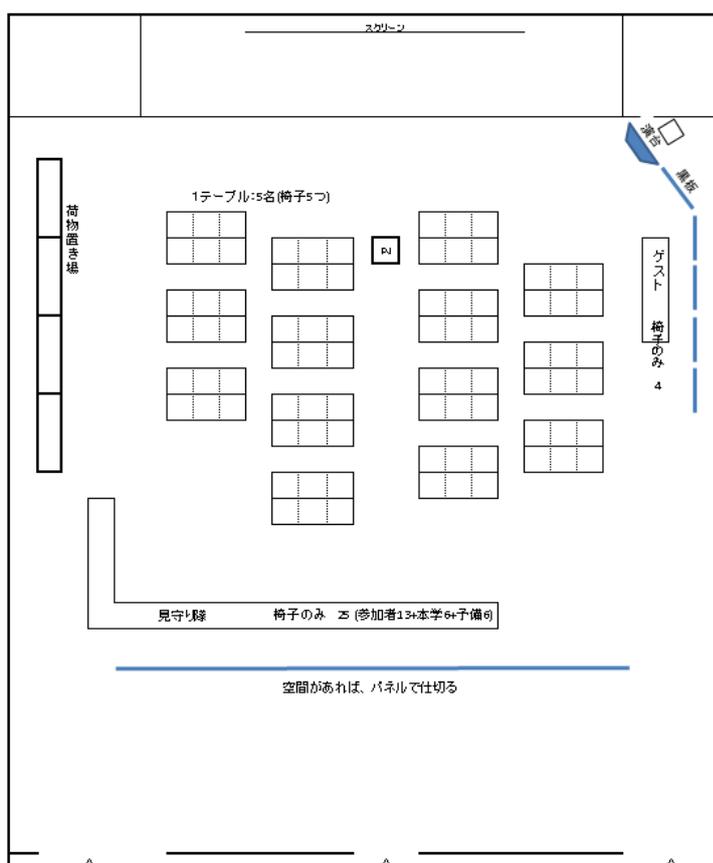
5. セッションの運営方法

- 1) グループはあらかじめ決めておく（5名程度。多様性が保持され、話しやすい規模。これより多くなると、十分に話せない学生が出てくる。）
- 2) 必要物品は、模造紙、付箋（大きめのもの3種類程度）、マーカー等
- 3) 初回の授業の冒頭で、グループ割と会場図を示し、学生に自分たちで会場設営し、グループで使用する物品を持って行くように指示する。
- 4) セッションの初めにホスト役を決める。ホスト役が毎回同じ人にならないようにする。

- 5) ゲストはWC ではランダムにグループに参加、なるべく多くの学生と話せるようにする。
- 6) 1回目のセッションが終わったら、ホスト役を残して全員が他のテーブルに移動する。ゲストも同様に、ゲストが着席していなかったグループに参加する。
- 7) 2回目のセッションの初めには、ホスト役が話し合った内容を新しく来た人に伝達し、その後更に話し合う。2回目のセッションが終わったら、同様にホスト役を残して全員がこれまで移動していないグループに入る。
- 8) 3回目セッション終了後、ホスト役は3回のセッションをまとめた内容を発表する。発表グループが偏らないようにコーディネーターが調整する。
- 9) 対話（トーク）を重視し、「否定しない」ルールとしているが、グループワーク形式でメンバーを固定し議論を深める方法もある。議論を深めるために、あえて「否定的」「反対」の意見を出す役割を置くなどのアプローチも考えられる。

6. 理想的な場の配置

例) 都会[?]田舎（ふるさと）



7. ゲストへの依頼について

授業では臨機応変な対応が必要になるため、ゲストには事前に企画趣旨の説明、教材、役割を十分に理解してもらう必要がある。「キャリア」にはプライベートなことも含まれるため、ゲストの「答えたくないことは答えなくてよい自由」を確保する。

【事前にゲストへ依頼する内容】

- ・ 授業の趣旨、意図の説明（何を学生に学ばせたいのか）
- ・ 当日まで及び当日のタイムスケジュール、各人の持ち時間
- ・ 事前準備内容（授業テーマに合わせたトーク内容、ゲストポスター作成準備）

【当日】

- ・ コーディネーター役の教員、他のゲストとの顔合わせ、打ち合わせ
- ・ ゲストポスター準備
- ・ 授業終了後に、簡単なふりかえり
- ・ トークセッションで学生の質問に答えきれなかった場合はフィードバック方法の検討
- ・ 謝金、旅費の支払い関係手続き

【ゲストへの依頼書のひな型】

年 月 吉日

ゲスト講師の皆さんへ

大学生向けセミナー：くらすはだらく ゲスト講師の依頼内容について

このセミナーは、自分の年齢に近いゲストのキャリア経験を聞き、ゲストと参加者の話し合いを通じて、自分のキャリアの方向づけ（どこまでやっていくのか、プライベートとの関係、将来のためには準備しておくべきだろう等）を考えるためのヒントを探るためのセミナーです。今回「くらすはだらく」シリーズ【Session4】として「ライসワーク（食べていくための仕事）」「ライフワーク（やりたい仕事）」を取り上げます。

【Session4：プログラム案】

【第1部】（ゲストのキャリアとライフイベントの選択についての経験談を聞き、現在の自分の暮らしを考え、これからのワークキャリア・ライフキャリアを考える基礎とする） 13：00～14：00 【ゲストトークセッション】 ゲスト（本学各学科の卒業生より選出予定） ① 看護師 ② 理学療法士 ③ 社会福祉士・民間企業 ④ 管理栄養士 コーディネーター ○○（第1部、2部共通）
14：00～14：10 休憩
【第2部】（ライフワークとライスワークをテーマに、将来どんな暮らしをしたいのか、どんな地域社会が望ましいのかについて考えていく） 14：10～16：00 ゲスト・参加者と一緒に話してみよう。 コーディネーター ○○（第1部、2部共通） 【ワークショップ】（内容は現在検討中）

事業名：大学生向けセミナー：くらすはだらく Session4：ライフワークライスワーク
日 時： 年 月 日（ ）：～：
会 場：
定 員：50名（ただし、70名程度までは要入れ可の体制をとる）

*なおお集まりは、当日11時とさせていただきます。ゲスト、コーディネーター、事業担当者の顔合わせと打ち合わせを、昼食をはさみながら行いたいと考えております。また、終了後に30分ほど事後ふりかえりの時間を預かりたいと思います。

1

★ゲスト講師にお願いしたいこと★

【事前に準備していただきたい内容】

1. 自分の仕事をどう考えているか（ライスワークか、ライフワークか）
2. 生活の充実（ライフ）を仕事（ワーク）との関係でどう位置づけているか。
3. 在学時や卒業時からのライスワーク/ライフワークの考え方の変遷。
4. 転職、リターン、結婚出産などライフイベントの経験の背景にあるライス/ライフ上記のなかからお話しできる内容を考えていただき、およそ5分程度にまとめてください。

【当日について】

- ・ 当日、横造紙にライフイベントバロメーターをご記入いただき、パネルに貼ります。
- ・ それをもとに、お仕事についてのライス/ライフの位置づけ、卒業時からの考え方の変遷、ライフイベントの影響などについてお話しいただき、学生の将来のキャリア選択のイメージ形成につなげてもらおうと考えています。

【その他】

トークセッション内容は当日ゲスト、コーディネーター、担当者の打ち合わせの時に、詳しく話します。「ライスワーク/ライフワーク」にまつわる内容を取り上げますので、以下のような話題や、学生からの質問に対して、ご準備をお願いします。

（以下は想定している内容です）

- ・ ライスワーク/ライフワークをどのようにとらえるか
- ・ 卒業時から現在までの価値観の変化はあったか
- ・ これまでのライフイベントに/から影響したことはあったか
- ・ 学生時代に比べて、生活のしかたは変わったか

【事務連絡】

広報用のチラシ掲載情報（顔写真・職場名・役職・氏名・最終学歴・入社年度）についてご承諾ください。

旅費実費、謝金につきましては、大学規程によるかたちで薄給とさせていただきます。後日、事務担当よりマイナンバーや口座番号等をお伺いします。

以上、どうぞよろしくお願い致します。

担当連絡先	事務局担当：○○
電話	- -
FAX	- -
email	：

2

Ⅲ. 各コマの運営

1. 1回目（1コマ90分）の運営

「イントロダクションとキャリア形成」

1. 学習目標

- 1) 本科目のねらいと目標を理解する。
- 2) WCの目的と、適切な振舞い方を理解する。
- 3) 一般的なキャリア発達論について理解する。

2. 授業計画

WCの運営方法については、「Ⅱ. ワールドカフェの運営」を参照

時間とテーマ	内容	方法
20min イントロダクション	<ul style="list-style-type: none">• ねらい、目標、事前事後学習、成績評価の確認• 演習テーマの概要説明	<ul style="list-style-type: none">• 5名程度のグループで着席→シラバスを用いて説明
30min WCの導入・理解	<ul style="list-style-type: none">• WCのねらい• グループスキル• ホストの決定（Ⅱ-3ホスト役の説明参照）• 5minずつ話し合い、ホストはテーブルに残り、ホスト以外の学生は他のテーブルに移動〔Ⅱ-3イメージ図参照〕• 2・3回目のテーマの決定	<ul style="list-style-type: none">→WC解説〔Ⅱ-3説明スライド例参照〕を映写し説明→グループで3つのテーマから2つ選択し、その理由を協議（5min×3）→理由とともに発表→全員の拍手により決定
40min キャリア形成について考える（キャリア発達論・日本社会の現状）	<ul style="list-style-type: none">• 一般的なキャリア発達論を知り、自分の人生段階を考える。	<ul style="list-style-type: none">→資料をもとにした解説【キャリア発達論】ギンズバーグ、スーパーの理論、ライフキャリアレインボウ、等：現在の自分の人生段階を知る目安とする。

	<ul style="list-style-type: none"> 日本社会の現状を知り、自分の将来とかかわらせて考える。 	<p>【日本社会の現状を考えるための資料】 産業構造、労働力率、生活時間統計、生活指標等。ジョブ型社会／メンバーシップ型社会、等でもよい。</p>
--	---	---

3. 教員の事前準備等

- 1) あらかじめ5名程度のグループを作成し、グループごとに着席させる。スタートは毎回この固定グループとする。(教員があらかじめ指定する、または雰囲気づくりのためアイスブレイクをしてグループづくりをしてもよい)
- 2) シラバスが閲覧できる環境とする。
- 3) グループスキル(適切なふるまい方、グループの到達目標など)の説明スライドを準備する〔Ⅱ-3説明スライド例参照〕。
- 4) キャリア発達論、日本社会の現状を考えるための資料を準備、配布する。

2. 2回目（2コマ 180分）の運営

「これからの日本、ダイバーシティ&インクルージョンを考える」

男社会[?]女社会

（「健常者[?]障害者」「若者[?]高齢者」「育児・介護している人[?]していない人」など、多様性、世代差、立場の違いをテーマにアレンジしてもよい）

1. 学習目標

- 1) ダイバーシティ&インクルージョンの考えを理解する。
- 2) これからの社会のありかたについて多方面から話し合う。
- 3) 今後の社会、働き方、生活のしかたについて自分なりの考えを持つ。

2. 授業計画

時間とテーマ	内容	方法
10min イントロダクション	<ul style="list-style-type: none">・ ダイバーシティ&インクルージョンの概念・ ディスカッションテーマの発表・ ゲスト紹介	<ul style="list-style-type: none">・ グループで着席、ホストの決定→ 現段階でのダイバーシティ&インクルージョンについての理解度を発問して把握→ メインテーマ「どのような社会を作りたいか」と各セッションテーマを提示
35min 3名のゲストトーク（1名10分ずつ）	<ul style="list-style-type: none">・ 現在の仕事の状況・ 男（女）社会で働く自分の悩みや希望、困難の乗り越え方	→ 語りの中で気になったこと、質問を付箋にメモさせる（一つの付箋に一つの質問）
5min 質問の貼付け	ゲストへの質問	ゲストへの質問（上記付箋）を模造紙（ゲストポスター）に貼付 （学生数が50を超えると貼る時間がかかるため、状況に応じて質問をグループでまとめて貼る、一人の書く枚数を指定するなど指示する）

30min 質問への回答	代表的な質問にゲストが回答	
10min 休憩	教室レイアウト変更	スクール形式→グループ形式
20min WC 1回目セッション	セッションテーマ 「自分が社会に出て大切にしたいもの」	←付箋に自由に書き、自己紹介しながら模造紙に貼付（一つの付箋に一つの内容、貼るときは似たものを集め、グルーピングしていく。グループがいくつかできたら、そのグループの名前をつける）
20min WC 2回目セッション	セッションテーマ 「私がめざす社会」	←付箋を見ながら、模造紙中央にグループメンバーそれぞれの理想の社会を描く
20min WC 3回目セッション	セッションテーマ 「私たちがめざす社会」	←描かれているそれぞれの理想の社会について、追加や吟味を加えて、「私たちのめざす社会」をまとめる
15min 発表	時間の許す限りグループに模造紙をもとに考えたことの発表をしてもらう	→ホストが発表 （発表時間が足りない場合は、各グループの模造紙を見て歩く時間を設ける）
15min まとめ	ゲストの感想 学んだことの言語化 次回の予告（テーマ）	→演習のまとめの記載 ワークシートに記入

セッションテーマは、参加者（学生）の興味関心、到達度に合わせて変更してもよい。

3. 事前準備等

1) ゲストの選択

【テーマ別条件】

- 女性が多い職場で働く男性・女性、男性が多い職場で働く男性・女性から選択。

【共通条件】

- できれば結婚や子育て等の経験のある卒業生、教職員などから選出する。
- 年齢は多様でよいが、学生と近い年齢層の人が含まれることが望ましい。
- 専門職養成コースでは、その専門職の職種の人が含まれることが望ましい。

- 複数の職種が含まれること、管理職が含まれることができればなおよい。
- ゲストは3～4人。3人であればゲストトーク、トークセッションの部分に時間をかけることができる。

2) ゲストへの事前依頼内容

- ゲストに話していただく内容。男社会、女社会のとして、今の職場の良いところ、悪いところ、辛かったこと、乗り越え方について自由に語っていただく。
- 当日 WC に参加し、学生とともにセッションを行うことを依頼する。
- 質問回答時間内に答えられなかった学生からの質問があれば、質問の付箋を持ち帰ってもらい、後日、何らかの形でフィードバックしてもらう。

3) ゲストへの質問を貼る模造紙を用意し、ゲスト名を入れて貼付しておく。

- ## 4) 会場設営の準備、物品（付箋（3色）、模造紙又はライティングシート（各テーブル1枚）、マジック・サインペン・ホワイトボードマーカー（各テーブル1セット）等）、パソコン、プロジェクターの準備

4. 活用教材例

〔男社会?女社会のゲストポスター〕

〔〇〇さんの職種は男社会/女社会〕

どんな人がある職種か（男女比・職種・年齢など）

長所だと思うこと

短所だと思うこと

大業だったこと、やってきた工夫

〔事後学習ワークシート作成例〕

男社会?女社会

職種番号 _____ 氏名 _____

私が/私たちがめざす社会

私が大切にしたいもの、大切にしたい価値観

5. 期待される反応・成果（セミナー参加者アンケート、ふりかえりより抜粋）

1) ダイバーシティ&インクルージョンの考え方を理解した社会を理想化する

- 男社会も女社会であっても、同じように活躍できる社会が理想だ
- 一人の人間、一つの社会として考えるべきだ
- さまざまな価値観に触れることができた

2) 新たな生き方を知る

- 仕事だけはない自分の楽しみを見つける
- 仕事の中にも楽しみにはある
- 充実した生活のために仕事がある
- ストレスを発散して溜め込まない、気を遣いすぎず自分を表現する

3) 将来の働き方（周囲への見方）が変わる

- 男女にかかわらず相手を尊重することが大事
- きちんとコミュニケーションをとって相手を知ることが必要
- 自分だけでなく相手を大事にしたい

3. 3または4回目（2コマ 180分）の運営

「仕事と生活の価値のバランスを考える」

お金[?]時間

1. 学習目標

- 1) 働くことの意義を考える。（時間やエネルギーの資源配分とそこから得られるもの（お金ややりがいなど）について考えることをヒントにして「働くこと」についての考えを深める）
- 2) 仕事と生活のありかたについて多方面から話し合う。
- 3) 生活と仕事のバランスについて自分なりに考えを持つ。

2. 授業計画（10分間の休憩をどこかで入れる）

時間とテーマ	内容	方法
10min イントロダクション	<ul style="list-style-type: none">・ゲスト紹介・ディスカッションテーマの提示 「人生の豊かさとは」	<ul style="list-style-type: none">・グループで着席、ホストの決定・大テーマ「豊かさとは」と各セッションテーマを提示
35min 3名のゲストトーク (1名10分ずつ)	<ul style="list-style-type: none">・現在の仕事の状況・現在の生活のタイムスケジュール（居住地や家族）・お金の使用用途・今後の希望	<ul style="list-style-type: none">→模造紙のグラフを用いて説明→ゲストへの質問を付箋にメモさせる（一つの付箋に一つの質問）
5min 質問の貼付け	ゲストへの質問	→ゲストへの質問の付箋をゲストポスターに貼付
30min 質問への回答	代表的な質問にゲストが回答	
10min 休憩	教室レイアウト変更	スクール形式→グループ形式

20min WC 1回目セッション	セッションテーマ 「1000円、100万円、一兆円 (国家予算額、県予算額などでも) あったらお金をどう使う？」	→付箋に使用用途を自由に書き模造紙に貼付
20min WC 2回目セッション	セッションテーマ 「時間が無限にあったら何にどう使う？」	→付箋に考えたことを書き、模造紙に貼付
20min WC 3回目セッション	セッションテーマ 「豊かさとはなんだろう、お金 [?] 時間 [?] に何をに入れる？」	→考えたことを模造紙に書き入れる
15min 発表	時間の許す限りグループに模造紙をもとに考えたことの発表をしてもらう	→ホストが発表
15min まとめ	ゲストの感想 学んだことの言語化 次回の予告	演習のまとめの記載 ワークシートに記入

セッションテーマは、参加者（学生）の興味関心、到達度に合わせて変更してもよい。

3. 事前準備等

1) ゲストの選択

【テーマ別条件】

- 生活時間が特殊な仕事を学生が志向している場合（夜勤がある等）は、ゲストもそれに対応して選定することが望ましい。

【共通条件】

- できれば結婚や子育て等の経験のある卒業生、教員、職員などから選出する。
- 年齢は多様でよいが、学生と近い年齢層の人が含まれることが望ましい。
- 専門職養成コースでは、その専門職の職種の人が含まれることが望ましい。
- 複数の職種が含まれること、管理職が含まれることができればなおよい。
- ゲストは3~4人。3人であればゲストトーク、トークセッションの部分に時間をかけることができる。

2) ゲストへの依頼事項は前回と同様

3) ゲストポスターの作成：ゲストから事前に教材の提供を受け、模造紙に印刷する（次頁参照）。または枠のみ事前に模造紙に印刷しておき、当日ゲストに記入

してもらおう。

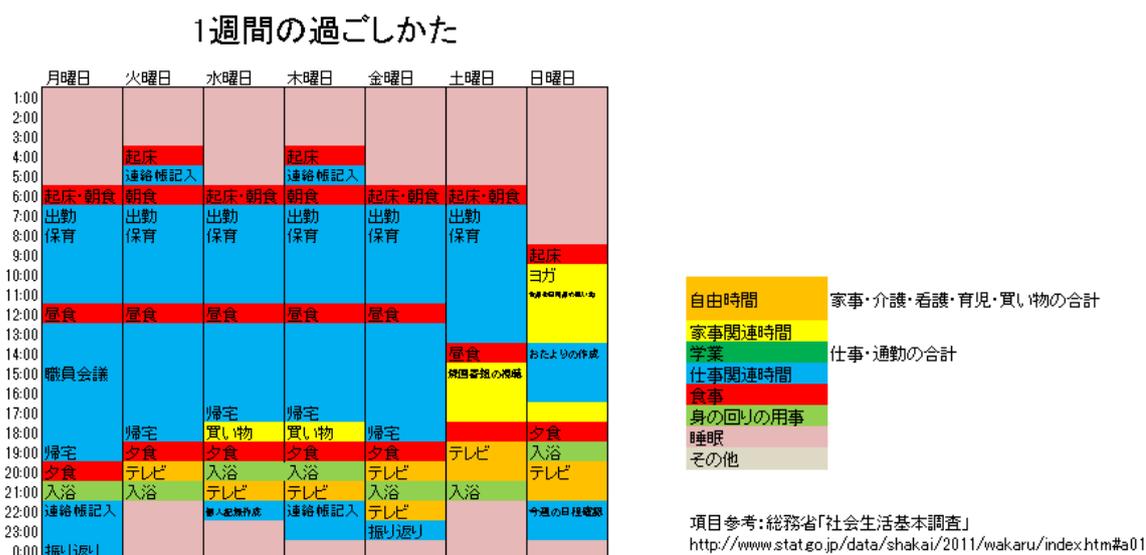
- 1週間の過ごし方グラフ
- 1か月のお金の使い方円グラフ

- 4) 各テーブルの作業用模造紙はセッションテーマ毎に分けて書き込めるよう三分分に線引きをしておく。
- 5) 会場設営の準備、物品（付箋（3色）、模造紙又はライティングシート（各テーブル1枚）、マジック・サインペン・ホワイトボードマーカー（各テーブル1セット）等）、パソコン、プロジェクターの準備

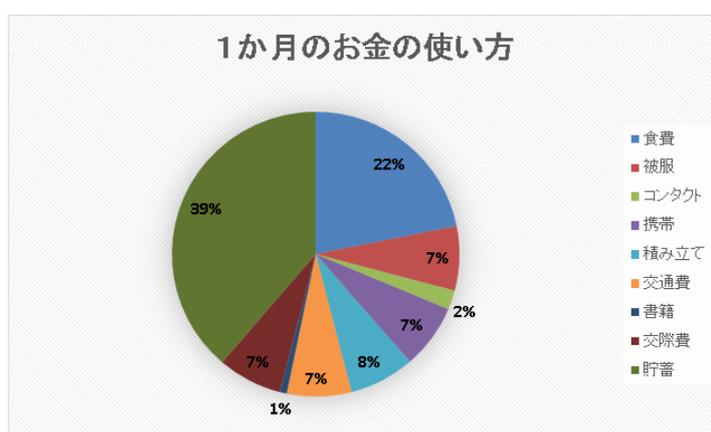
4. 活用教材例

〔お金？時間のゲストポスター〕

(1) 1週間の過ごし方グラフ



(2) 1か月のお金の使い方円グラフ



〔事後学習ワークシート作成例〕

お金と時間 学籍番号 _____ 氏名 _____

1. 週間の過ごし方 (現在)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1:00						
2:00						
3:00						
4:00						
5:00						
6:00						
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						
24:00						

2. 週間の過ごし方 (将来)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1:00						
2:00						
3:00						
4:00						
5:00						
6:00						
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						
24:00						

お金の使い方 (現在) お金の使い方 (将来)

5. 期待される反応と成果 (セミナー参加者アンケート、ふりかえりより抜粋)

1) お金と時間の有限性への気づきとバランス

- どちらも有意義に使いたい
- 他人への思いやりが何より大事
- その時しかできないことを精いっぱいやる
- お金ばかりではなく時間も大切にする

2) ライフスタイル、求める生活の具体化

- 時間に余裕のある働き方がしたい
- 収入と貯金のバランスを考えて生活したい
- 将来への見通しが立てられた

3) 働く意味への気づき

- 他者に必要とされる仕事がしたい
- お金や時間の制約があるからこそ働く意義がある
- 最後まで向上心を持って働きたい

4) 豊かさとは何かへの気づき

- お金があるから豊ということではない
- 時間の余裕がなければ豊かさとは言えない
- 価値を決めるのは自分自身

4. 3または4回目（2コマ180分）の運営

「社会環境の職業生活への影響を考える」

都会[?]田舎（ふるさと、地元）

1. 学習目標

- 1) 住む場所・働く場所が生活や人生に与える影響に気づく。
- 2) 住む場所・働く場所と働き方、暮らし方の違いについて気づき、将来展望が描ける。
- 3) 社会環境が生活に与える影響、ライフイベントに関わる社会支援について気づく。

2. 授業計画

時間とテーマ	内容	方法
10min イントロダクション	・ディスカッションテーマの提示 「働き方・生き方」 ・ゲスト紹介	・グループで着席、ホストの決定 ・大テーマ「働き方・生き方」と各セッションテーマを提示
35min 3名のゲストトーク (1名10分ずつ)	・私の住む場所と仕事、生活 ・もし、都会（田舎）に住んだなら	→理想と現実グラフを用いてその変遷を説明する →ゲストへの質問とトークからの気づきを付箋にメモさせる
5min 質問の貼付け	ゲストへの質問	→ゲストへの質問の付箋をゲストポスターに貼付
30min 質問への回答	代表的な質問にゲストが回答	
10min 休憩	教室レイアウト変更	スクール形式→グループ形式

20min WC 1回目セッション	セッションテーマ 「都会と田舎の違いについて語り合 う」	→ゲストトークからの気づき、 都会と田舎をどのような基準で 分けて考えるのか、考えを付箋 に書いて貼付。
20min WC 2回目セッション	セッションテーマ 「あなたが将来生活したい場所は？」	→理想の生活場所、働く場所 (都会と田舎それぞれ)とその 理由を付箋に書いて貼付
20min WC 3回目セッション	セッションテーマ 「10年後の生活にどんな価値をおく か」	→10年後を想定した場合に、 2回目セッションで考えた理由 の背後にある価値観を深める →どんなことを優先したいか
15min 発表	時間が許す限りグループに模造紙をも とに考えたことの発表をしてもらう	→ホストが発表
15min まとめ	ゲストの感想 学んだことの言語化 次回の予告	→演習のまとめの記載 ワークシートに記入

セッションテーマは、参加者（学生）の興味関心、到達度に合わせて変更してもよい。

3. 事前準備等

1) ゲストの選択

【テーマ別条件】

- ・ 田舎（ふるさと）で暮らす選択をした人、都会で暮らす選択をした人、住む場所を変えた経験（Uターン経験）のある人が含まれることが望ましい。

【共通条件】

- ・ できれば結婚や子育て等の経験のある卒業生、教員、職員などから選出する。
- ・ 年齢は多様でよいが、学生と近い年齢層の人が含まれることが望ましい。
- ・ 専門職養成コースでは、その専門職の職種の人が含まれることが望ましい。
- ・ 複数の職種が含まれること、管理職が含まれることができればなおよい。
- ・ ゲストは3～4人。3人であればゲストトーク、トークセッションの部分に時間をかけることができる。

2) ゲストへの事前依頼

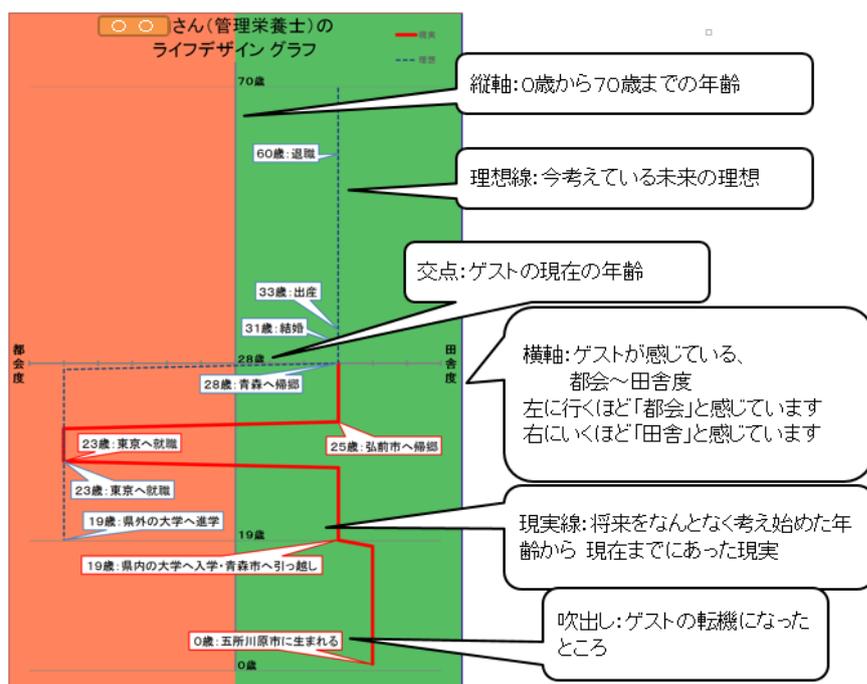
- ・ 理想と現実グラフを記載してもらう。
- ・ グループに参加し、学生とともにセッションを行う。

3) ゲストポスターの作成

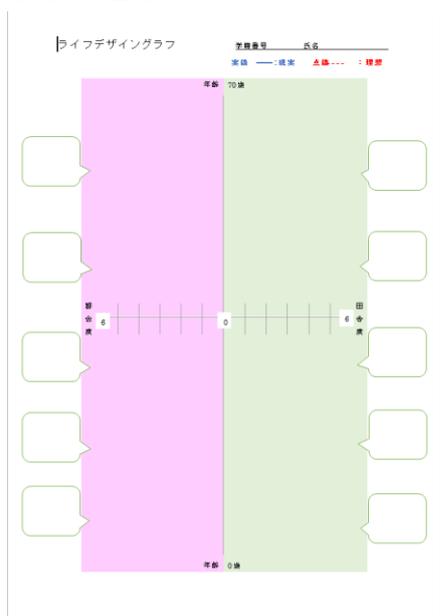
4) 会場設営の準備、物品（付箋（3色）、模造紙又はライティングシート（各テーブル1枚）、マジック・サインペン・ホワイトボードマーカー（各テーブル1セット）等）、パソコン、プロジェクターの準備

4. 活用教材例

〔都会⇄田舎のゲストポスター〕



〔事後学習ワークシート作成例〕



5. 期待される反応と成果（セミナー参加者アンケート、ふりかえりより抜粋）

1) 都会暮らし、田舎暮らしのメリットとデメリットの気づき

- 都会も田舎も良いところがいっぱいある
- 地元で働いても勉強や遊びはできる
- 高収入を求めるなら都会
- 都会は交通が便利

2) 将来の働き方・住まう場所についての展望

- 地元で働きたい
- やっぱり田舎でゆっくり暮らしたい
- 都会で働き、田舎で子育てしたい
- 都会でキャリアを積んでゆくゆくは地元に貢献したい
- Uターンも良いなと思った

3) 仕事や生活への価値観の醸成

- どちらにもメリットとデメリットがある、要は自分でどう考えるか
- 働くことは学び続ける場が広がること
- 働き方は一つではない
- 仕事と趣味を両立し、ゆとりある生活がしたい、そのために今頑張る
- 他人に流されず後悔しない選択がしたい

5. 3または4回目（2コマ 180分）の運営

「働くことの価値観を考える」

ライスワーク（食べるための仕事） ライフワーク（やりたい仕事）

1. 学習目標

- 1) 働くことの意義を考える。
- 2) 仕事と生きがいのバランスのありかたについて多方面から話し合う。
- 3) 生きがいとは何かを考え、自分なりの考えを持つ。

2. 授業計画

時間とテーマ	内容	方法
10min イントロダクション	<ul style="list-style-type: none"> ・ 初回授業で紹介したライフキャリアレインボーを再掲 ・ 社会から求められる役割と自分の立場について考える材料として示唆する ・ ゲスト紹介 ・ ディスカッションテーマの提示 	→解説を行う <ul style="list-style-type: none"> ・ グループで着席、ホストの決定 ・ 大テーマ「働くとはどういうことか」と各セッションテーマを提示
35min 3名のゲストトーク（1名10分ずつ）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 私のライフイベントとライスワークとライフワークの割合 	ライフイベントバロメーターを用いてその変遷を説明する →ゲストへの質問を付箋にメモさせる
5min 質問の貼付け	ゲストへの質問	ゲストへの質問の付箋をゲストポスターに貼付
30min 質問への回答	代表的な質問にゲストが回答	
10min 休憩	教室レイアウト変更	スクール形式→グループ形式

20min WC 1回目セッション	セッションテーマ 「あなたは何のために働くか」	→自分の「やりたい仕事」「食べるための仕事」それぞれのイメージを書き出す
20min WC 2回目セッション	セッションテーマ 「あなたの転機は？変化のきっかけと気づきは？」	→これまで環境が変化したときどう対応したか、どうやって乗り越えたかを書き出す
20min WC 3回目セッション	セッションテーマ 「あなたにとって幸せとは何だろう」	→あなたが大切にしたい価値観、ものはなにか →その優先順位はどのようなものか
15min 発表	時間が許す限り、グループに模造紙をもとに考えたことの発表をしてもらう	・ホストが発表
15min まとめ	ゲストの感想 学んだことの言語化 次回の予告	演習のまとめの記載 ワークシートに記入

セッションテーマは、参加者（学生）の興味関心、到達度に合わせて変更してもよい。

3. 事前準備等

1) ゲストの選択

【テーマ別条件】

- ・ 転職経験や、子育て、管理職への昇任等、転機を体験したゲストが含まれることが望ましい。

【共通条件】

- ・ できれば結婚や子育て等の経験のある卒業生、教員、職員などから選出する。
- ・ 年齢は多様でよいが、学生と近い年齢層の人が含まれることが望ましい。
- ・ 専門職養成コースでは、その専門職の職種の人が含まれることが望ましい。
- ・ 複数の職種が含まれること、管理職が含まれることができればなおよい。
- ・ ゲストは3～4人。3人であればゲストトーク、トークセッションの部分に時間をかけることができる。

2) ゲストへの依頼

- ・ ライフイベントバロメーターを記載してもらう
- ・ グループに参加し、学生とともにセッションを行う。

- 3) 会場設営の準備、物品（付箋（3色）、模造紙又はライティングシート（各テーブル1枚）、マジック・サインペン・ホワイトボードマーカー（各テーブル1セット）等）、パソコン、プロジェクターの準備

4. 活用教材例

〔ライスワーク?ライフワークのゲストポスター〕



ライフイベントバロメーター

- *ライス度、ライフ度のパーセントを記載。
- *転職や結婚、昇格などの節目ごとに記載して変遷を示す

〔事後学習ワークシート作成例〕

ライスワーク?ライフワーク
私のライフイベントバロメーター

学籍番号 _____ 氏名 _____

ライフイベント ライス ライフ 思い

_____ → _____ → _____

_____ → _____ → _____

_____ → _____ → _____

_____ → _____ → _____

_____ → _____ → _____

5. 期待される反応と成果（セミナー参加者アンケート、ふりかえりより抜粋）
- 1) ライフワークとライスワークの違いを自覚
 - お金のためだけ、やりたい仕事だけを選ぶことはできない
 - 環境（ライフイベントや家族構成）が変わると働き方も変わる
 - 転職や退職という選択肢もある
 - 2) 転職への対応と価値（働く動機）の必要性への気づき
 - 働き方や生き方はそれぞれの価値で違う
 - やりたい仕事ができなくなったとき、お金を稼ぎたいのにできないとき、どのように考えるか
 - 3) 転職や環境変化による働き方の変化への対応性とバランス力
 - やりがい（生きがい・働きがい）をもつことの大切さ
 - 様々なことに挑戦し、環境を変えることを恐れない行動力
 - 「ダメならやめる」くらいのフットワークの軽さと自分への責任
 - 多様な働き方があり、選択肢が沢山ある時代だからこそ、自分の価値と向き合うことの大切さ

6. 5回目（1コマ90分）の運営

まとめ「自らのライフプランと実現のための社会的支援」

1. 学習目標

- 1) 望む生活・働き方をするための社会的支援について知る。
- 2) 自らのライフプランを作成する。

2. 授業計画

時間とテーマ	内容	方法
10min イントロダクション	・調べた社会的支援の共有と発表	・グループで着席
40min グループワーク	・自分の望む生活とは何か、このための社会支援として何を調べ、どのような内容であったか	→事前学習で調べた内容をグループで共有する
30min 社会的支援の共有	・多様な社会的支援について知る	→教員は多様な社会的支援について知ることができるように発表者を選択し、教員が指名して発表させる。
10min まとめ 評価について	・レポートテーマと提出期限、レポート記載方法の提示 ・評価の割合（60%）について確認	レポート課題「この授業を通して考えた私のライフプランと、実現のための方策」

3. 事前準備等

- 1) 学生の事前準備として、自らのライフプランを実現する上で必要な社会的支援（保育・介護支援、産休・育休・介護休暇等、男女共同参画、ワークライフバランス支援、留学の支援、学び続けるための支援、教育ローン等）について、グループで発表できるように準備しておくよう伝える。事前学習用にワークシートを配布し、準備させてもよい。

- 2) 会場設営の準備、物品（付箋（3色）、模造紙又はライティングシート（各テーブル1枚）、マジック・サインペン・ホワイトボードマーカー（各テーブル1セット）等）、パソコン、プロジェクターの準備

4. 活用教材例

（例1）これまでのゲストトークでの質問、WCでの話し合い、自分たちの考えなどについて自分なりに調べ、現実的な目標や今できることを考えさせる。

自分のライフプランと実現のための社会支援

学籍番号: _____ 氏名: _____

これまでのセッションで感じたこと	調べること（調べたこと）	現実的な目標、今できること

（例2）ライフキャリアレインボーから、社会で求められる6つの役割（ライフロール）に対する自分のエフォートを記入し、それを実現するために必要な社会的資源を考える。

自分のライフプランと実現のための社会支援

学籍番号: _____ 氏名: _____

ライフキャリアレインボーのライフロールを答える（それぞれ何%の力・時間で回をずるか、したいか、を記入する）

	小学生	中学生	高校生	大学生	20代	30代	40代	50代	60代	70代	その他
子ども											
学生											
労働者											
市民											
働く人											
高齢者											

⇒自分が現在/将来したいことに対して、どのような社会的支援が必要になるか考えてみよう。

IV. 応用編：アレンジのしかた

この手引きは8コマ1科目を想定しています。ここでは、正課授業に8コマのうちの一部を取り入れる場合の実践例と配慮事項について説明します。この手引きで紹介した手法は、実施する人、環境、参加者の属性等によって変化するものです。ここで紹介する「配慮」は私たちの経験から導きだされたものですので、「こうしたらちょっとうまくいきますよ」というアドバイスとして紹介します。

【1回分の演習（ゲストトーク+WC）のみ実施する場合】

<起こりうること>

- それまでの正課授業とのつながりや意味づけを十分もてない
- 話し合ったことや自分なりの考えがその場限りになりやすい

<配慮>

- 事前に、それまでの正課授業とのつながり、意味づけの説明をする。
- 事後学習で、話し合ったことや自分なりに考えたことをグループで共有し、内容を深める
- キャリアについて考える方法や材料の提供が主目的であることを伝える

【1コマ90分でWCをせず、ゲストトークのみ実施する場合】

<起こりうること>

- 質問に答える時間や学生同士での話し合いの時間が不十分になる

<配慮>

- 学生同士で話し合える場を別に時間を設ける
- 事前に、それまでの正課授業とのつながり、意味づけの説明をする
- ゲストを1～2人に絞り、質問付箋も一人3つまでに絞る
- ゲストトーク後の学生との相互交流（質疑応答）をしっかり行う
- 学生の質問を引き出し、その質問を学生自身にも深めさせる
- 事後学習で、自分なりに考えたことをグループで共有し、内容を深める

【参加者が少人数（おおむね30人以下）の場合】

<起こりうること>

- ひとりひとりがしっかり語りながら深く掘り下げる時間ができる
- ゲストの話をまんべんなく聞くことができる
- 仲の良い同級生と一緒にグループになりがちのため、本音が出にくい

- 質問内容の幅や種類が増えにくい

<配慮>

- 敢えて普段あまり話をしない人とグループになるように誘導（特に学生どうしが知り合いの場合）
- 質問内容の幅や種類を増やすため、グループで5つ以上出すよう指示
- 20分 session で話がついてしまう場合には、ファシリテートする

【参加者が多人数（おおむね50人以上）の場合】

<起こりうること>

- 自分と違う価値観を多く知ることができる
- ゲストとの対話ができない学生が出てくる
- Session テーマの深く掘り下げることが難しくなる

<配慮>

- 質問付箋はグループの代表者にまとめて出してもらう
- 質問の数が多すぎると回答しきれなくなるため、1グループ2～3つまでに絞る
- Session テーマの深掘り下げることが難しくなるため、ファシリテーターを2～3グループ毎に配置
- Session テーマが深められていないときは、テーマをかみ砕いて伝え、例示（「自分ならばこう…」など）や気づきを与える質問、参加者自身がどう考えるかを引き出す。
- アイスブレイク、自己紹介が必要。緊張を緩和し「何でも話せる」雰囲気をつくる
- ゲストが入るテーブルが限られるため、ゲストは各 session の前半と後半でテーブルを移動する

【会場の机が固定式】

<起こりうること>

- WC やグループワークに慣れていれば大きな混乱にはならない
- 学生の移動がしにくい
- ゲストが緊張しやすい

<配慮>

- 学生が移動しやすくするように配慮する（荷物を一カ所にまとめておく等）
- ゲストをリラックスさせる雰囲気をつくる

【参加者どうしが知り合いの場合】

<p><起こりうること></p> <ul style="list-style-type: none"> 慣れあってしまって、普段表現していないことを話しづらく、内容が深まりにくい <p><配慮></p> <ul style="list-style-type: none"> なるべく性別、学科などが異なるグループをつくる アイスブレイク、自己紹介は省略可。ただし「なれあい」に配慮 学生が本音で話せる雰囲気、安心安全な空間になるよう働きかける

【参加者どうしが知り合いでない場合】

<p><起こりうること></p> <ul style="list-style-type: none"> 話し合いのきっかけがつかれない 様子見をして積極的に行動できない <p><配慮></p> <ul style="list-style-type: none"> テーマに応じた名札をつくり（出身地、欲しいもの、どこに住みたいか等を記入）、名札をきっかけに質問する 話し合いでの参加者の役割、Sessionの目的を共有させる
--

【その他の起こりうることと配慮】

<起こりうること>	<配慮>
時間が足りない	<ul style="list-style-type: none"> 省けるプロセスを検討し時間内に終わるよう調整する（省いたものは別の手段で伝える） 【例】ゲストへの質問の回答：事後にゲストから回答をもらって伝える 【例】発表時間：すべてのグループでなく代表のグループに発表させる、模造紙や成果物をテーブルに置き、お互いのものを見せあうことで共有する
話し合いの停滞	<ul style="list-style-type: none"> どのような話し合いをどこまで行ったのかを聞き、全員が発言したのか、どこまで深められたのかを確認する。その上で、話し合いを発展させるアドバイスをする
話し合いの可視化（付箋の活用・カテゴリー化）ができていない	<ul style="list-style-type: none"> どのようなことでもまずアウトプットすることを働きかけ、発言は付箋に書いて模造紙に置くよう伝える カテゴリー化の見本を見せ、参加者自身がどのように分ける基準をつくるのかを話し合わせる

V. 参考文献

- アニータ・ブラウン、デイビット・アイザックス『ワールド・カフェ - カフェ的会話が未来を創る』2007 ヒューマンバリュー
- 舘野奏一、中原淳『アクティブトランジション』2016三省堂
- 宮下博『大学生のキャリア発達』2010 ナカニシヤ出版
- 日本キャリア教育学会編『キャリア教育概説』2008 東洋館出版社
- 本田由紀『社会を結びなおす』2014 岩波ブックレット
- 濱口桂一郎『若者と労働 - 「入社」の仕組みから解きほぐす』2013 中公新書
- 統計資料：生活時間統計、家計調査、人口統計、産業別就業者構成割合、等

教員向けキャリア教育手引書「キャリアデザインを考える」

2020年2月29日 第1刷発行

〈お問い合わせ〉



〒030-8505 青森市大字浜館字間瀬 58-1

TEL : 017-765-2000 (代表)

URL : <https://www.auhw.ac.jp>