

# 「キャリアデザインコンテンツ」 全体ガイドライン



## 1 はじめに

---

仕事と地域生活を両立できる豊かな社会を築き、もって男女平等参画を推進するためには、将来、社会の担い手となる若者が、ライフ・ワーク・バランスの意義や重要性を認識し、就職する前からキャリアデザインを考えることが重要です。

そのため、東京都では、将来、社会の担い手となる学生に対し、結婚、出産を見据えた早期のキャリア形成の必要性やライフ・ワーク・バランスの重要性への理解を促進するため、授業やセミナー等で活用できる「キャリアデザインコンテンツ」（以下、コンテンツという）を作成しました。

## 2 コンテンツのねらい

---

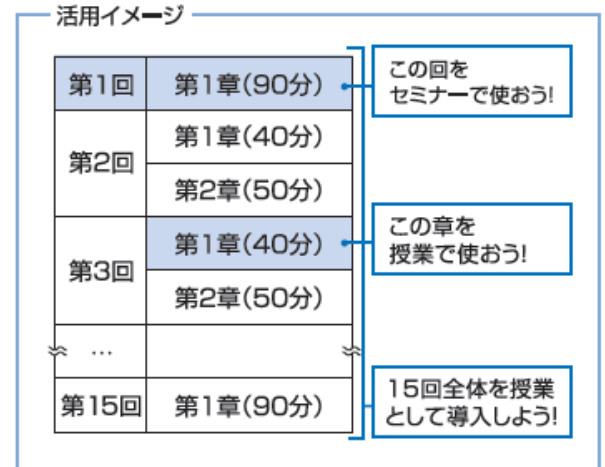
- 1 学生に対し、就職する前から長期的な視野で人生を考えることが重要であることを捉えた上で、キャリア形成について自ら考え、行動することを促す。
- 2 学生のうちから、社会人になっても必要な能力や知識を主体的に学び身に付けることを動機付ける。

### 3 コンテンツの特徴

#### 1. 柔軟に利用できる多様なコンテンツ

＜各回、章ごとに独立した内容。部分的な使用も可能＞

- ・ 1回から15回までの各回はそれぞれ独立した内容になっています。15回全体での実施はもちろん、各回単独での実施も可能です。
- ・ 1回分の講義は、さらに章に分かれている場合があります。各章もそれぞれ独立した内容になっており、章ごとの使用も可能です。



#### 2. 学生の主体的な参加を促す工夫を凝らした構成

- ・ 講義形式だけではなく、個人ワークやグループディスカッション等を数多く掲載しています。

15回講義分

### 4 コンテンツの構成



#### 1. 講義実施ガイドラインについて

- ・ 講義のねらいや内容、授業のスタイルや必要時間などを記した各回の講義の概要です。
- ・ 必要時間はあくまで目安です。受講生の人数などにより異なる場合があります。

#### 2. 講師用ガイドについて

- ・ 講義において、講師となる方が参照できる講義の進め方などを記したガイドです。

### 3. 表示用資料について

- ・講義において、プロジェクターで投影することを想定した資料です。
- ・必要に応じて印刷して配布することも可能です。

### 4. ワークシート等について

- ・講義においてグループディスカッション等ワークがある場合には、ワークシートを用意しています。必要に応じて印刷して配布してください。
- ・事前課題がある場合には、講師用ガイド等を参照し、事前課題の告知及びワークシートの配布を行ってください。

## 5 コンテンツの内容

各回ごと、各章ごとでも使用可能です。第1回は15回全体の総論です。

	タイトル	章	内容
1	キャリアをデザインしよう	①キャリアをデザインしよう (80分)	講義を俯瞰し、なぜキャリアデザインが必要か説明します。
2	キャリアデザイン体感ワーク	①リアセック体感ワーク (40分)	キャリア理論を学ぶワークを行います。
		②ブランドハプスタンス理解ワーク (50分)	
3	学生生活におけるキャリアデザイン	①学生生活のキャリアイメージをつくろう (40分)	学生生活におけるキャリアデザインを考え、学生生活における目標を作ります。
		②学生生活における行動の質を高めよう (50分)	
4	学生生活を充実させよう①	①学生生活の目標を達成する実行計画を作ろう (45分)	学生生活における目標を達成するために計画を作ります。
		②PDCAサイクルをまわそう (45分)	
5	学生生活を充実させよう②	①コミュニケーションとコンテクスト (文脈) (30分)	高校時代までとは異なるコミュニケーション力について学びます。
		②論理的な情報発信とは何か (30分)	
		③説明力とは何か (30分)	
6	学生生活を充実させよう③	①リーダーシップを身に付けよう (60分)	学生生活を充実させるためにリーダーシップや自信の高め方を学びます。
		②自信の高め方を身に付けよう (30分)	
7	自分らしいキャリアを見つけよう	①自分らしさの源泉を探そう (90分)	自分史づくりや自己の体験の振り返りを通じて、自分らしいキャリアを考えます。
8	ライフ・ワーク・バランスについて学ぼう	①ライフ・ワーク・バランスについて学ぼう (55分)	ライフ・ワーク・バランスの意義や必要性を考えます。
		②ライフ・ワーク・バランス ディスカッション (35分)	
9	ライフキャリアを考えてみよう	①ライフキャリアを考えてみよう -卒業後編 (45分)	自分の卒業後の進路選択や、30代になった時のキャリア選択について考えます。
		②ライフキャリアを考えてみよう -30代編 (45分)	
10	キャリアの多様性を知ろう①	①働きがいを知ろう (90分)	授業に講演者を招き、キャリア形成の多様性について考えます。
11	キャリアの多様性を知ろう②	①キャリアの多様性を知ろう (90分)	働きがいや「仕事以外の生活」と「仕事」の両立について、社会人へのインタビューを通じて考えます。
12	キャリアの多様性を知ろう③	①女性のキャリアケースから学ぼう (90分)	女性のキャリアケースから現代の社会構造について考えます。
13	働き始めてからのトラブルに備えて	①働くときに知っておきたい労働法の知識を学ぼう (60分)	働き始めてからのトラブル (労働問題・メンタル不全) などについて学びます。
		②健康に働くために大切なことを学ぼう (30分)	
14	将来のお金のことについて学ぼう	①将来のお金のことについて学ぼう (40分)	労働の対価としてのお金の考え方について学びます。
		②働いて収入を得るという意味を理解しよう (50分)	
15	学生生活と将来のつながりについて理解しよう	①学生生活と将来のつながりについて理解しよう (90分)	学生生活と社会人生活のつながりについてキャリアデザインの観点から考えます。

## 6 コンテンツの入手方法

---

1. コンテンツは web サイト「TOKYO ライフ・ワーク・バランス」で公開しています。  
URL : <http://www.tokyo-danjo.jp/women/sasshi/contents.html>
2. 講師用ガイドは問合せに応じて配布しておりますので、必要な場合は担当までご連絡ください。
3. コンテンツをより良い内容とするため、アンケートにご協力ください。  
上記サイトから、アンケート用紙をダウンロードのうえご記入いただき、担当まで郵送、FAX もしくはメールにてお送りください。

## 7 その他注意事項

---

### 1. 著作権について

コンテンツに掲載している個々の情報（文章、写真、イラストなど）は、著作権の対象となっています。「私的使用のための複製」や「引用」など著作権法上認められた場合を除き、無断で複製・転用することはできません。

### 2. 動画視聴について

コンテンツには、動画の視聴を行うという内容があります。講義を行う際には、インターネット環境のある教室で講義を実施するか、動画を事前にダウンロードしておく必要があります。

### 3. 社会人ゲストスピーカーの紹介について

コンテンツには、社会人の方をお呼びして講演等を行うという内容があります。講義を行う際には、事前に社会人の方へ講演の依頼をする必要があります。社会人の方をお呼びするのが難しい場合は、事業者団体にご協力いただき、ゲストスピーカーをご紹介いたしますので、必要な場合は担当までお問い合わせください。

## 8 コンテンツ作成にあたってご協力いただいた有識者

---

- ・大久保 幸夫 氏（株式会社リクルートホールディングス リクルートワークス研究所長）
- ・武石 恵美子 氏（法政大学キャリアデザイン学部 教授）
- ・矢島 洋子 氏（三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング株式会社 女性活躍推進・ダイバーシティマネジメント戦略室 室長）

## 9 コンテンツに関する問い合わせ先

---

東京都生活文化局都民生活部 男女平等参画課 キャリアデザインコンテンツ担当

〒163-8001 東京都新宿区西新宿 2 丁目 8 番 1 号

電話 : 03-5388-3189 FAX : 03-5388-1331

E-mail : S0000578@section.metro.tokyo.jp