

ビジネスキャリア学科 シラバスの変更一覧

学年	ページ	科目名
1年	15	ウェルネス・リテラシー
1年	44	基礎キャリア形成
1年	46	実践キャリア形成 I
2年	90	実践キャリア形成 II

学修成果	1	2	3	4	5	科目ナンバリング				
	基礎力	実践力	人間関係力	生涯学習力	地域理解力	BC-0-HSC-01				
	●	●	●	●						
科目名	ウェルネス・リテラシー				単位認定者	菅原 一昭		評価の方法	授業内課題	80 %
対象学科 必修・選択 配当年次	BC学科	選択	1年	開講時期	前期	単位数	2 単位		受講態度	20 %
				授業形態	演習	授業時間数	30 時間			
						授業回数	15 回			
授業の概要	本授業は、最新の脳科学の知見に基づき、運動が脳機能、精神的健康、学習能力に与える好影響を理論と実践の両面から学ぶことを目的とする。									
到達目標	受講生は、自らの心身の状態を客観的に把握し、生涯にわたって主体的にウェルネスを管理・向上させるための「ウェルネス・リテラシー」を習得する。									
学修者への期待等	授業は、脳科学に関するミニ講義と、ウォーキング、ジョギング、ヨガ、マインドフルネス、軽度の筋力トレーニングなど、多様な身体活動の実践を組み合わせる。他者との競争ではなく個人の成長に焦点を当て、楽しみながら持続可能な運動習慣を身につけることを目指す。									
回	授業計画					準備学修			事前学修時間(分)	事後学修時間(分)
1	レイティ博士の理論概説紹介 運動と脳の革命					事前学修：シラバスを熟読し、流れを把握する 事後学修：ウェルネスログに記入			30	30
2	脳を育てる肥料（BDNFと学習能力）					事前学修：BDNFについて予習する 事後学修：週3回、1回20分のウォーキング実施			30	30
3	心の安定剤（セロトニンとリズム運動）					事前学修：ポジティブになる音楽3曲選定する 事後学修：選定した音楽を聴きながら運動する			30	30
4	やる気の源（ドーパミンと目標達成）					事前学修：今迄の自分の達成感を列挙する 事後学修：週1回インターバル走を実施			60	60
5	ストレスに強くなる脳の作り方 （ストレスの闘争・逃走反応）					事前学修：ストレスの要因を3つリストアップ 事後学修：マインドフル・ウォーキングを実施			60	90
6	中間レビューと個別フィードバック					事前学修：ウェルネス・ログの振り返り 事後学修：授業後半に向けた目標設定			90	90
7	複雑な動きで脳を配線する					事前学修：普段やらない複雑な動きを試す 事後学修：週2回、1回10分バランストレ実施			30	30
8	心と体を整える（ヨガ入門） 「今、ここ」に集中する（マインドフルネス瞑想）					事前学修：ヨガの歴史や哲学について予習する 事後学修：週2回、就寝前に15分間ヨガ・瞑想実施			30	30
9	ソーシャルサポート（社会的支援）が運動の継続とメンタルヘルスに与えるポジティブな効果					事前学修：2つの研究論文の要約を読みまとめる 事後学修：ディスカッションを通してまとめる			90	90
10	ゲーミフィケーションで運動をハックする					事前学修：スマホアプリからゲーム的な要素分析 事後学修：自分自身の運動習慣継続方法の考案			30	90
11	体育館					事前学修：チームで目標達成した経験を挙げる 事後学修：個人とチーム運動の違いをログに記入			30	30
12	チームで挑戦（協調性とコミュニケーション）								30	30
13	賢く老いる（生涯にわたるウェルネス）					事前学修：年長者に、健康のために気をつけている習慣について調査する			30	90
14						事後学修：自分の5年後、10年後を見据えた「生涯スポーツ・ウェルネス計画」の草案の作成				
15	「生涯スポーツ・ウェルネス計画」の作成					事前学修：課題名について調査 事後学修：レポート課題作成			90	90
アクティブ・ラーニング	<input checked="" type="checkbox"/> 該当なし <input type="checkbox"/> 該当あり：キーワード（ ）									
教科書	『脳を鍛えるには運動しかない！最新科学でわかった脳細胞の増やし方』 ジョン・J・レイティ、エリック・ヘイガーマン著、野中香方訳（NHK出版、2009年） 予習・復習の核として活用する。									
参考文献	授業内で適宜、最新の研究論文（主要部分の和訳・要約版）、厚生労働省『健康づくりのための身体活動基準』、WHO『身体活動に関するガイドライン』などの公的資料、および信頼性の高い科学系ウェブサイトやドキュメンタリー動画などを紹介する。									
備考	学生はUNIPAを定期的に確認することが求められる。									

実務経験を有する教員による授業科目(実務経験の概要、実務経験と授業科目との関連性)
 高等学校・専門学校教諭として20年間、主に保健体育、生涯・障害スポーツ、レクリエーションの授業に従事した経験に基づいて実践的な講義を実施。

学修成果	1	2	3	4	5	科目ナンバリング				
	基礎力	実践力	人間関係力	生涯学習力	地域理解力	BC-4-SEM-02				
	●	●	●	●	●					
科目名	基礎キャリア形成				単位認定者	薄葉 祐子		試験 (レポート)	50 %	
対象学科 必修・選択 配当年次	BC学科	必修	1年	開講時期	前期	単位数	1 単位	評価の方法	授業内課題	20 %
					授業形態	演習	授業時間数		30 時間	読解力に関わる 小テスト
				授業回数			15 回			受講態度
授業の概要	キャリアデザインとは何か等の理論から、キャリアデザインの実践的考察までを講義及びワークを通じて学んでいく。また、社会状況と多様化する職業観、職業を持つ意味等のキャリア形成に影響を与える要因についても社会の実例を参照しながら講義を行っていく。									
到達目標	「キャリア」の狭義・広義の意味を理解し、自分自身の人生のプランニングをする必要性について認識する。様々なケーススタディなどを通して、自分のキャリアデザインの方向性を決定し、そのために学生生活の1年目で何をなすべきかを知り、実践し始めることができる。									
学修者への期待等	興味と好奇心を持って、「自分から調べる」「他者の意見を聞き入れて理解しようと努める」という態度で授業に臨んで欲しい。									
回	授業計画				準備学修				事前学修時間(分)	事後学修時間(分)
1	授業ガイダンス、読解力向上の取り組み方法、文章作成①リアクションペーパーの書き方				事前学修：シラバスを讀んでくること 事後学修：文章作成の復習				30	30
2	文章作成②レポートの誤り箇所の指摘と修正、「キャリア」の意味、雇用環境の変化				事前学修：テキスト全体に目を通してくる 事後学修：文章作成の復習				30	30
3	社会理解① 働くことを知る				事前学修：テキスト第1章を讀んでおく 事後学修：ワークシートを完成させる				30	30
4	社会理解② 産業と職業				事前学修：テキスト第2章を讀んでおく 事後学修：ワークシートを完成させる				30	30
5	社会理解③ 職業世界				事前学修：テキスト第3章を讀んでおく 事後学修：授業内課題1_レポート800字				30	30
6	職業理解① 働く・就職すること 社会人インタビューから働き方や職業観を学ぶ				事前学修：テキスト第5章を讀んでおく 事後学修：ミニレポート400字を提出				30	30
7	職業理解② 社会人のキャリアヒストリー				事前学修：配布資料No.1を讀んでおく 事後学修：授業内課題2_レポート800字				30	30
8	自己理解① なぜ自分を知るのが				事前学修：テキスト第6章を讀んでおく 事後学修：ワークシートを完成させる				30	30
9	自己理解② 時間をとおして自分を知る、環境をとおして自分を知る				事前学修：テキスト第7・8章を讀んでおく 事後学修：ワークシートを完成させる				30	30
10	自己理解③ 職業との関わりから自分を知る				事前学修：テキスト第9章を讀んでおく 事後学修：ワークシートを完成させる				30	30
11	職場見学・職場体験（インターンシップ含）事前説明会				事前学修：授業内で提示する 事後学修：授業内課題3_レポート800字				30	30
12	自己理解④ なぜ将来を考えるのか				事前学修：テキスト第11章を讀んでおく 事後学修：社会人インタビュー構成検討				30	30
13	自己理解⑤ ワークとライフを考える				事前学修：テキスト第12章を讀んでおく 事後学修：社会人インタビューの下書き				30	30
14	自己理解⑥ 自分の将来を描く				事前学修：テキスト第13章を讀んでおく 事後学修：社会人インタビューの下書き				30	30
15	自己理解⑦ 自分のキャリアプランをつくる				事前学修：テキスト第14章を讀んでおく 事後学修：キャリアプランを完成させる				30	30
アクティブ・ラーニング	<input type="checkbox"/> 該当なし <input checked="" type="checkbox"/> 該当あり：キーワード（グループワーク、ペアワーク）									
教科書	『大学生のためのキャリアデザイン 自分を知る・社会を知る・未来を考える』川崎友嗣編著 安川直志・安川志津香・堀田三和著 ミネルヴァ書房									
参考文献	必要に応じて各講義内で紹介する。									
備考	<ul style="list-style-type: none"> 授業内で取り組んだ課題は、講義の中で解説を行う。 受講態度は授業終了後のリアクションペーパーの内容で判断する。 授業ではグループワークやペアワークを行う。 職場見学・職場体験（インターンシップ含）事前説明会におけるゲストスピーカーの参加方法（動画含む）、実施日程は変更になる場合がある。 									

実務経験を有する教員による授業科目(実務経験の概要、実務経験と授業科目との関連性)

キャリアコンサルタントの資格を有し、民間企業在籍時にはシステム開発（3年）、人材育成事業の企画・教育業務（7年）に従事した。また正社員、契約社員、派遣社員や在宅ワークなど多様な働き方を経験してきた。様々なビジネス現場での業務経験から、具体的な事例を紹介して、より実務的に分かりやすく解説する。

学修成果	1	2	3	4	5	科目ナンバリング					
	基礎力	実践力	人間関係力	生涯学習力	地域理解力	BC-4-SEM-04					
	●	●	●	●	●						
科目名	実践キャリア形成 I				単位認定者	薄葉 祐子		授業内課題	70	%	
対象学科 必修・選択 配当年次	BC学科	必修	1年	開講時期	後期	単位数	1 単位	評価の方法	読解力に関わる小テスト	10	%
						授業時間数	30 時間		受講態度	20	%
				授業形態	演習	授業回数	15 回				
授業の概要	業界・業種と職種について幅広く学んだ上で、現時点で自分がやりたいと思う仕事を検討し、個人ワークとグループワークによって企業研究を行う。また、自分史を作成することにより、それを履歴書・エントリーシート作成に反映させ、次年度の就活の準備をさせる。課題論文対策としての文章講座と添削も併せて行う。										
到達目標	実質的に就職活動が開始できる知識・意欲の醸成。自己を知り（自己分析）、社会を知り（企業研究）、就職活動の実際的な方法論（履歴書・エントリーシートの作成、面接マナー）を身につけ、実践に移すことができる。										
学修者への期待等	グループワークが多いため、自分から進んで行動する意欲のある学生の参加を期待する。										
回	授業計画				準備学修				事前学修時間(分)	事後学修時間(分)	
1	授業ガイダンス、自己理解				事前学修：自分の興味や好きなことを整理する 事後学修：自己理解シートへの作成				30	30	
2	自己理解とコミュニケーション① 自分史の作成				事前学修：自分の関心領域を整理する 事後学修：自分史シートの加筆				30	30	
3	企業について知る① 業種・業界を知る				事前学修：業種、業界、職種の違いを理解する 事後学修：志望業界・企業を仮決定する				30	30	
4	企業について知る② 業界研究の方法、業界研究				事前学修：志望する業界を決定する 事後学修：業界研究ワークシートの完成				30	60	
5	企業について知る③ 業界動向を知る				事前学修：志望する業界について調べる 事後学修：授業内課題1_業界動向ワークシートの提出				30	90	
6	企業について知る④ 職業の労働条件				事前学修：志望する職種について調べる 事後学修：職業の労働条件ワークシートの完成				30	30	
7	企業について知る⑤ 希望する職業と労働条件				事前学修：志望する企業を仮決定する 事後学修：企業研究ワークシートの完成				30	30	
8	企業について知る⑥ 企業研究の方法、企業研究（校外学習）				事前学修：出展企業一覧に目を通す 事後学修：授業内課題2_レポート「企業研究から得られたこと」の提出				30	90	
9	自己理解とコミュニケーション② 自己理解で自分の「強み」を知る、強みの言語化				事前学修：自分史の見直し、加筆修正 事後学修：自分の強みを完成させる				30	60	
10	自己理解とコミュニケーション③ 自己PRの作成				事前学修：自分史の見直し、加筆修正 事後学修：自己PRを完成させる				30	60	
11	自己理解とコミュニケーション④ 学生時代に力を入れたことの作成				事前学修：大学生活で熱心に取り組んだ活動を整理する 事後学修：「学生時代に力を入れたこと」を完成させる				30	60	
12	自己理解とコミュニケーション⑤ 志望動機作成				事前学修：志望動機の構成を検討する 事後学修：志望動機を完成させる				30	60	
13	自己理解とコミュニケーション⑥ 第1回模擬面接（グループワーク）				事前学修：第1回模擬面接の準備 事後学修：第1回模擬面接の振り返り				30	30	
14	自己理解とコミュニケーション⑦ 第2回模擬面接、ふりかえり（グループワーク）				事前学修：第2回模擬面接の準備 事後学修：第2回模擬面接の振り返り				30	30	
15	授業の学びを振り返る				事前学修：配布資料等を見直してくる 事後学修：授業内課題3_レポート「この授業から得られたこと」の提出				30	90	
アクティブ・ラーニング	□該当なし ☑該当あり：キーワード（グループワーク）										
教科書	なし										
参考文献	講義内で適宜紹介する。										
備考	<ul style="list-style-type: none"> 授業内で取り組んだ課題やリアクションペーパーにおける質問には、講義の中で解説を行う。 授業終了後のリアクションペーパーの内容で受講態度を判断する。 グループワーク中心の授業である。 										

実務経験を有する教員による授業科目(実務経験の概要、実務経験と授業科目との関連性)

キャリアコンサルタントの資格を有し、民間企業在籍時にはシステム開発（3年）、人材育成事業の企画・教育業務（7年）に従事した。また正社員、契約社員、派遣社員や在宅ワークなど多様な働き方を経験してきた。様々なビジネス現場での業務経験から、具体的な事例を紹介して、より実務的に分かりやすく解説する。

学修成果	1	2	3	4	5	科目ナンバリング				
	基礎力	実践力	人間関係力	生涯学習力	地域理解力	BC-4-SEM-06				
	●	●	●	●	●					
科目名	実践キャリア形成Ⅱ				単位認定者	薄葉 祐子		授業内課題	80 %	
対象学科 必修・選択 配当年次	BC学科	選択	2年	開講時期	前期	単位数	1 単位	評価の方法	受講態度	20 %
					授業形態		演習		授業時間数	30 時間
							授業回数			15 回
授業の概要	ブレ社会人講座としての位置づけで、半年後に社会に出た場合に必要になる「労務管理」、「労働基準法」、「消費者契約に関する知識」、「消費者問題に関する知識」、「ライフプラン」、「マネー管理についての知識」など、実践的な知識を身に付ける。									
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> 働くうえで必要な労働法や雇用環境、企業の仕組みを説明できる。 多様な働き方・価値観（ワーク・ライフ・バランス、ダイバーシティ、起業・地域での働き方など）を踏まえて、適切な働き方を選択・実践できる。 金融リテラシーや消費者としての基礎知識を活用し、安定した生活設計と責任ある経済行動ができる。 									
学修者への期待等	社会人になる前に知っておきたい知識を正確に身につけて、有用な人材として活躍したいと考えている学生を歓迎する。自分自身の身を守る法律知識の重要性を認識して欲しい。									
回	授業計画				準備学修			事前学修時間(分)	事後学修時間(分)	
1	授業ガイダンス、働く目的、働き方の多様化				事前学修：教科書第3章を読む 事後学修：「同一労働同一賃金」の課題と改善に向けた施策を理解する			30	30	
2	ワーク・ライフ・バランス				事前学修：教科書第4章を読む 事後学修：内定先企業（または応募企業）の両立支援制度を調べる			30	30	
3	雇用環境①社会の大きな流れ、日本経済と上場会社				事前学修：教科書第5章を読む 事後学修：内定先企業（または応募企業）の契約条件を確認			30	30	
4	雇用環境②株式会社のおくみ、コーポレート・ガバナンス、CSR				事前学修：教科書第5章を読む 事後学修：内定先企業（または応募企業）のCSR活動を調べる			30	30	
5	労働に関する法律の基礎知識①労働基準関連法規				事前学修：教科書第7章を読む 事後学修：内定先企業（または応募企業）の業界の労災の事例を調べる			30	30	
6	労働に関する法律の基礎知識②労働市場関連法規、その他の労働関連法規				事前学修：教科書第7章を読む 事後学修：労基違反のケースを調べる			30	30	
7	日本の雇用慣行①企業内キャリア形成 ②働き方改革				事前学修：教科書第8章を読む 事後学修：内定先企業（または応募企業）の人事制度を確認			30	30	
8	福利厚生制度①賃金制度と福利厚生				事前学修：教科書第8章を読む 事後学修：内定先企業（または応募企業）の労働時間管理の取り組み状況を確認			30	30	
9	校外学習（就労支援関連施設）				事前学修：教科書第9章を読む 事後学修：内定先企業（または応募企業）の福利厚生を調べる			30	30	
10	福利厚生制度②ダイバーシティとインクルージョン、ジェンダー				事前学修：教科書第9章を読む 事後学修：内定先企業（または応募企業）のダイバーシティ推進状況を調べる			30	30	
11	金融リテラシー①マネープラン、資産運用				事前学修：教科書第10章を読む 事後学修：ライフプラン・シミュレーション			30	30	
12	金融リテラシー②投資				事前学修：教科書第10章を読む 事後学修：積立投資シミュレーション（複利の計算）			30	30	
13	消費者契約、消費者問題				事前学修：「身の回りの契約」リストアップ 事後学修：クーリング・オフ制度の適用条件を整理する			30	30	
14	働き方と働く場所（NGO/NPOで働く、起業家・自営業、地域で働く）				事前学修：教科書第6章・13章を読む 事後学修：授業内で提示する			30	30	
15	求められる能力とスキル				事前学修：教科書第14章を読む 事後学修：授業内で提示する			30	30	
アクティブ・ラーニング	<input type="checkbox"/> 該当なし <input checked="" type="checkbox"/> 該当あり：キーワード（グループワーク、ペアワーク）									
教科書	『自立へのキャリアデザイン 地域で働く人になりたいみなさんへ』 且まゆみ著、ナカニシヤ出版									
参考文献	必要に応じて適宜紹介する。									
備考	<ol style="list-style-type: none"> 進度に応じて、講義の順番や重点の置き方を変更することがある。 単元ごとに小テストを実施する。小テストの解説は授業内で行う。 適宜、グループワーク、ペアワークを交えて議論を深める。 金融リテラシー①②、消費者契約、消費者問題の単元では、ゲストスピーカーによる講義の他、グループワークを行う。ゲストスピーカーの参加方法（動画含む）、実施日程は変更になる場合がある。 									

実務経験を有する教員による授業科目(実務経験の概要、実務経験と授業科目との関連性)

キャリアコンサルタントの資格を有し、民間企業在籍時にはシステム開発（3年）、人材育成事業の企画・教育業務（7年）に従事した。また正社員、契約社員、派遣社員や在宅ワークなど多様な働き方を経験してきた。様々なビジネス現場での業務経験から、具体的な事例を紹介して、より実務的に分かりやすく解説する。