令和５年度
女性研究・教育支援人材向けキャリアデザイン研修 １日目（12/7）

9:30	■オリエンテーション • アイスブレーク ■研修の目的を確認 本学の研究・教育を支える“女性”支援人材が、様々なライフイベントに出くわしながらも、やりがいや愉しさを感じながら働いていく上で参考となる考え方や心構え－「自分の人生は自分がオーナーである」や「自分のキャリアや人生を、自分でデザインする」を学び、それらの実現に不可欠な深い自己理解を進めて、一歩を踏み出す。
10:00	■「人生 100 年」時代、貴方は人生やキャリア、どう考えますか？ 100 年生きる時代になってきた。何十年と続く職業生活だからこそ、喜びややりがいを感じる働き方をしたい。人生 100 年時代を自分事として捉えることから始めましょう。 • 「人生 100 年時代」にあなたはどんなイメージを持っている？ ＊グループワーク • 「人生 100 年時代」のキャリア・人生のイメージ • あなたのキャリア・人生のイメージは？　一般的なアンケートは？ • 「ワクワク度が最も低い 40 代女性」
10:40	■社会で女性は大きく活躍しはじめている！－その状況と背景 女性活躍、多様性、D&I（Diversity＆Inclusion）・・・様々な言葉で女性の地位向上や働きやすさへの支援などが議論されています。まずは、女性研究・教育支援人材として活き活きと働く上で参考になる、世の中の流れを理解しましょう。 女性の活躍推進の背景 • 人手不足・労働力不足を解消 • 働きたいのに育児や介護を理由に働けない多くの問題 • グローバリゼーション・ダイバーシティへの対応の必要性 女性活躍は女性も辛い • 日本は性教育後進国 女性活躍推進のために • 女性の健康問題やライフイベントと「働くこと」の両立 ＊グループワーク
11:15	休憩

11:25	**■働く女性達のバランスを参考に“自分の HAPPINESS”と仕事の関係性を考える** • 様々な働く女性（一般企業で働く女性のコメント、大阪大学で働く女性研究者や女性職員のインタビュー、大阪大学の女性技術職員の人生曲線）などの事例を参考に、自分に合った働き方を考えてみる。 • “自分の HAPPINESS”を軸に、仕事や育児・趣味などのバランス、現在の自分の状態や状況、自分自身の納得感に目を向け、また、それぞれの重要度が年齢・年代によって変わることを意識する。 • その上で、自分自身の今後を、どのようにするかを考え、個人ワークとグループでの共有を通して、自分なりにイメージ化していく。 ＊グループワークでそれらに対する感想や意見交換 ⇒ 全体共有
12:10	昼食・休憩
13:00	**■「自分の人生は自分がオーナー」：自らを動かす価値観、人との関わり方、それらの傾向を客観的に理解し、自らの人生デザインに活かす** 自分の思考パターン、行動パターン、価値観を自己確認・認識し、「自分らしさ」を知る。 それらを意識することで「自分にパーソナライズされたライフスタイル」をデザインすることができます。 • 自分を知る • 価値観、情熱、願望、理想の環境、長所・短所、周りへの影響 ＊個人ワーク ＊グループワーク
14:20	休憩
14:30	**■「自分の人生は自分がオーナー」：更に深い自己理解への準備** セミナー2 日目に行う「更に深い自己を理解する」ための準備 次回までの宿題について説明 ①人生曲線の作成について 人生曲線の作り方を説明 • 過去を見て未来を考えるために「人生曲線」を作成する • 人生曲線を作り、過去に起こった出来事や自身の行為を振り返る。何が良く、何が悪かったか、感情に流されることなく自分で自分の状態を見つめ直す（内省） • 内省力を高め、一つ一つの業務に小さな気づきを見出し、自問自答できるように。それを自分の成長を促す“気づき”となるようにする ②「ワクワク to できる」の 2 軸のマッピング（現在地）の作成 • 視線を未来に向けて、自分がワクワクする将来のイメージを自由に表現する • ポイントは「ワクワク」
15:50	**■まとめ**
16:00	終了

令和５年度
女性研究･教育支援人材向けキャリアデザイン研修 ２日目（12/14）

9:30	**■オリエンテーション** • アイスブレーク **■研修目的を再確認** 本学の研究･教育を支える“女性”支援人材が様々なライフイベントに出くわしながらも、やりがいや愉しさを感じながら働いていく上で参考となる考え方や心構え－「自分の人生は自分がオーナーである」や「自分のキャリアや人生を、自分でデザインする」を学び、それらの実現に不可欠な深い自己理解を進めて、一歩を踏み出す。 **■1 日目の研修内容の振り返り** • 女性が社会で活躍する現代（大学の中では？） • 自分の価値観について：**「自分の人生は自分がオーナーである」**
10:00	**■自分の傾向を客観的に理解する** 自分が作成した人生曲線から人生曲線が上下する理由を考え、曲線の変動に共通する自分の価値観、思考パターン、行動パターンについて考える。また、自分の人生曲線に影響を与えた「人」「出来事」との関わりについても考えてみる。 ＊個人ワーク • 自分が作成した人生曲線から自己理解を深める • 人生曲線を内省しながら、影響を受けた人を加える • 様々な人たちとの関係性を考える/自分の価値観に気づく ＊グループで共有
11:15	休憩
11:25	**■「自分の人生」にオーナーシップを持ち、未来に向けポジティブに取り組む自分になるために** 人間にはポジティブ・ネガティブの両面がありますが、少し意識することで、思考と行動を変えていくことができます。自分が自分の人生のオーナーであることを意識して、喜びややりがいを感じる働き方のために、未来に向けワクワク・ポジティブに取り組む自分をイメージします。 • ワクワク・ポジティブに生きる人達の共通点を知る • 「ワクワク to できる」の 2 軸のマッピングの解説 • 「ワクワク to できる」の 2 軸のマッピング（現在地）をもとにグループで共有し、どんな共通点があるかを確認する ＊グループで共有
12:15	昼食・休憩

13:00	過去・現在の 2 軸マッピングにより、自分の成長を確認する。そして未来の「ワクワク to できる」2 軸マッピングを作成する。自分がどのような未来を描いているのか、また描いていないのかに気付く。そして未来図をイメージしてみる。 ＊個人ワーク • 現在の「ワクワク to できる」の 2 軸のマッピング • ○年前の「ワクワク to できる」の 2 軸のマッピング。自分はどう変わった？ • ○年後の「ワクワク to できる」の 2 軸のマッピング。自分はどうなりたい？
14:50	休憩
15:00	**■「成長しょう！」仕事を通じて** 未来に向けた 1 歩を踏み出すために ①「成長の 3 方向」を理解する 考えたり行動することによって自分を「①広げる」「②高める」「③深める」。 ⇒ 自分という「器」が大きく、強くなっていく ②技術的成長と精神的成長を理解する ⇒ 技術と精神の成長は両輪で相互作用をもたらす
15:50	**■まとめ**
16:00	終了