文部科学省「産学連携リ・スキリング・エコシステム構築事業」

こんな方におすすめ

- 自分の価値観を整理し、これからの方向性を考えたい
- 将来への漠然とした不安や迷いを言語化し、納得できる一歩を踏み出したい



自分を理解し、
納得して”これから”を選ぶ。

全５回

自分らしいキャリアの選び方



本講座で学べる事

- ✓ 自分の強み・弱み・価値観を客観的に整理する方法
- ✓ 後悔しないキャリア選択のための判断軸のつくり方
- ✓ 理想の将来像から逆算した行動計画の立て方

対象者	現在の働き方や今後のキャリアについて考えたい方（自分の強みや価値観を整理したい方、これからの働き方に迷いや不安を感じている方、自分らしい選択の軸を見つけたい方 など）
受講形態	座学 （ 対面、オンライン、オンデマンド ） 、ワークショップ
日時	2026年10月13日(火)～　隔週火曜日18:00～20:00 （ 全５回 ）　※ 詳細は裏面参照
会場	生駒商工会議所　603会議室 （ 生駒セイセイビル6F ）
受講料	10,000 円（税込）　※ 全５回
受講定員	20 名程度（ 先着順 ）

受講証明



修了者には、
スキルを証明する
オープンバッジを付与

※ バッジデザインは現在制作中です



お申し込みはこちら

申込期限　2026年10月6日(火)

※ Peatixサイトに遷移します

お問い合わせ先

国立大学法人
奈良国立大学機構
NARA NATIONAL INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

奈良カレッジズ連携推進センター　リカレント教育推進部門

☎ 0742-20-3834　✉ nara_recurrent@cc.nara-wu.ac.jp

講 師

奈良女子大学　高等教育研究・支援センター

山咲　博昭　准教授



関西大学文学部心理学専修を卒業後、大学職員として教育企画や人材育成、組織運営に携わりながら研究活動を続け、同志社大学大学院にて博士（政策科学）を取得。現在は奈良女子大学高等教育研究・支援センター准教授として、高等教育、組織論、人的資源管理論を専門に研究している。近年は、自己理解やキャリア形成、コミュニケーション、人間関係づくりをテーマとした授業を担当し、大学生の学びを支援している。本講座では、心理学や対話の手法を活用しながら、自分らしいキャリア選択のための判断軸づくりを支援する。

10/13（火）18:00～20:00　第１回

自己認識を深めるための方法を学ぶ

自己紹介やアイスブレイクを通じて受講生同士の関係性を築きながら、自己理解の基礎を学びます。「ジョハリの窓」や「コンパッション」などの考え方を学び、自分を客観的に捉える視点や、他者との関わりを通じて自己認識を深める方法について理解を深めます。



10/27（火）18:00～20:00　第２回

自らのモノの捉え方について考える

認知行動モデルをもとに、認知・感情・行動・身体反応の関係性について学びます。自分の思考のクセや自動思考に気づき、ワークを通じて物事を多面的に捉える方法を実践的に体験します。より柔軟で前向きな考え方につなげることを目指します。



11/10（火）18:00～20:00　第３回

自らの特性（強み・弱み）や価値観について考える

心理テストや対話型ワークを活用しながら、自分の強みや弱み、価値観について整理します。他者からのフィードバックも取り入れ、自分では気づきにくい特徴や魅力を発見します。自分らしさを言語化し、今後の選択の軸となる価値観を明確にします。



11/24（火）18:00～20:00　第４回

過去の自分と向き合う

これまでの人生を振り返り、進学や就職などの節目でどのような選択をしてきたのかを整理します。過去の経験や意思決定の背景を見つめ直すことで、自分が大切にしてきた価値観や判断基準を明らかにし、自分らしい選択のパターンを探ります。



12/8（火）18:00～20:00　第５回

自らのキャリアデザインについて考える

理想の自分と現在の自分とのギャップを整理し、その背景にある思い込みや価値観について考えます。講座全体を通して得た気づきをもとに、自分らしい働き方や生き方を描き、これからの方向性や具体的な行動計画をまとめます。



アクセス

生駒商工会議所　603会議室
（生駒セイセイビル6F）

〒630-0257 奈良県生駒市元町1丁目6−12

［電車をご利用の場合］
近鉄生駒駅より徒歩3分

［お車でお越しの場合］
近隣の駐車場（有料）をご利用ください。
※交通費は自己負担



主催　国立大学法人 奈良国立大学機構 NARA NATIONAL INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

共催　生駒市　ischool

協賛　生駒商工会議所

HP　SNS