

授業科目名	キャリアマネジメント 1B-1		
担当者名	齋藤 真理子(実務家)		* 全6回授業を担当
開講年度学期	2019年度 前期	開講キャンパス	目白キャンパス
単位数	1	開講期・授業区分	週間授業
授業の概要	本講座のねらいは、イキイキと働くために、心の健康についての知識や対処法を身に着けることです。毎回の授業では、様々なストレス対処法をワークで体験していただきます。社労士の講座を受講している方は、本講座を合わせて受講することで、心の健康に関連する労働法令について理解を深めることができます。また、メンタルヘルス・マネジメント検定(大阪商工会議所主催)にも対応しているので、試験対策としても役立ちます。		
授業の到達目標及びテーマ	① キャリアに方向感覚を持ち、一歩踏み出すための準備をする ② 職場のストレスについて理解し、自分に合ったストレス対処法を身に着ける。 ③ メンタル不調者の対応や予防に必要な実践的なスキルを習得する。		
	回数	授業内容	授業形式
授業計画	1.	学びの中間決算:今後の大きな方向を定め、夏休み以降の計画作成	グループディスカッション
	2.	セルフケア:転機とストレスマネジメント	ワークショップ
	3.	セルフケア:心の健康問題の正しい理解	ケースメソッド
	4.	ラインケア:メンタルヘルス不調者の対応と職場復帰支援	ワークショップ
	5.	ラインケア:心の健康に関わる法令と労務担当者の役割	ケースメソッド
	6.	まとめ:授業の振り返りと行動計画発表	グループディスカッション
成績評価の方法	授業への取り組み姿勢と成果物等を総合的に評価		
使用テキスト	オリジナルレジュメを授業ごとに配布		
参考書(参考資料等)	・メンタルヘルス・マネジメント検定試験Ⅲ種公式テキスト第4版セルフケアコース 大阪商工会議所(編) 中央経済社 ・メンタルヘルス・マネジメント検定試験Ⅱ種公式テキスト第4版ラインケアコース 大阪商工会議所(編) 中央経済社 ・メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅱ種Ⅲ種テキスト&問題集 (社)EAPコンサルティング普及協会 翔詠社		
その他 (受講生への要望など)	再就職して、働きながら実務に必要な知識やスキルを学び、家事や資格取得の勉強などを同時進行すると、心身に大きな負荷がかかります。キャリアマネジメントはスキルアップだけでなく、心身の健康維持も大切です。体験を通して日常生活に取り入れることができるストレス対処法を身に着けましょう。労務担当者として従業員の支援に携わりたい方にも活用できる知識やスキルです。受講生同士「いいな!」と思ったことをフィードバックしたり取り入れたりしていただきながら、温かい雰囲気の中でお互いを尊重し、学び合える場にしたいと思っています。		