

第1講(2月3日(土))

いよいよ開講です。

受講生の皆様から、自己紹介・抱負等をお話しいただきました。

【本日の概要】

○ キャリア・コンサルティング概論

I. キャリアコンサルティングの基本概念

- ・ キャリア開発の意味等

II. キャリアコンサルティングとは何か

- ・ キャリアコンサルタントの活動等

III. キャリアコンサルティングのスタンス

- ・ キャリアコンサルティングの基本的スタンス

IV. キャリアコンサルタントに求められる姿勢

- ・ コミュニケーションの課題と改善等

一日中「目から鱗」の連続でした。



第2講(2月4日(日))

二人一組になったのカウンセリングの練習が始まりました。

【本日の概要】

○ キャリア・カウンセリング概論・カウンセリングの基礎技法Ⅰ

Ⅰ. キャリア・カウンセリング概論

- ・ キャリアコンサルティングにおけるカウンセリングの位置づけ等

Ⅱ. カウンセリングの基礎技法Ⅰ

- ・ 傾聴の姿勢・スキル

「かわり方」、「うなずき、あいずち」「伝え返し、明確化」等

自分の顔(表情)を(鏡に写して)自分で見ることは少ないですね。自分は普段どんな顔(表情)で相手に接しているか...実技対策には日常の心掛けが大切！



第3講(2月10日(土))

皆さんに鏡が配られました。日頃から微笑みを心がけます。

【本日の概要】

○ キャリアの棚卸しと職務経歴書

I. 市場価値の考え方

II. コンピテンシー(行動特性)の把握

Ⅲ. キャリア棚卸支援ツールとしてのキャリアシート

IV. 職務経歴書の書き方

きょうも盛り沢山な内容でしたが、チーム内でのシェアも活発になり、皆さんの表情も大分柔らかくなってきたような気がします。



第4講(2月11日(日))

朝、各チームのテーブルの上に、皆さんから差し入れのお菓子が...今日も頑張るぞ！

【本日の概要】

○ キャリア開発支援にかかわる労働法規

労働法規、助成・給付金、公的職業紹介・相談機関等

○ キャリア・コンサルタントに必要な人事労務

女性の活躍、シニア層社員の活用、人事制度、人材活用、採用等

改めて栗林先生の引き出しの多さに圧倒されました。例えば話や具体的事例によって、胸にストーンと落ちてきます。



第5講(2月24日(土))

自己理解・クライアント理解の方法として、カードソート法(写真)等を学びました。

【本日の概要】

○ アセスメントツールの活用

1. キャリアカウンセリングの進め方

2. アセスメントによる自己理解

(1)アセスメントツールの利用

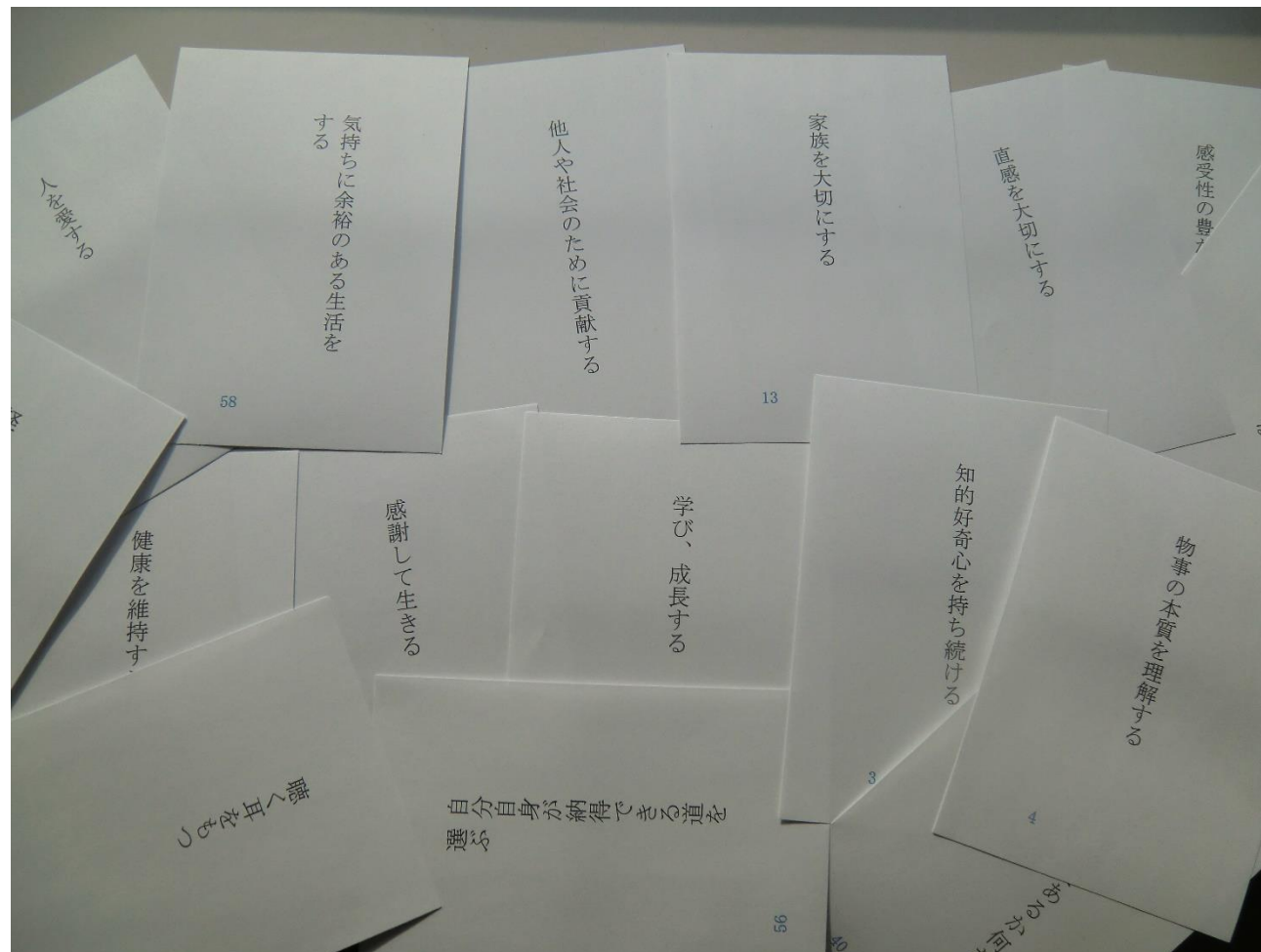
(2)ワークシートの活用

(3)カウンセリングの対話を通してクライアントの 自己理解を深める

(4)アセスメントの4つの目的

...

講座修了後、前橋駅近くの居酒屋で、お互いの勉強法(トイレに紙を貼るetc)を披露したり、息抜き&懇親を深めました。



第6講(2月25日(日))

きょうは第7回キャリアコンサルタント試験が実施されました。いよいよ次回(5月27日)です。

【本日の概要】

○ 組織とキャリア・コンサルティング

I. キャリア・コンサルティング導入の基本的な考え方

- ・導入のチェックポイント
- ・キャリア・コンサルティングの活動と機能等

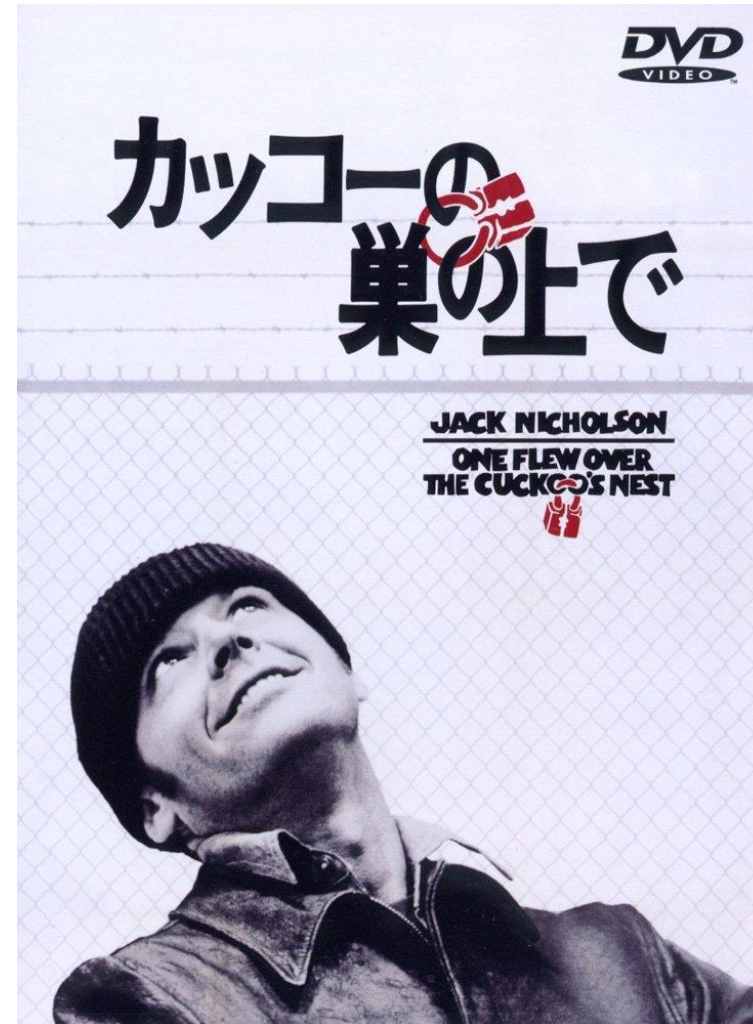
II. 働きがいのある組織の条件

- ・キャリア支援企業表彰制度(厚生労働省)等

III. 組織ストレスのモデル

- ・ストレッサー(刺激)
- ・モデレータ(緩衝)等

栗林先生からは毎回、講義の内容を深めるための本・映画(右写真)・YouTube等を推薦していただきます。



第7講(3月4日(日))

3月1日に関東地方で春一番が吹きました。きょうは、キャリアコンサルティング協議会の実技(面接)試験が実施されました。ロールプレイも一段と熱を帯びてきます。

【本日の概要】

○ カウンセリングの基礎技法Ⅱ

I. 基礎技法(傾聴の姿勢・スキル)の整理

Ⅱ. 問題解決支援の基本的な姿勢・考え方

1. 問題解決の基本的な姿勢

2. 問題解決支援のプロセス

Ⅲ. 問題解決支援技法～解決志向のアプローチ～

1. 問題解決支援のための3つの考え方

2. 解決志向アプローチ等

栗林先生から「“スポンジ、になりましょう」との貴重なアドバイスをいただきました。『コップの理論』も実践できるように心がけたいと思います。



第8講(3月21日(春分の日))

【本日の概要】

○ カウンセリングの理論と進め方

～ロールプレイ演習～

I. キャリアカウンセリングの理論と進め方

1. キャリアカウンセリングの理論
2. カウンセリングの基本的な流れ

II. ロールプレイ演習

~~~~~

おとなのは 神谷晃希(幼稚園年長)

おばあちゃん

パパがおれのことを

こどもあつかいして

こまるんだよ

おれはもう「おとなのは」が

さんぼんもはえているんだよ

栗林先生が昼食休憩後、読売新聞(“こどもの詩”)から紹介されました。



## 第9講(3月25日(日))

クッシュボール(司会進行役and愛好者)とエナジーチャイム(マインドフルネス)(右の写真)。講座に欠かせないアイテムです。

### 【本日の概要】

#### ○ キャリア教育の基礎知識

##### I. キャリア教育の現状と課題

##### II. 大学におけるキャリア教育

#### ○ 組織におけるキャリア開発支援の展開方法

##### I. キャリア開発ワークショップの企画・実施のポイント

##### II. ファシリテーションの基本的な考え方・進め方

栗林先生から、ワークショップ「死の体験旅行」の紹介がありました。

死を疑似体験しながら「大切なもの」を順に手放していくというものです。

最後の一つに何を残すのか...それを今ちゃんと大切にできているか...



# 第10講(3月31日(土))

2ヶ月、全10日間の講座もあっという間に最終日を迎え、皆さん全員無事に終了証を手になされました。

## 【本日の概要】

- メンタルヘルスの基礎知識
- ロールプレイ演習

ひとりの人間の人生を左右するかもしれないキャリアコンサルタントの言葉の重さ。

栗林先生から最後に、「キャリアコンサルタントの資格を取ることはゴールではなくスタートである。やり始めるとどこまでも果てしがなく、ゴールはない」とのお言葉がありました。

終了後は定番となりつつある居酒屋で打ち上げ。「皆さんの印象が、モスグリーンから赤や黄色の原色に変わった」「自己一致した」「職場の方が楽に感じた」「週末が楽しみだった」...

人(縁)の力ってすごい...実感の10日間でした。

栗林先生、受講生の皆様に心より感謝いたします。

