

【カウンセリング実践プログラム】（対面講座）

※講師や内容は、2025年4月現在のものです。

	講義名・講師	所要時間	講義内容
1	オリエンテーション/セルフマネジメント	5	本プログラムの意義や目的を確認し、講義を修了した時に「どのような自分でありたいか」についてゴール設定を行う。
	岡田 昌毅(筑波大学 特任教授) 廣田 奈穂美(筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター研究員)		
2	キャリア支援者としてのあり方	5	クライアントの本質的な問題を捉えるキャリア支援者としての態度とは。カール・ロジャーズのカウンセリング論などを参照しながら、クライアントがより自分らしく変化していくプロセスに寄り添い支援するための、キャリア支援者としてのあり方を体験的に学ぶ。
	岡田 昌毅(筑波大学 特任教授) 廣田 奈穂美(筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター研究員)		
3	キャリア支援者としての自己理解	5	「自己理解なくして他者理解なし」。クライアントをより深く理解するために、アブラハム・マズローの自己実現論などを応用しながら、承認欲求、自己実現に関するキャリア支援者自身の自己理解を深め、クライアントに真に寄り添う支援とは何かを考える。
	廣田 奈穂美(筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター研究員)		
4	人生と働くことの意味理解	5	仕事や人生の意味に関する概念を参照しながら、働くことの意味や生きることの意味の重要性について考える。また、フランクルの実存分析やロゴセラピーを応用しながら、クライアントの自己実現と意味発見のための支援方法を実践的に学ぶ。
	廣田 奈穂美(筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター研究員)		
5	自己開示と他者理解	5	他者へのインタビューを通じて質問や傾聴の仕方を検討し、キャリア心理学やカウンセリング心理学の理論を応用しながら、クライアントを真に理解し信頼するための方法について実践的に学ぶ。
	岡田 昌毅(筑波大学 特任教授) 廣田 奈穂美(筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター研究員)		
6	寄り添いサポート概論	5	筑波大学リカレント教育プログラムにおける寄り添いサポートの事例をもとに、社会における女性リーダーやキャリア支援者として、心理学の知見をもとにした「寄り添いサポート」の本質的理解を深める。
	廣田 奈穂美(筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター研究員)		
7	カウンセリング実習	5	「寄り添いサポート概論」をもとに、クライアントの心の成長と可能性を心から信頼し寄り添うためのカウンセリングを体験的に学ぶ。
	廣田 奈穂美(筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター研究員)		
8	グループカウンセリング実習	5	「プログラム総合演習」に向けて、キャリアカウンセリングや1on1コミュニケーションに必要な見立て・ゴール設定・カウンセリングプロセスなどを踏まえ、これまでの講義で習得した「寄り添いサポート」を、現場で応用するための実践的なトレーニングを行う。
	廣田 奈穂美(筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター研究員)		
9	プログラム総合演習	5	本プログラムの意義や目的の再確認を行い、キャリア支援者としての今後のあり方について全体総合演習を実施する。
	岡田 昌毅(筑波大学 特任教授) 廣田 奈穂美(筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター研究員)		

TOTAL 45

【ライフキャリア心理学プログラム】(オンデマンド講座)

※講師や内容は、2025年4月現在のものです。

	講義名・講師	所要時間	講義内容
1	生涯発達臨床心理学Ⅰ(幼少期・児童期) 安藤 智子(筑波大学 教授)	3	幼少期や成人期までの重層的に生じる発達について学ぶ。人生の早期の発達、信頼感の獲得、自律などを、実証実験の映像もまじえながら習得する。
2	生涯発達臨床心理学Ⅱ(成人期・高齢期) 大川 一郎(埼玉学園大学 教授 / 筑波大学 名誉教授)	7	成人期から高齢期まで人間が生徒どのように発達するのかを学ぶ。生涯発達に影響する社会情勢等のマクロ的視点から、個人の抱えるミクロ的視点まで幅広く学ぶことで、人に寄り添うヒントとなる。
3	働く人の心理学 岡田 昌毅(筑波大学 特任教授)	1	教育現場で実践されているキャリア教育事例を紹介しながら、働くことは何か、人はなぜ働くのかを学び、仕事とのよりよい関わり方を見出す。
4	キャリア心理学 中村 准子(筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター 准教授)	2	多くの研究者が提唱したキャリアに関する理論を習得する。そして、あらためて自分自身のキャリアを俯瞰してみつめ、新たなキャリア構築に繋げる。
5	ワークライフバランスと心理学 加藤 容子(福山女子学園大学)	3	ワークライフバランスの本当の意味について学ぶ。実証研究結果を通して仕事と家庭の両立に対する思い込みや、阻害する社会的な要因を整理する。
6	職場のポジティブメンタルヘルス 大塚 泰正(筑波大学 教授)	3	労働者の心の健康の保持増進のためのケアや、職場のメンタルヘルスに関連する法律などを理解することで、ワーク・エンゲイジメント向上のヒントを学ぶ。
7	職業リハビリテーション 石原 まほろ(聖学院大学 准教授)	3	職場での障害者に対する合理的配慮、支援のプロセスと手法について習得をする。今日抱える課題や専門機関の取り組みも紹介する。
8	メディア心理学 藤 桂(筑波大学 准教授)	2	職場でのオンライン化が進むことで生じる諸問題を紹介しながら、生活とメディアの関係について学ぶ。また、弱い紐帯との再会は、自分の「再開」につながる理由を知ることができる。
9	人間関係の心理学 遠藤 寛子(埼玉学園大学 教授)	3	よりよい職場の雰囲気作りとはなにか。いつでもSOSを発信できる職場にするには、どのような人間関係を構築するべきか。感情抑制の方法や、主体的に行動する必要性を学ぶ。
10	カウンセリング心理学 沢宮 容子(東京成徳大学 教授 / 筑波大学 名誉教授)	3	カウンセリング心理学の歴史や主要な理論を体系的に学ぶ。さらに、面談等の際の傾聴方法や心構えや沈黙の対応についても紹介する。
11	産業・組織心理学 尾野 裕美(筑波大学 准教授)	3	企業・組織と働く人との関係について学ぶ。ワークモチベーション向上や、職場でのコミュニケーションの落とし穴、構造化面接の設計の重要性を学ぶ。
12	リーダーシップ心理学 菊入 みゆき(明星大学 特任教授)	3	リーダーシップの定義とはなにか。代表的な理論やリーダーの種類を学ぶことは、キャリアアップを目指す女性のモチベーション向上に繋がる。
13	プロジェクト・マネジメント 三好 きよみ(東京都立産業技術大学院大学 教授)	3	チームビルディングには欠かせないプロジェクトマネジメントについて学ぶ。組織を活性化させるプロセスや、日米の相違、国家資格についても知ることができる。
14	職場のメンタルヘルス支援 大庭 さよ(メンタルサポート&コンサル東京 代表)	3	働く人のメンタルヘルスの基礎知識や現状、そして実践されている対策など幅広い事項を学ぶことで職場で抱える課題のポイントや解決策のヒントに繋がる。
15	カウンセリング方法論 安藤 智子(筑波大学 教授)	3	心理力動療法や感情焦点療法、AEDP心理療法を学ぶことで、カウンセリングや面談での着目すべき感情についてを知る。人に寄り添った支援に繋がる。

TOTAL 45

各科目の時間は目安です。