



シラバス参照

<<最終更新日：2026年02月27日>>

基本情報

時間割コード	030879
開講区分(開講学期)	春～夏学期
曜日・時間	火3
開講科目名	特殊講義（人生計画とそれに基づくキャリアデザイン）
開講科目名(英)	Special Lectures (Life planning)
定員	0
教室	ⅡA (法経5番)
ナンバリング	03ECBM4E403
授業形態	講義科目
単位数	2.0
年次	3,4,5,6年
担当教員	松井 博史
メディア授業科目	非該当

※メディア授業科目について
授業回数の半数以上を、多様なメディアを高度に利用して教室等以外の場所で行う授業を「メディア授業科目」としています。
学部学生が「メディア授業科目」を卒業要件に算入できるのは60単位が上限です。
なお、非該当の場合であっても、メディアを利用した授業を実施する場合があります。

基本項目

講義室	
-----	--

詳細情報

授業サブタイトル	Well-beingの実現・人生設計・キャリアデザインに関する研究とその実践	
開講言語	日本語	
学習方法	聴講・視聴: 講義・教材・実演を視聴して学ぶ（例：講義の対面受講、オンデマンド教材視聴） 討論: 学生同士や教員との間で質疑応答や意見交換を行うことで学ぶ（例：ペア・グループディスカッション、オンラインでのチャット、論文個別指導） 発表: 執筆、プレゼンテーション、作品制作等により学ぶ（例：レポート作成、プレゼンテーション、ポスター発表、作品制作、ポートフォリオ） 講義中のwork及びhomeworkにより、自身の人生計画等を実際に作成・運用する	
授業の目的と概要	個人や社会の幸せは社会科学の1つのgoalといっても過言ではないと思いますが、直接受講生の人生設計や幸せの実現を支援するような講義は伝統的な大学の講義ではあまり行われてこなかったと思います。しかし、近年では講義などの形で受講生の人生とcareerの設計を支援する取り組みなどが行われるようになってきました。本講義は、これらの取り組みを参考に、受講生の皆さんの人生の価値観の確立やlifeplan(人生設計)の構築を行い、それらに基づく日々の生活における実行法やその中の1つとしてのcareer designを支援しようという試みです。具体的には以下のような内容を想定しています。 主な実施内容は、関連理論の学習とworkshopにより、受講生の人生の幸福度を最大化するためのlifeplanの策定とPDCAの一部を行っていただくことを予定しています。 関連理論の学習は、心理学におけるpositive psychology研究、big question研究やwell-being研究などの幸せの定義や幸せになりやすい人の傾向などを論じたものに加え、自己を知るためのpersonality心理学、職業選択などについてのcareer planning理論、計画を遂行するためのprocrastination研究や実践的なproject/task management方法論、過去の事例や伝統的な考え方などの定性的な研究など広範なものを含みます。 受講生には自己の価値観の確認やlifeplan、日記や心理テストの受講・人生年表の作成・日々の生活についての計画と反省といった課題が頻繁に課されます。	
学習目標	1	幸福についての学術的な定義や幸福の実現に関する理論・研究を理解し、説明することができる

	<table><tr><td>2</td><td>講義中に実施した心理test, workなどをもとに、自己の価値観を納得感を持って結論し、自らの人生設計に応用することができる</td></tr><tr><td>3</td><td>学んだ理論や明確化された自己の価値観をもとに、自己のlifeplanを、完遂時の自らの幸福感や達成感が想定できる形で設計できる</td></tr><tr><td>4</td><td>Project managementやTask完遂のための処理論が説明でき、それらをもとにlifeplanの遂行についての日々の計画を論理的かつ改善可能な形で設計することができる</td></tr><tr><td>5</td><td>卒業後のCareer planを高次のlifeplanや自分の価値観を踏まえた形で試行錯誤しつつ歩いていくことが可能になっている</td></tr></table>	2	講義中に実施した心理test, workなどをもとに、自己の価値観を納得感を持って結論し、自らの人生設計に応用することができる	3	学んだ理論や明確化された自己の価値観をもとに、自己のlifeplanを、完遂時の自らの幸福感や達成感が想定できる形で設計できる	4	Project managementやTask完遂のための処理論が説明でき、それらをもとにlifeplanの遂行についての日々の計画を論理的かつ改善可能な形で設計することができる	5	卒業後のCareer planを高次のlifeplanや自分の価値観を踏まえた形で試行錯誤しつつ歩いていくことが可能になっている																															
2	講義中に実施した心理test, workなどをもとに、自己の価値観を納得感を持って結論し、自らの人生設計に応用することができる																																							
3	学んだ理論や明確化された自己の価値観をもとに、自己のlifeplanを、完遂時の自らの幸福感や達成感が想定できる形で設計できる																																							
4	Project managementやTask完遂のための処理論が説明でき、それらをもとにlifeplanの遂行についての日々の計画を論理的かつ改善可能な形で設計することができる																																							
5	卒業後のCareer planを高次のlifeplanや自分の価値観を踏まえた形で試行錯誤しつつ歩いていくことが可能になっている																																							
履修条件・受講条件	受講の前提となる知識・単位等は特に設定しない ワーク・プレゼンテーションの実施のため、PCまたは同等の作業ができる機器を持参すること																																							
出欠席及び受講に関するルール	全授業回数のうち3分の2以上出席することが必要です。出席回数がこれに満たない場合、成績評価の対象外となります。授業に出席していても授業中に示されたアンケート・クイズ・課題などへの対応が行われない場合欠席扱いとなる場合があるため注意すること。																																							
授業計画	<table><tr><td rowspan="3">第1回</td><td>題目:Orientation</td></tr><tr><td>講義全体の概要説明</td></tr><tr><td>授業時間外学習：参考図書・論文の事前学習</td></tr><tr><td rowspan="3">第2回</td><td>題目:Exploring yourself 1</td></tr><tr><td>Big quetion研究やWell being研究の講義 現状の自己理解の可視化ワーク</td></tr><tr><td>授業時間外学習：心理テストの受講 日記課題の実施</td></tr><tr><td rowspan="3">第3回</td><td>題目:Exploring yourself 2</td></tr><tr><td>Personality理論などの関連理論の講義 自己理解の深堀りのワーク</td></tr><tr><td>授業時間外学習：日記課題の実施</td></tr><tr><td rowspan="3">第4回</td><td>題目:Be convinced of your values 1</td></tr><tr><td>事例やその他の関連事項などの講義 自己理解の個別化に向けたワーク</td></tr><tr><td>授業時間外学習：人生年表の作成</td></tr><tr><td rowspan="3">第5回</td><td>題目:Be convinced of your values 2</td></tr><tr><td>価値観や感覚などについての講義 価値観の明確化に向けたワーク</td></tr><tr><td>授業時間外学習：人生年表の作成</td></tr><tr><td rowspan="3">第6回</td><td>題目:Life planning 1</td></tr><tr><td>人生目標の意義と方法に関する講義 初期計画の作成ワーク</td></tr><tr><td>授業時間外学習：初期計画の作成</td></tr><tr><td rowspan="3">第7回</td><td>題目:Life planning 2</td></tr><tr><td>関連理論に関する講義 初期計画の詳細化や評価に関するワーク</td></tr><tr><td>授業時間外学習：初期計画の評価・体感</td></tr><tr><td rowspan="3">第8回</td><td>題目:Life planning 3</td></tr><tr><td>関連理論に関する講義 他の計画の作成ワーク</td></tr><tr><td>授業時間外学習：計画群の作成</td></tr><tr><td rowspan="3">第9回</td><td>題目:Life planning 4</td></tr><tr><td>現実性と妥当性などに関する講義 計画の評価・体感に関するワーク</td></tr><tr><td>授業時間外学習：計画群の評価・体感</td></tr><tr><td rowspan="2">第10回</td><td>題目:Life planning 5</td></tr><tr><td>Project managementなどに関する講義 計画の評価・体感に関するワーク</td></tr></table>	第1回	題目:Orientation	講義全体の概要説明	授業時間外学習：参考図書・論文の事前学習	第2回	題目:Exploring yourself 1	Big quetion研究やWell being研究の講義 現状の自己理解の可視化ワーク	授業時間外学習：心理テストの受講 日記課題の実施	第3回	題目:Exploring yourself 2	Personality理論などの関連理論の講義 自己理解の深堀りのワーク	授業時間外学習：日記課題の実施	第4回	題目:Be convinced of your values 1	事例やその他の関連事項などの講義 自己理解の個別化に向けたワーク	授業時間外学習：人生年表の作成	第5回	題目:Be convinced of your values 2	価値観や感覚などについての講義 価値観の明確化に向けたワーク	授業時間外学習：人生年表の作成	第6回	題目:Life planning 1	人生目標の意義と方法に関する講義 初期計画の作成ワーク	授業時間外学習：初期計画の作成	第7回	題目:Life planning 2	関連理論に関する講義 初期計画の詳細化や評価に関するワーク	授業時間外学習：初期計画の評価・体感	第8回	題目:Life planning 3	関連理論に関する講義 他の計画の作成ワーク	授業時間外学習：計画群の作成	第9回	題目:Life planning 4	現実性と妥当性などに関する講義 計画の評価・体感に関するワーク	授業時間外学習：計画群の評価・体感	第10回	題目:Life planning 5	Project managementなどに関する講義 計画の評価・体感に関するワーク
第1回	題目:Orientation																																							
	講義全体の概要説明																																							
	授業時間外学習：参考図書・論文の事前学習																																							
第2回	題目:Exploring yourself 1																																							
	Big quetion研究やWell being研究の講義 現状の自己理解の可視化ワーク																																							
	授業時間外学習：心理テストの受講 日記課題の実施																																							
第3回	題目:Exploring yourself 2																																							
	Personality理論などの関連理論の講義 自己理解の深堀りのワーク																																							
	授業時間外学習：日記課題の実施																																							
第4回	題目:Be convinced of your values 1																																							
	事例やその他の関連事項などの講義 自己理解の個別化に向けたワーク																																							
	授業時間外学習：人生年表の作成																																							
第5回	題目:Be convinced of your values 2																																							
	価値観や感覚などについての講義 価値観の明確化に向けたワーク																																							
	授業時間外学習：人生年表の作成																																							
第6回	題目:Life planning 1																																							
	人生目標の意義と方法に関する講義 初期計画の作成ワーク																																							
	授業時間外学習：初期計画の作成																																							
第7回	題目:Life planning 2																																							
	関連理論に関する講義 初期計画の詳細化や評価に関するワーク																																							
	授業時間外学習：初期計画の評価・体感																																							
第8回	題目:Life planning 3																																							
	関連理論に関する講義 他の計画の作成ワーク																																							
	授業時間外学習：計画群の作成																																							
第9回	題目:Life planning 4																																							
	現実性と妥当性などに関する講義 計画の評価・体感に関するワーク																																							
	授業時間外学習：計画群の評価・体感																																							
第10回	題目:Life planning 5																																							
	Project managementなどに関する講義 計画の評価・体感に関するワーク																																							

	授業時間外学習：最終的な計画の作成																																										
第11回	題目:Life management 1																																										
	Academic procrastinationなどに関する講義 計画のスケジュール化に関するワーク																																										
	授業時間外学習：週次プランの作成																																										
第12回	題目:Life management 2																																										
	Project managementやPDCAサイクルに関する講義 計画のPDCAについてのワーク																																										
	授業時間外学習：週次プランの実行と反省																																										
第13回	題目:Careet planning 1																																										
	Career選択理論に関する講義 Career選択についてのワーク																																										
	授業時間外学習：週次プランの実行と反省																																										
第14回	題目:Career planning 2																																										
	関連理論の講義 Careerの想定についての討議																																										
	授業時間外学習：週次プランの実行と反省																																										
第15回	題目:Recap																																										
	講義内容の振り返りと学びの具体化今後の活動に向けたワーク等																																										
	授業時間外学習：レポート（自分のLifeplan）の提出																																										
教科書・指定教材																																											
参考図書・参考教材	"Desingning your life", Bill Burnett & Dave Evans, Borzoi book published, 2016 (邦訳あり) その他の参考書は講義中に順次紹介する																																										
成績評価 ※学習目標の番号にカー ソルをあてると、その学 習目標の全文が表示され ます。	<table><tr><td>評価方法</td><td>小テスト</td><td>発表</td><td>レポート・論文</td><td>学習への参加度</td><td></td></tr><tr><td>学習目標1</td><td>○</td><td></td><td></td><td>○</td><td></td></tr><tr><td>学習目標2</td><td></td><td>○</td><td></td><td>○</td><td></td></tr><tr><td>学習目標3</td><td></td><td>○</td><td></td><td>○</td><td></td></tr><tr><td>学習目標4</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td></tr><tr><td>学習目標5</td><td></td><td></td><td>○</td><td>○</td><td></td></tr><tr><td>評価割合（%）</td><td>10%</td><td>30%</td><td>40%</td><td>20%</td><td></td></tr></table>	評価方法	小テスト	発表	レポート・論文	学習への参加度		学習目標1	○			○		学習目標2		○		○		学習目標3		○		○		学習目標4	○	○	○	○		学習目標5			○	○		評価割合（%）	10%	30%	40%	20%	
評価方法	小テスト	発表	レポート・論文	学習への参加度																																							
学習目標1	○			○																																							
学習目標2		○		○																																							
学習目標3		○		○																																							
学習目標4	○	○	○	○																																							
学習目標5			○	○																																							
評価割合（%）	10%	30%	40%	20%																																							
成績評価に関する補足情 報	発表は受講人数により中間レポート提出などに変更する可能性がある																																										
成績評価基準	成績評価基準については大阪大学Webサイトを参照 https://www.osaka-u.ac.jp/ja/education/announcement/main/pdf/pjl2fk																																										
合理的配慮	・ 本授業を受けるにあたり、障がい（難病・慢性疾患等を含む）に起因して合理的配慮を要する場合は、 所属学部／研究科の障がい学生支援担当窓口（教務係／学務係／学生支援係等）や 健康支援相談センターアクセシビリティ支援室に相談してください。 ・ 詳細はこちらを参照してください。 健康支援相談センターアクセシビリティ支援室 Website : https://acs.hacc.osaka-u.ac.jp 相談申込み : https://acs.hacc.osaka-u.ac.jp/soudan/																																										
特記事項	オフィスアワーは学期期間中の授業終了後1時間とする																																										
実務経験のある教員によ る授業科目	教員は総合系コンサルティング会社を中心に10年以上の実務経験を持つ。特にキャリアプランニング 部分については、コンサルティング会社等での勤務経験を踏まえて、必要に応じて実例を提示しながら 授業を行う。																																										

授業担当教員

教員氏名	所属・職名・講座名	e-mail
松井博史	経済学研究科	matsui.hiroshi.econ@osaka-u.ac.jp

学生への注意書き

