

2026年度 後期 「しのめプラス」(社会人講座)【講座概要】

【8/1 現在】

番 号	526	昼・夜	昼	新規	○	悠々大 学 登 録	有	○
		分 野	ビジネススキル	継続			無	
講 座 名		自分のキャリアをセルフプロデュースする技術(自分の見せ方、活かし方)						
講 師 /(所属等)		福積 千佳子		松山東雲短期大学非常勤講師・キャリアコンサルタント・2級キャリアコンサルティング技能士				
講 座 概 要		この講座では、社会人、学生共に仕事(職場)や地域、家庭(暮らし)、学生生活を送る中で人と比較し自己肯定感が上がりにくい、自分の良い所が活かしきれないといった方などを対象に一方通行の講義ではなく対話とワークで中心に“自分の活かし方”について考えていきます、講座終了時には自分のキャリアに主体的に取り組める内容です。						
回数	月 / 日	曜日	内 容					
1	11/5	木	自分の持ち味(強み)を棚卸し、整理する(整える)					
2	11/26	木	自分軸で考える(何となくの強みを活かせる確かな使えるスキルへ落とし込む)					
3	12/10	木	他人軸(自分の強みを言語化し、より価値のあるものに変える戦術)					
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
時 間		16:20～17:50						
教 室		A館2階 A-2-2						
受 講 料		3,000円						
テ キ ス ト		なし						
諸 費 用 等		なし						
定 員		5名以上16名以内程度						



開講する講座と「東雲力」との対応表

	4つの力	項 目	2項目に ○を記入
	自ら考える力	必要に応じて適切な方法を選択して情報を収集することができる 客観的に情報をとらえ分析し、問題の本質を見極めることができる 自己を取り巻く環境や社会の問題に関して疑問をもち、問題の原因や本質を探究することができる	
東雲力	挑む力	他者と自己の違いを認め、自己の強みを認識することができる 「やればできる」という思いで、新たな試みにもチャレンジすることができる 目標達成に向けて、自分の意思や判断において自ら進んで行動することができる	○ ○
	つながる力	多様な価値観を受け入れ、相手の状況や気持ちに配慮することができる 自らの意見をわかりやすく相手に伝え、目標達成に向けて人を巻き込むことができる 自分や他者の役割を理解し、目標達成に向けてお互いに連携・協力して物事を進めることができる	
	やり遂げる力	一度決めたことは、困難や障害があってもあきらめずにやり遂げることができる 状況を見ながら、計画や行動を柔軟に変更することができる 自分にあったストレス処理の方法を知り、対処することができる ストレスやプレッシャーがかかるような状況でも、自分でその要因に働きかけ軽減することができる	