

 相模女子大学

女性のための学び直し講座

# リーダーシップ育成講座

Sagami Women's University Recurrent Education

2022年10月～12月



*Sagami Women's University*

# 自信とスキルを身につけて、次の一歩へ ～いきいきと輝き続けるために～

女性の活躍が企業や社会の発展を左右する時代が来ています。多様な視点やリーダーシップスタイルが、新たな価値を生み出すと考えられるからです。しかし、仕事における自信不足や経験不足、ワークライフバランスへの心配などがハードルとなって、一歩を踏み出すことを躊躇する女性が多いことが課題となっています。

そこで、本講座では、自分のキャリア軸の構築、効果的なビジネス基礎力の強化、新たな発想で前進する力の育成という3つのステップを通して、自信を持って自分らしく活躍するためのリーダーシップの養成を狙います。さらに、30時間2ヶ月に渡る学習により、孤軍奮闘することの多い女性を支えるネットワークを形成します。

## ＼このような方々におススメです。／

### 私はもっと輝けるはず！と思っている方

- ✓ 自分の能力に磨きをかけたい。
- ✓ リーダーシップやマネジメントの最新知識やスキルを知りたい。
- ✓ 新しい職場や環境にチャレンジしたい。

### 女性の活躍を強みにしたい企業研修として

- ✓ 女性が活躍できる機会を増やすヒントを探している。
- ✓ 女性のマネジメント力をアップさせたい。
- ✓ 女性の能力アップにより会社を成長させたい。

エリア

1

## 輝き続ける女性であるための キャリアプランニング

### キャリアの見直し。そして新しい自分を発見しよう！



どうしても譲れない自分自身の価値観、動機、コンピタンス（成果を生み出す能力）などの「キャリア・アンカー」に気づくことでキャリアプランニングのぶれない軸を作りましょう！

働く上で知っておくべき労働法の基礎知識（雇用契約、就業規則、「労働時間」に関する法規制）を学んで労働トラブルに対応できる力を身につけます。

また、キャリアを築いていく上では「外見の印象」も重要な要素の一つです。大切な場面でも自信をもってふるまえる「装いのマナー」「好印象の作り方」について学びます。

I

女性にとってのキャリア形成

II

働く上で知っておくべき  
労働法の基礎知識

III

キャリアプランニング  
「キャリア・アンカー」を知る

IV

キャリアアップするための  
外見力の磨き方

エリア

2

## リーダーシップを発揮できる コミュニケーションスキル

### 協力し合える人間関係を築くためのコミュニケーション

協力し合える人間関係を築くには、相手への配慮を忘れずに自分の考えをしっかりと伝えることが必要です。このエリアでは、まず自身がストレスを抱えずにポジティブに物事をとらえるためのストレスマネジメントを学んだ上で、誠実に自分の気持ちを表現するアサーティブコミュニケーション法を身につけていきます。そのうえで、キャリアを重ねていくにつれて求められる「リーダーシップ」について様々な形にふれ、自分の経験や性格に合った、自分らしいリーダーシップのスタイルを見つけます。

I

コミュニケーションの理論と実践

II

ビジネスライティング

III

ストレスマネジメント

IV

ビジネスコミュニケーションアサーティブ

V

リーダーシップとコミュニケーション

# プログラムの特徴

## ●キャリア軸を定めることから始める

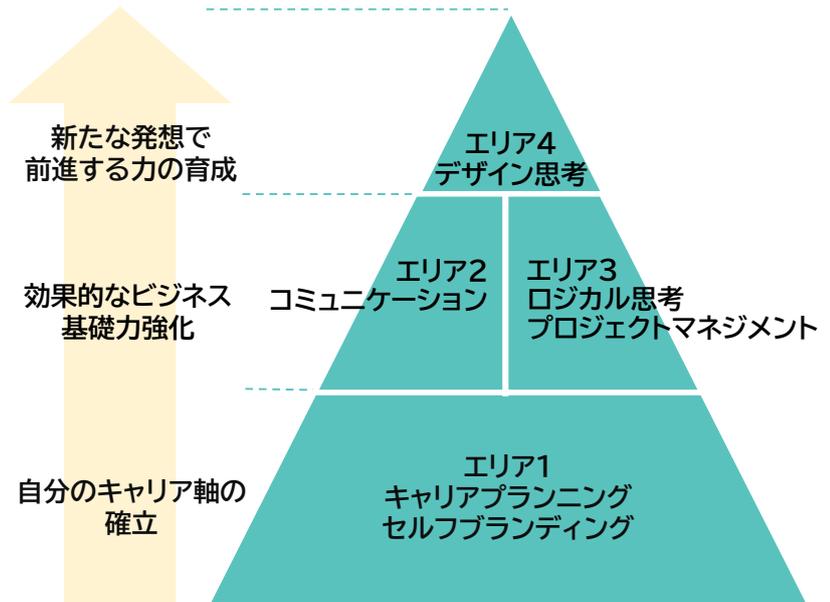
女性がリーダーシップを発揮するための鍵は、既存のスタイルに制限されない、自分らしいリーダーシップのあり方を見つけることです。本講座では、自分の強みや価値観を知り、キャリア軸を定め、セルフイメージを表現することから始めます。

## ●活躍を支える実践スキルと知識の獲得

ワークライフバランスを維持しつつ、リーダーシップを発揮して活躍するためには、効果的に仕事を進めるためのノウハウや、発想を形にする力が欠かせません。そのために必要な実践スキルと知識を集中して学びます。

## ●志を共にするロールモデルや仲間との出会い

リーダーを志す女性が身近にいないために、「自分のキャリアの将来がイメージしにくい」「相談できる仲間がいない」という悩みを多くの女性が抱えています。本講座では、ロールモデルとしての講師や志を同じくする仲間と一緒に学ぶ機会を提供します。



エリア

3

仕事を効率的に  
スムーズに進める手法

効率的に安全に仕事を進めるための思考法を学びます

仕事にパソコンは欠かせないものとなっていますが、ネットワーク上では様々な脅威にさらされています。セキュリティやデータの扱いを知り、より安全に利用するにはどうしたらよいかITの基礎を学びます。



基本的なロジカルシンキングの考え方とフレームワーク思考について学び、プロジェクトやプロジェクトマネジメントとは何かを理解しながら、プロジェクトマネジメントの知識体系や、基本的なステップとポイントを身につけます。

I

ITリテラシー基礎

II

ロジカルシンキング

III

プロジェクトマネジメント

エリア

4

仕事に人生に新たな発想を  
もたらすデザイン思考

アイデアを形にしていくための手法とは

デザイン思考とは、デザイナーの思考、マインド、行動をベースに、ほかの領域でも活かせるように整理した思考法です。ショートワークショップでコンセプトメイキングを体験します。実際にデザインワークをグループで行います。



観察やインタビューを通じて価値や課題を発見し、「誰にどんな価値を提供するのか」を考え、企画を立案し、プロトタイプを制作します。デザイン思考は実践を通してこそ理解できるものです。一連の流れを体験し、自身の仕事や活動に活かすことを目指します。

I

デザイン思考論

II

デザイン思考演習

## 募集要項

対象 就業経験のある女性

受講料 60,000円 ※エリアごとにお申込みの場合は、各エリア 17,500円

定員 30名

申込方法 お申込みは公式 Webサイトから(8月1日にOPEN予定)  
<https://sagami-recurrent.jp/>

申込期間 8月17日(水)～9月16日(金)



開講スケジュール 土曜日対面開催 全7回 ※詳細は公式Webサイトにてご確認ください

時限：9：00-10：30 / 10：40-12：10 / お昼休み / 13：00-14：30 / 14：40-16：10

第1回	10/15	9：00-14：30	第5回	11/26	9：00-14：30
第2回	10/22	9：00-12：10	第6回	12/ 3	9：00-16：10
第3回	10/29	9：00-14：30	第7回	12/17	9：00-10：30
第4回	11/12	9：00-16：10			

## 講師紹介



小泉京美  
相模女子大学 学芸学部  
英語文化コミュニケーション  
学科 教授



石井清香  
総合労務コンサルタント  
石井清香事務所  
社会保険労務士



神武布左子  
相模女子大学短期大学部  
非常勤講師  
キャリアコンサルタント



渡瀬恵津子  
相模女子大学  
非常勤講師  
キャリアコンサルタント



坂爪美希  
イメージコンサルタント



和田玲子  
願いを叶えるアカデミー  
代表



今井さやか  
相模女子大学 学芸学部  
メディア情報学科  
教授



角めぐみ  
NPO法人ハナラボ  
代表理事  
武蔵野美術大学  
非常勤講師



森下晶代  
NPO法人ハナラボ  
代表理事  
香川大学等  
非常勤講師

お問合せ先 相模女子大学 夢をかなえるセンター 生涯学修支援課

TEL:042-747-9047 FAX:042-747-9599

受付時間：月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:30 ※祝日を除く  
※8月の土曜日は課閉室しています。

詳細はHPをご覧ください。 <https://sagami-recurrent.jp/>

