

2025年度 相模女子大学 未来志向の女性に向けたリーダーシップ育成講座

履修証明プログラムコース 日程表

| コマ | 回 | 開催日      | 講座内容                       | 時間          | 講師     | 形式    |
|----|---|----------|----------------------------|-------------|--------|-------|
| 1  | ① | 10/4(土)  | キャリアデザイン・ライフデザイン           | 9:30-11:00  | 小泉 京美  | 対面    |
| 2  |   |          | キャリアプランニング「キャリア・アンカー」を知る   | 11:10-12:40 |        |       |
| 3  |   |          | リーダーシップとアンコンシャス・バイアス①      | 13:30-15:00 | 荒金 雅子  | オンライン |
| 4  |   |          | リーダーシップとアンコンシャス・バイアス②      | 15:10-16:40 |        |       |
| 5  | ② | 10/11(土) | セルフリーダーシップ①                | 9:30-11:00  | 本間 玲子  | 対面    |
| 6  |   |          | セルフリーダーシップ②                | 11:10-12:40 |        |       |
| 7  |   |          | チームビルディング①                 | 13:30-15:00 |        |       |
| 8  |   |          | チームビルディング②                 | 15:10-16:40 |        |       |
| 9  | ③ | 10/25(土) | 「メンタルヘルス」とは？               | 9:30-11:00  | 大塚 裕子  | 対面    |
| 10 |   |          | 職場でのメンタル不調者への対応方法          | 11:10-12:40 |        |       |
| 11 |   |          | アサーティブコミュニケーション①           | 13:30-15:00 | 渡瀬 恵津子 |       |
| 12 |   |          | アサーティブコミュニケーション②           | 15:10-16:40 |        |       |
| 13 | ④ | 11/8(土)  | コーチングとコアクティブコーチングの概要       | 9:30-11:00  | 伊藤 貴子  | 対面    |
| 14 |   |          | コアクティブ・モデルの説明              | 11:10-12:40 |        |       |
| 15 |   |          | コーチングのスキルとスタンスの実践練習①       | 13:30-15:00 |        |       |
| 16 |   |          | コーチングのスキルとスタンスの実践練習②       | 15:10-16:40 |        |       |
| 17 | ⑤ | 11/15(土) | 魅力のあるリーダーになるためのファシリテーション   | 9:30-11:00  | 鈴木 愛子  | 対面    |
| 18 |   |          | ファシリテーションを成功させるスキル①        | 11:10-12:40 |        |       |
| 19 |   |          | ファシリテーションを成功させるスキル②        | 13:30-15:00 |        |       |
| 20 |   |          | ファシリテーションの企画にチャレンジする       | 15:10-16:40 |        |       |
| 21 | ⑥ | 11/22(土) | 資料作成のためのマーケティングの解説         | 9:30-11:00  | 杉本 直子  | 対面    |
| 22 |   |          | 「必要な情報をわかりやすく届ける」技術と工夫 ①   | 11:10-12:40 |        |       |
| 23 |   |          | 「必要な情報をわかりやすく届ける」技術と工夫 ②   | 13:30-15:00 |        |       |
| 24 |   |          | 「必要な情報をわかりやすく届ける」技術と工夫 ③   | 15:10-16:40 |        |       |
| 25 | ⑦ | 12/13(土) | ロジカルシンキング                  | 9:30-11:00  | 和田 玲子  | 対面    |
| 26 |   |          | プロジェクトマネジメント①              | 11:10-12:40 |        |       |
| 27 |   |          | プロジェクトマネジメント②              | 13:30-15:00 |        |       |
| 28 |   |          | プロジェクトマネジメント③              | 15:10-16:40 |        |       |
| 29 | ⑧ | 12/20(土) | デザイン思考論①デザイン思考とは何か         | 9:30-11:00  | 森下 晶代  | 対面    |
| 30 |   |          | デザイン思考論②ショートワークショップ        | 11:10-12:40 |        |       |
| 31 |   |          | デザイン思考論③インタビュー             | 13:30-15:00 |        |       |
| 32 |   |          | デザイン思考演習①オリエンテーション         | 15:10-16:40 |        |       |
| 33 | ⑨ | 1/10(土)  | デザイン思考演習②デザインリサーチ          | 9:30-11:00  | 角 めぐみ  | 対面    |
| 34 |   |          | デザイン思考演習③問いの設定             | 11:10-12:40 |        |       |
| 35 |   |          | デザイン思考演習④アイディエーション         | 13:30-15:00 |        |       |
| 36 |   |          | デザイン思考演習⑤コンセプトメイキング        | 15:10-16:40 |        |       |
| 37 | ⑩ | 1/24(土)  | デザイン思考演習⑥プロトタイピング          | 9:30-11:00  | 角 めぐみ  | 対面    |
| 38 |   |          | プレゼンテーション準備①               | 11:10-12:40 |        |       |
| 39 |   |          | プレゼンテーション準備②               | 13:30-15:00 |        |       |
| 40 |   |          | プレゼンテーション、振り返り             | 15:10-16:40 |        |       |
| 41 | ⑪ | 1/29(木)  | リーダーになるために知っておくべき労働法の基礎知識① | 19:00-20:30 | 石井 清香  | オンライン |
| 42 | ⑫ | 2/5(木)   | リーダーになるために知っておくべき労働法の基礎知識② | 19:00-20:30 | 石井 清香  | オンライン |
| 43 | ⑬ | 2/21(土)  | キャリア形成におけるプライオリティ          | 9:30-11:00  | 平岩 夏木  | 対面    |
| 44 |   |          | 輝く女性への一歩                   | 11:10-12:40 | 小泉 京美  | 対面    |
|    |   |          | 修了式・交流会                    | 12:40-13:40 | 小泉 京美  | 対面    |

2025年度 相模女子大学 未来志向の女性に向けたリーダーシップ育成講座  
エリア受講コース 日程表

| 共通：自分にあったキャリアが分かる            |    |                            |   |          |             |        |       |
|------------------------------|----|----------------------------|---|----------|-------------|--------|-------|
| コマ                           |    | 講座内容                       | 回 | 開催日      | 時間          | 講師     | 形式    |
| 1                            | 1  | キャリアデザイン・ライフデザイン           | ① | 10/4(土)  | 9：30-11：00  | 小泉 京美  | 対面    |
| 2                            | 2  | キャリアプランニング「キャリア・アンカー」を知る   |   |          | 11：10-12：40 |        |       |
| 3                            | 3  | リーダーシップとアンコンシャス・バイアス①      |   |          | 13：30-15：00 | 荒金 雅子  | オンライン |
| 4                            | 4  | リーダーシップとアンコンシャス・バイアス②      |   |          | 15：10-16：40 |        |       |
| 5                            | 5  | キャリア形成におけるプライオリティ          | ⑬ | 2/21(土)  | 9：30-11：00  | 平岩 夏木  | 対面    |
| 6                            | 6  | 輝く女性への一步                   |   |          | 11：10-12：40 | 小泉 京美  | 対面    |
|                              |    | 修了式・交流会                    |   |          | 12：40-13：40 | 小泉 京美  | 対面    |
| エリア１：強いチームをつくるスキルを学ぶ         |    |                            |   |          |             |        |       |
| コマ                           |    | 講座内容                       |   | 開催日      | 時間          | 講師     | 形式    |
| 7                            | 1  | セルフリーダーシップ①                | ② | 10/11(土) | 9：30-11：00  | 本間 玲子  | 対面    |
| 8                            | 2  | セルフリーダーシップ②                |   |          | 11：10-12：40 |        |       |
| 9                            | 3  | チームビルディング①                 |   |          | 13：30-15：00 |        |       |
| 10                           | 4  | チームビルディング②                 |   |          | 15：10-16：40 |        |       |
| 11                           | 5  | 「メンタルヘルス」とは？               | ③ | 10/25(土) | 9：30-11：00  | 大塚 裕子  | 対面    |
| 12                           | 6  | 職場でのメンタル不調者への対応方法          |   |          | 11：10-12：40 |        |       |
| 13                           | 7  | アサーティブコミュニケーション①           |   |          | 13：30-15：00 | 渡瀬 恵津子 |       |
| 14                           | 8  | アサーティブコミュニケーション②           |   |          | 15：10-16：40 |        |       |
| 15                           | 9  | コーチングとコアクティブコーチングの概要       | ④ | 11/8(土)  | 9：30-11：00  | 伊藤 貴子  | 対面    |
| 16                           | 10 | コアクティブ・モデルの説明              |   |          | 11：10-12：40 |        |       |
| 17                           | 11 | コーチングのスキルとスタンスの実践練習①       |   |          | 13：30-15：00 |        |       |
| 18                           | 12 | コーチングのスキルとスタンスの実践練習②       |   |          | 15：10-16：40 |        |       |
| エリア２：チームの成果を高めるスキルを学ぶ        |    |                            |   |          |             |        |       |
| コマ                           |    | 講座内容                       |   | 開催日      | 時間          | 講師     | 形式    |
| 19                           | 1  | 魅力のあるリーダーになるためのファシリテーション   | ⑤ | 11/15(土) | 9：30-11：00  | 鈴木 愛子  | 対面    |
| 20                           | 2  | ファシリテーションを成功させるスキル①        |   |          | 11：10-12：40 |        |       |
| 21                           | 3  | ファシリテーションを成功させるスキル②        |   |          | 13：30-15：00 |        |       |
| 22                           | 4  | ファシリテーションの企画にチャレンジする       |   |          | 15：10-16：40 |        |       |
| 23                           | 5  | 資料作成のためのマーケティングの解説         | ⑥ | 11/22(土) | 9：30-11：00  | 杉本 直子  | 対面    |
| 24                           | 6  | 「必要な情報をわかりやすく届ける」技術と工夫 ①   |   |          | 11：10-12：40 |        |       |
| 25                           | 7  | 「必要な情報をわかりやすく届ける」技術と工夫 ②   |   |          | 13：30-15：00 |        |       |
| 26                           | 8  | 「必要な情報をわかりやすく届ける」技術と工夫 ③   |   |          | 15：10-16：40 |        |       |
| 27                           | 9  | ロジカルシンキング                  | ⑦ | 12/13(土) | 9：30-11：00  | 和田 玲子  | 対面    |
| 28                           | 10 | プロジェクトマネジメント①              |   |          | 11：10-12：40 |        |       |
| 29                           | 11 | プロジェクトマネジメント②              |   |          | 13：30-15：00 |        |       |
| 30                           | 12 | プロジェクトマネジメント③              |   |          | 15：10-16：40 |        |       |
| エリア３：新たな発想で課題を解決するスキルを学ぶ     |    |                            |   |          |             |        |       |
| コマ                           |    | 講座内容                       |   | 開催日      | 時間          | 講師     | 形式    |
| 31                           | 1  | デザイン思考論①デザイン思考とは何か         | ⑧ | 12/20(土) | 9：30-11：00  | 森下 晶代  | 対面    |
| 32                           | 2  | デザイン思考論②ショートワークショップ        |   |          | 11：10-12：40 |        |       |
| 33                           | 3  | デザイン思考論③インタビュー             |   |          | 13：30-15：00 |        |       |
| 34                           | 4  | デザイン思考演習①オリエンテーション         |   |          | 15：10-16：40 |        |       |
| 35                           | 5  | デザイン思考演習②デザインリサーチ          | ⑨ | 1/10(土)  | 9：30-11：00  | 角 めぐみ  | 対面    |
| 36                           | 6  | デザイン思考演習③問いの設定             |   |          | 11：10-12：40 |        |       |
| 37                           | 7  | デザイン思考演習④アイディエーション         |   |          | 13：30-15：00 |        |       |
| 38                           | 8  | デザイン思考演習⑤コンセプトメイキング        |   |          | 15：10-16：40 |        |       |
| 39                           | 9  | デザイン思考演習⑥プロトタイプング          | ⑩ | 1/24(土)  | 9：30-11：00  | 角 めぐみ  | 対面    |
| 40                           | 10 | プレゼンテーション準備①               |   |          | 11：10-12：40 |        |       |
| 41                           | 11 | プレゼンテーション準備②               |   |          | 13：30-15：00 |        |       |
| 42                           | 12 | プレゼンテーション、振り返り             |   |          | 15：10-16：40 |        |       |
| 共通：リーダーになるために知っておくべき労働法の基礎知識 |    |                            |   |          |             |        |       |
| コマ                           |    | 講座内容                       |   | 開催日      | 時間          | 講師     | 形式    |
| 43                           | 1  | リーダーになるために知っておくべき労働法の基礎知識① | ⑪ | 1/29(木)  | 19：00-20：30 | 石井 清香  | オンライン |
| 44                           | 2  | リーダーになるために知っておくべき労働法の基礎知識② | ⑫ | 2/5(木)   | 19：00-20：30 | 石井 清香  | オンライン |