

女子美術大学 共創デザイン学科主催

社会人女性向け講座

2024春期

レジリエンスキャリアプログラム[®]

受講者募集!

全ての社会人女性の学び直しをサポートします

共創デザイン学科は、自身の強みとなるスキル教育に加え、折れない心やキャリアを高めるための教育にも力をいれています。学生のみならず、すでに社会で荒波に揉まれながら頑張る全ての女性たちを支援するため、誰でも気軽に参加できる短期間の集中プログラムを実施しています。頑張る社会人女性の皆様、是非この機会に、新たなスキルを身につけ、心の糧を得て、さらに仲間づくりの場となるレジリエンスキャリアプログラム®にご参加ください。

社会人向け講座

レジリエンスキャリアプログラム[®]

全ての社会人女性に向け学び直しをサポートします！

2024春期受講者募集!

①デザインシンキング+食&睡眠講座

18,000円



デザインシンキング

オンライン全5日

2/10~3/16(毎土*)10:00-12:30 *2/24を除く

「デザインシンキングの型」を体験し実践力を身につける

講師 三上龍之

トリプルデザイン株式会社代表取締役/デザインエバンジェリスト

使用ツール

GoogleMeet / オンラインホワイトボードツールMiro

受講可能なパソコンと通信環境をご準備ください



食&睡眠

対面1日@女子美杉並キャンパス

3/23(土)10:00-15:00

働く女性のための「ブレない心」をつくる栄養学

講師 鹿沼聡美 分子栄養学/薬膳の講師

ネットワーキングサロン

鹿沼聡美先生ご推薦のランチ付

快適睡眠術~新しい時代を私らしく生きる~

講師 三橋美穂 快眠セラピスト/睡眠環境プランナー

②デザインシンキング講座

15,000円

③食&睡眠講座

6,000円

スケジュール・詳細

| | 2月10日 | 2月17日 | 3月2日 | 3月9日 | 3月16日 | 3月23日 |
|-----------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 形式 | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | 対面 |
| 10:00 ~12:30 | デザインシンキング ①デザインシンキング概論 | デザインシンキング ②今の姿を探る | デザインシンキング ③課題を見つける | デザインシンキング ④解決策を考える | デザインシンキング ⑤試して洗練する | 食 |
| ランチ | | | | | | 鹿沼先生ご推薦ランチ付 ネットワーキングサロン |
| 13:30 ~15:00 | | | | | | 睡眠 |

デザインシンキング(DT)講座

オンライン全5日

「デザインシンキング」は、ユーザー視点を重視し、多様な領域の人々と共に新しい価値を創り出す思考法であり、ビジネスや技術開発などの様々なシーンで実践できるように形式知化された方法論と言えます。本講座では「デザインシンキングの型」を体験し、実践力を身につけます。

【使用ツール】

-GoogleMeet/オンラインワークショップツールMiro

【ご準備いただくもの】

- 受講可能なパソコンと通信環境。
- 双方向コミュニケーションするためのイヤホン・マイク。
- 紙とペンなど（詳細は別途ご連絡します）

食&睡眠講座

対面1日@女子美杉並キャンパス

【働く女性のための「ブレない心」をつくる栄養学】

なにをどう食べたら、心と身体は整うのか？健康情報が溢れる中で、心と身体の関係性を理解し、社会で活躍するための心と身体の出発点をつくることを目的に、医師も知らない「無理なく続けられる食べ方」の知識をお伝えします。

【快適睡眠術～新しい時代を私らしく生きる～】

睡眠は心身の健康だけでなく、仕事の生産性や人間関係、幸福感にも関わっており、人生の質を左右します。よい睡眠とは何か、何時間眠ればいいのか、睡眠の質を高める具体的な方策は何か、すぐに実践できる睡眠メソッドをレクチャーします。

講師紹介



デザインシンキング講師：三上 龍之

トリプルデザイン株式会社 代表取締役/デザインエバンジェリスト

1985～1995年(株)東芝デザインセンターで、プロダクトデザイン、UIデザインに従事。1996～2000年(株)東芝マルチメディア事業推進室および東芝デジタルフロンティア(株)で、DVDコンテンツ事業立ち上げに参画し、インタラクティブコンテンツのデザインを担当。2001～2004年イー・ピー・エフ・ネット(株)およびイーピー(株)で、放送通信融合プラットフォーム事業の立ち上げに参画し、サービスデザイン、ビジネスデザインを担当。2005～2017年(株)東芝デザインセンター他で、携帯電話、社会インフラ、エネルギー、医用機、クラウドソリューション、電子デバイスなどの事業のデザインマネジメントに従事。2012～2022年デザイン戦略・方法論・人材開発を担当。2022年より現職。



食講師：鹿沼 聡美 分子栄養学/薬膳の講師

株式会社ウィルソンラーニングワールドワイドにて人材開発および採用のコンサルタントとして従事。その後、株式会社LITALICOでは、社会復帰に向けたプログラムの開発やカウンセリング、障害者雇用の企業向けサポートを行う中で、安定した社会生活には、無理なく健康的な食生活と生活習慣および、その上に成り立つ健全なマインドが必須であると実感する。身体を整えるための東洋医学や栄養学、心理学を学びつつ、2017年より独立。医師や看護師、管理栄養士をはじめ、一般の方向けに分子栄養学や薬膳の講師や女性向けキャリア支援を行う。



睡眠講師：三橋 美穂 快眠セラピスト/睡眠環境プランナー

寝具メーカーの研究開発部長を経て、2003年独立。これまでに1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、とくに枕は頭を触っただけで、どんな合う枕がわかるほど精通。全国での講演や執筆活動のほか、企業のコンサルティングや快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネートなども手がける。著書に『眠トレ！ぐっすり眠ってすっきり目覚める66の新習慣』（三笠書房）ほか、日本語版を監修した『おやすみ、ロジャー 魔法のぐっすり絵本』（飛鳥新社）は100万部を突破。わかりやすく実践的なアドバイスには定評があり、NHK「あさイチ」TBS「ひるおび！」日本テレビ「ヒルナンデス！」など、テレビ番組にも出演多数。

レジリエンスキャリアプログラム®って？

社会人女性が働きつづけるために必要なスキルとマインド、ネットワークを育むことのできる、年に二回の短期集中プログラムです。

どんな特徴があるの？

女性が社会でキャリアを築く上で直面する壁を乗り越えていくための、スキル、マインド、ネットワークをご提供します。スキルアップ講座を基本に、夏期はロールモデルの講演、春期は生活力アップ講座を通してキャリア構築に生きるマインドとネットワークを育んでいただけます。

どんな人が参加してるの？

自分の時間を投資して未来を広げていこうとする熱意のある女性達が参加しています。職種は企画、広報PR、総合職など多岐に渡ります。

過去参加者の声

今後働き続ける上で必要になってくるスキルが実践を通して学べる、丁寧に充実したプログラムだった。
(30代女性・メーカー勤務)

教わるだけの一方的な座学ではなく、教える側と生徒側、更には生徒同士の交流が深まる講座になっており、社会人になってから新たな繋がりを持つことができたのが大変貴重でした。
(30代女性・生活雑貨メーカー勤務)

年齢問わず熱意溢れる女性と交流ができたため、これから目指したい自分の姿と重なってとても刺激を受けました。
(20代女性・IT・サービス勤務)

お申し込み・お問い合わせ

食と睡眠 対面講座開催場所

女子美術大学杉並キャンパス1号館1階 Co-lab A

住所：〒166-0012 東京都杉並区和田1丁目49-8

お申し込み

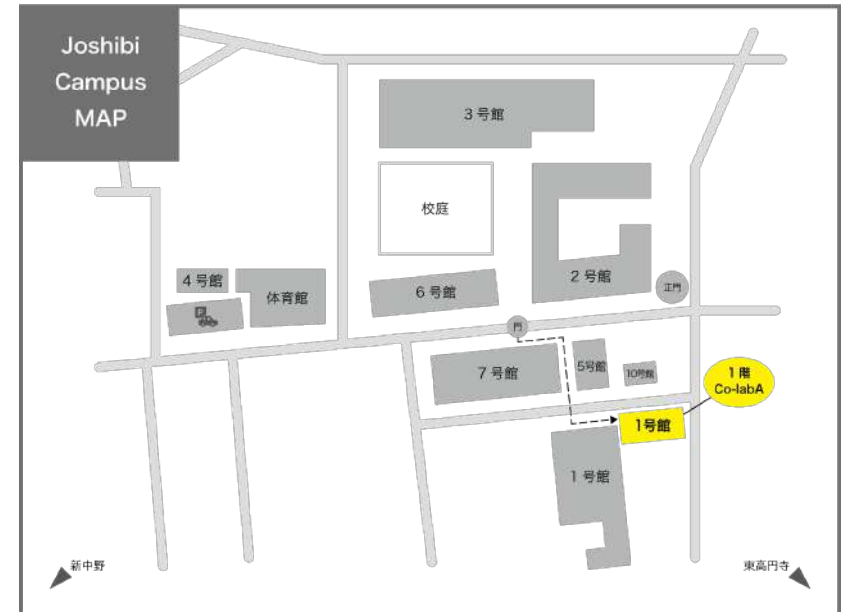
共創デザイン学科ホームページにて12月中旬から詳細情報のご案内とお申し込み受付を行います。右記QRコードよりアクセスください。

お問い合わせ

ご質問等ございましたらお気軽にお問い合わせください。

女子美術大学 共創デザイン学科研究室

co-lab@venus.joshihi.jp



詳細・お申込はこちら