

科目名	社会人生活の基本Ⅰ	対象学年	2 年	期間	前期	
		曜日・時限	月 3-4 (水 3-4)	授業回数	90	× 34回
授業種別	講義(担当講師実務経験有)	週回数	2 回	取得単位	4	単位
授業目的	社会人1年生として、自分で稼ぐお金を現在から未来に向けて上手に扱うための知識を身につける。					
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・お金の歴史～現在・未来のお金の形について理解する ・自分たちが稼ぐお金に対する知識・意識を高める～稼ぐ、納める、貯める、使う、備える、増やすことについての知識と意識 ・プランのある人生を送ろうとする姿勢を身につける 					
授業回	授業内容(1～17=月曜クラス、18～34=水曜クラス)					
1	イントロダクション～日本の法体系					
2	Chapter 2 労働					
3	Chapter 2 就業規則					
4	Chapter 2 賃金					
5	Chapter 2 給与明細					
6	Chapter 3 年末調整と確定申告					
7	Chapter 3 賞与からの控除					
8	Chapter 3 所得税算出					
9	Chapter 3 租税と社会保障					
10	Chapter 6 社会保障					
11	Chapter 6 医療					
12	Chapter 6 年金					
13	Chapter 6 労働保険					
14	Chapter 6 個人保険					
15	人口問題					
16	前期期末試験					
17	前期期末試験 解答解説					
18	イントロダクション～お金とは:お金の歴史～お金の6つの機能					
19	Chapter 1 お金と社会:お金の価値、景気、インフレ、デフレ					
20	Chapter 1 お金を稼ぐ力:自分の資産、人的資本、生涯賃金					
21	Chapter 1 お金を活用する力:お金活用のPDCA /貯蓄～大きなお金が必要なもののために					
22	Chapter 1 お金を活用する力:支出バランスを考える					
23	Chapter 4 お金を貯める:貯蓄の目的と目標額/現役時代のライフイベントと老後資金					
24	Chapter 4 お金を貯める:貯蓄ができる人になろう～家計簿をつけてみる					
25	Chapter 4 お金を貯める:銀行を活用する					
26	Chapter 4 お金を貯める:銀行の種類と機能・商品					
27	Chapter 4 お金を貯める:預金通帳～預金の種類/金利					
28	Chapter 5 お金を使う:正しいお金の使い方～使えるお金の分類/支払い方法のいろいろ					
29	Chapter 5 お金を使う:クレジットカードの賢い利用法					
30	前期のまとめ～期末試験:出題の傾向と対策					
31	Chapter 5 お金を使う:結婚・出産・子育て～教育/住宅/車					
32	Chapter 5 お金を使う:お金を借りる～クレジットカード、ローン、公的融資、奨学金					
33	前期期末試験					
34	前期期末試験 解答解説					
成績評価	定期試験・小テスト・課題	80	%			
	出席率	20	%			
備考	お金の超基本					

科目名	社会人生活の基本Ⅱ	対象学年	2 年	期間	後期
		曜日・時限	月 3-4 (水 3-4)	授業回数	90 × 34回
授業種別	講義(担当講師実務経験有)	週回数	2 回	取得単位	4 単位
授業目的	健康で安全な社会人生活を送るための知識を様々な角度から捉え、身につける。				
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・時間管理に必要な知識を身につけ、効率のよい社会人生活が送れるようにする。 ・健康維持や安全確保に必要な知識を身につけ、健康管理・安全確保の意識を高める ・その他、現代の社会人生活に必要な知識を身につけ、周囲と調和のとれた社会人生活が送れるようになる。 				
授業回	授業内容(1~17=月曜クラス、18~34=水曜クラス)				
1	時間とは～時間との上手な付き合い方				
2	時間に対する価値観～あなたの時間と私の時間				
3	Chapter 1 時間の話：脳で感じる時間、体内時計、体感時間				
4	Chapter 1 時間の話：社会的制約の中で意識する時間				
5	Chapter 2 仕事と時間術：「時間がない」と感じる時、「時間」生み出せるもの				
6	Chapter 2 仕事と時間術：仕事の効率化、隙間時間の活用術、会社員にお勧めの時間管理術				
7	Chapter 2 仕事と時間術：所要時間の見積もりと集中力、バッファ時間が生むこころのゆとり				
8	Chapter 2 仕事と時間術：朝活、すぐやる、間に合わせる				
9	Chapter 2 仕事と時間術：タスクの考え方、時間のマナー				
10	Chapter 3 生活と時間の話：なぜ時間に追われるのか、自分らしい時間をデザインする				
11	Chapter 3 生活と時間の話：家事のルーティン化と仕組み化				
12	Chapter 3 生活と時間の話：一人暮らし、実家暮らし、「1人時間」と「集う時間」				
13	Chapter 3 生活と時間の話：パッシブレストとアクティブレスト、暮らす場所と時間の関係				
14	Chapter 4 人生と時間：人生をつくる小さな事案、理想的な時間の使い方、効率よりも大切なこと				
15	Chapter 4 人生と時間：後悔しない時間の過ごし方、どう生きたいかを考える				
16	後期期末試験				
17	後期期末試験 解答解説				
18	健康管理と食の話1：食事と栄養				
19	健康管理と食の話2：食事と運動				
20	健康管理と睡眠の話1：睡眠と食事、睡眠と運動				
21	健康管理と睡眠の話2：睡眠と生活習慣				
22	健康管理と病気の話1：免疫とワクチン、アレルギー、花粉症				
23	健康管理と病気の話2：冷え性、慢性頭痛、肩こり、腰痛				
24	健康管理とトレーニング&ダイエットの話1：なぜ太るのか、肺活量と消費エネルギー、基礎代謝				
25	健康管理とトレーニング&ダイエットの話1：有酸素運動と無酸素運動				
26	健康管理とトレーニング&ダイエットの話1：体幹とインナーマッスル、ストレッチ				
27	健康管理と心の話：心と体の関係、ホルモンと心臓の関係				
28	健康管理と心の話：心と体の関係、ホルモンと心臓の関係				
29	健康管理と心の話：心と体の関係、ホルモンと心臓の関係				
30	SDGsを知ろう1：開発の歴史とSDGs、MDGsとSDGs				
31	SDGsを知ろう2：SDGsと今できる私たちの取り組み				
32	SDGsを知ろう3：SDGsと私たちの未来				
33	後期期末試験				
34	後期期末試験 解答解説				
成績評価	定期試験・小テスト・課題	80	%		
	出席率	20	%		
備考	時間の超基本				