

キャリアセンターを利用しよう!

これからの大学生活で、将来のために今、何をやらなければならないかわからない時、卒業後の進路や、情報収集や相談等、気軽に利用してください!

キャリアセンターとは?

龍谷大学キャリアセンターでは、「キャリア教育」と「進路・就職支援」を二本柱として、学生のみなさんを全面的にサポートしています。低年次生からの正課におけるキャリア教育の支援とともに、正課外におけるキャリア教育を推進しています。また、単に就職指導を行うのではなく、「大学生活を通して夢を発見し、育てていくことから就職・進路選択までを応援する」という考えでサポートを実施しています。

キャリア支援プログラム

▶1年生から4年生まで系統的なキャリア教育

1・2年生の段階では進路・就職への明確な意識づけを行い、3・4年生では実際の就職活動とリンクする確かなタイミングで支援を行います。各種支援プログラム、経験豊かなスタッフ、最新の情報環境など、入学直後からのきめ細かなフォローで、一人ひとりの夢や目標の実現を全面的にバックアップします。

▶資格取得・就職支援講座の開講

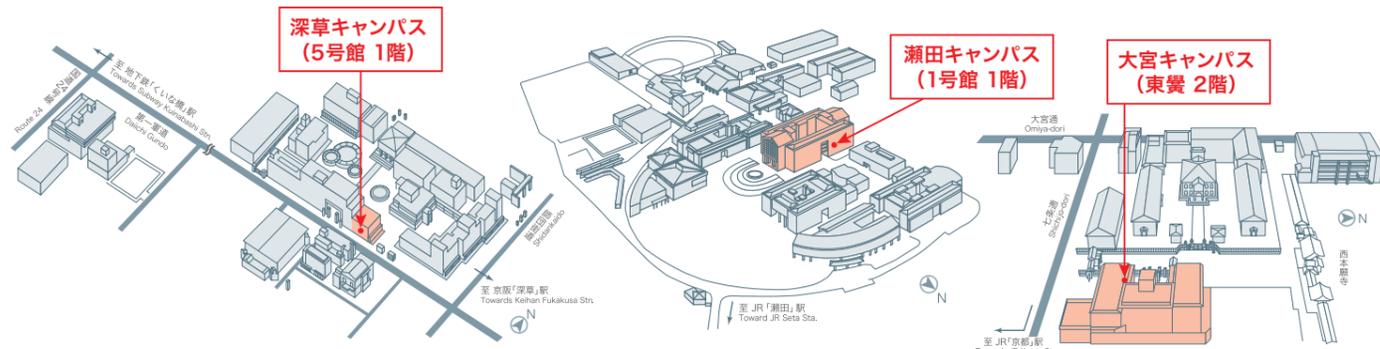
公務員試験対策や各種資格試験の合格、語学能力の向上など、みなさんの目標・夢の実現を応援します。学生一人ひとりの夢の実現をサポートするために、龍谷大学は正課外講座として各種の講座を開講しています。

▶インターンシップ

インターンシップは、「社会現場での実体験を通して、大学における学びの意義を認識し、学生の自立とキャリア形成を支援する実践的な教育プログラム」として位置づけ、全学的な取り組みとして展開しています。社会現場における実体験を通して多くのことを学ぶ貴重な機会です。

インターンシップの問い合わせ:

インターンシップ支援オフィス(深草・瀬田 キャリアセンター内)



キャリアセンター所在地

【深草キャンパス】京都市伏見区深草塚本町67

【瀬田キャンパス】大津市瀬田大江町横谷1-5

【大宮キャンパス】京都市下京区七条通大宮東入大工町125-1

【大阪梅田キャンパス】大阪市北区梅田2-2-2 ヒルトンプラザウエストオフィスタワー14階

【東京オフィス】東京都千代田区丸の内2-2-1 岸本ビルディング11階

電話:075-645-7878

電話:077-543-7735

電話:075-343-3484

電話:06-6344-0218

電話:03-3201-2751

龍谷大学 建学の精神

龍谷大学の「建学の精神」は「浄土真宗の精神」です。

浄土真宗の精神とは、生きとし生けるもの全てを、迷いから悟りへ転換させたいという阿彌陀仏の誓願に他なりません。

迷いとは、自己中心的な見方によって、真実を知らずに自ら苦しみをつくり出しているあり方です。

悟りとは自己中心性を離れ、ありのままのすがたをありのままに見ることのできる真実の安らぎのあり方です。

阿彌陀仏の願いに照らされ、自らの自己中心性が顕わにされることにおいて、初めて自己の思想・観念・価値観等を絶対視する硬直した視点から解放され、広く柔らかな視野を獲得することができるのです。

本学は、阿彌陀仏の願いに生かされ、真実の道を歩まれた親鸞聖人の生き方

に学び、「真実を求め、真実に生き、真実を頭かにする」ことのできる人間を育成します。

このことを実現する心として以下5項目にまとめています。これらはみな、建学の精神あってこそその心であり、生き方です。

- すべてのいのちを大切に「平等」の心
- 真実を求め真実に生きる「自立」の心
- 常にわが身をかえりみる「内省」の心
- 生かされていることへの「感謝」の心
- 人類の対話と共存を願う「平和」の心

龍谷大学 キャリア支援の方針

本学におけるキャリア支援は、学生の社会的・職業的自立に向けて必要となる知識、能力、態度を育むとともに、学生の職業観・勤労観を醸成し、主体的な進路選択、希望する進路の実現を目的として、「キャリア教育」と「進路・就職支援」を二本柱として、全学的および体系的に取り組みます。

「キャリア教育」は、学部と各組織が連携し、正課教育および正課外教育を通

して、社会で必要となる基礎的・汎用的能力を育成するとともに、職業観・勤労観を醸成し、生涯を通した持続的な就業力が身につくよう取り組みます。

「進路・就職支援」は、学生が自立し、主体的な進路選択・就職決定ができるよう、多様な支援プログラムを実施するとともに、face to face の面談を重視し、学生個々の状況を踏まえたきめ細かな支援を行います。

※この冊子は、演習・ゼミ、GPS-Academic解説会等でも使用します。大切に保管しましょう。

You,
Unlimited



龍谷大学
RYUKYU UNIVERSITY

2020 龍谷大学 マイキャリアノート 未来を彩る大学生活の咲かせ方

CHECK!

1年生のうちから
やっておくべきことをチェック!
テキスト+書き込み式ワークで
大学生活を咲かせよう!

学部

学科

専攻

学籍番号

氏名

※この冊子は、演習・ゼミ、GPS-Academic解説会等でも使用します。大切に保管しましょう。

龍谷大学新入生のみなさんへ

いよいよ大学生活がスタートします! 「なりたい自分になる」、「夢を叶える」、「目標を達成したい」など、様々な希望や期待があると思います。それには、まず自分で主体的に動くことがとても大切です。高校までのどちらかという受動的な学びから、能動的な学びへと、大学では学びのスタイルが変わります。また、みなさんが社会で活躍するフィールドも無限に広がり、多くの人々との出会いがみなさんを成長させてくれます。

「学びたいことを自分で選び」、「自分の考えを発信していく」など、明確な将来ビジョンを描いて「なりたい自分」になるために、そして夢や希望を叶えるために、大学の資源(リソース)を積極的に活用してください。

本書の使い方

この「龍谷大学マイキャリアノート」は、みなさんがこれからスタートする大学生活をフル活用し、将来、社会で夢を実現する力を身につけるためのナビゲーターとして作られています。龍谷大学で興味のあるものをどんどん見つけて、とことんチャレンジしてください。大学生活は新たな交流、価値観、興味など、あなたの世界と可能性を無限に広げることができるかけがえのない時間です。

龍谷大学には、社会人として活躍するための素養を磨く機会が無数にあります。大学では、高校までとは違い、何を学び、どのような活動をするかは、学生個人の自主性に任されているからです。そして自由が大きい分、大学では自ら考え、行動を起こすことが未来を切り開く鍵となります。

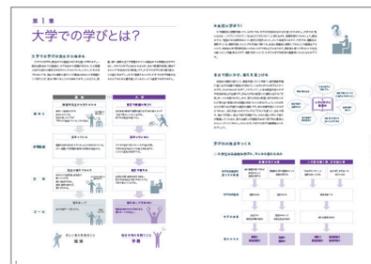
本書では、龍谷大学での学び方、あなたの可能性を広げる大学生活の多彩な機会、将来について考えるためのヒントとなる「テキスト」と、テキストの内容を踏まえて大学生活の目標を記入する「ワーク」から構成されています。充実した大学生活への一歩を踏み出すために、本書を活用し、自分の将来について具体的に考えてみましょう。

Contents

高校までとは全く違う!? 大学の学びのスタイルを知ろう	
第1章 大学での学びとは?	2
大学生活を通して「なりたい自分」に近づくために	
第2章 大学生活の目標を立てよう	8
あなたの可能性を広げるチャンスがいっぱい!	
第3章 可能性はUnlimited 龍大生活を楽しくもう	10
自分自身を見つめ、自分の未来を描いてみよう	
第4章 キャリアプランニングのためのワーク集	14

▶第1~3章 テキスト

大学で学ぶための基本姿勢、充実した大学生活を送るためのポイント、龍谷大学で経験できる多彩な成長の機会などを紹介しています。テキストを読んで、これからの大学生活について具体的にイメージしましょう。



▶第4章 ワーク集

テキストで学んだ内容を、自分自身に置き換えて考えながら書き込むワーク集です。ワークに取り組むことで、テキストの内容についてさらに理解が深まるとともに、自分自身を見つめ直し、目標を持って大学生活を過ごすためのヒントを得ることができます。



龍谷大学での学びを キャリアにつなげる

実り豊かな大学生活を送るために

大学生活のスタートラインに立っているみなさん。これからどのような大学生活を送りたいと考えていますか? また、どのような将来の夢を思い描いていますか? すでに明確な目標を持っている人も、今はまだ漠然としている人も、『自分が希望する将来をより具体化し、

それを実現するために何をすべきかを自分自身で考え、行動すること。』これが「キャリアプランニング」です。大学生活を送る上でまず「キャリアプランニング」を実行することによって、自分自身を磨き、これからの大学生活を何倍、何十倍にも充実させることができます。

キャリアとは「自身の将来設計」

「キャリア」と聞いて何を思い浮かべるでしょうか。キャリアとは、単に職歴や経歴、資格といった仕事に関連するその人の経験や能力だけではなく、仕事を通してどのようなライフスタイルを築いていくのか、どんな価値観に基づき、どのように自己実現を図っていくのかまでを含んだ大きな概念です。

つまり、「キャリア」とは、「就職」のことではなく、社会人として生

きていくため、一人一人が生涯向き合っていく「自身の将来設計」のことなのです。

大学生活は、新たな社会人生活を過ごすまでの準備期間とも言えます。この準備期間にじっくり考えて、何が自分にふさわしい「キャリア」なのか見つけていきましょう。

キャリアプランニングを始めよう

大学生になってから、高校生の時と比べて自由になる時間が増えていることに気が付いていることでしょうか。この自由な時間をどう使い、どのような大学生活を送るかは、あなた次第です。大学生活では自由を謳歌できる反面、明確な目標を持って大学生活を送る人とそうでない人と、入学から卒業までの間で大きな差がつかます。社会人へのステップとして計画性を持って時間を有効に使い、大学生活の中で大きく成長するために、キャリアプランニングに取り組みましょう。キャリアプランニングを実行するには、自分自身

で考え、計画を立て、行動する、つまり一人の人間として「自立」する必要があります。大学生として自立することは、社会人への第一歩です。

明確な職業観やキャリアプランを持たないまま、就職活動を始めて仕事に就くことは、あなたの生涯にとって大きなマイナスとなることを知っておきましょう。自分自身のためにも、また社会の一員として有意義な人生を送るためにも、大学生活の早い段階から自分の将来をイメージし、キャリアプランニングを始めましょう。

キャリアプランニングを実行するための、3つのステップ

「キャリアプランニング」とは、何をすることでしょうか。キャリアを実現するためのプロセスである「キャリアプラン」を、ロードマップ(工程表)として明確にしていく作業が、「キャリアプランニング」です。キャリアプランニングではまず、「なりたい自分(目標)」と「今の自分(現状)」をしっかりと認識する必要があります。その上で、どうしたら「現状」から「目標」にたどり着けるのか(手段・道筋)を論理的に考えていきます。では、実際にこの「キャリアプランニング」を実行するには、具体的にどうすればよいのでしょうか。それには3つのステップがあります。

1. 「今の自分」を正確に分析してみる

まず、自分の得意なことや苦手なこと、長所などの「強み」や短所と

いった「弱み」、「自分らしさとは何か」などを冷静に見つめて分析(自己分析)します。「自分を知る」のは実に難しいことですが、これこそキャリアプランニングのスタートラインであり、最も重要なプロセスです。

2. 今の自分と社会を知り、「なりたい自分」を見つけ出す

自分を知ることで、自分の適性や、やりたいことが見えてきます。さらに「大学での学び」を通じて、社会の動きや世の中の仕組みを理解することで、将来就きたい職種などの具体的なイメージが浮かび上がってきます。

3. 現状から目標への手段を見つけ、目標への道筋をつくる

学問の修得や資格取得、サークル活動など、大学生活の中には目標に近づくための手段がたくさんあります。龍谷大学での学びを積極的に活用し、目標への道筋を確かなものにしていきましょう。



大学での学びとは？

大学での学びは自分から始まる

大学での学びは、高校までの勉強とは大きな違いがあります。一般的な高校までの勉強は、まず先生から問題が示され、その問題に対する答えの導き方を学ぶというものでした。しかし、大学の学びにおいては、自分から疑問に思ふことや興味のあることを問題として取り上げ、自分で調べることから始まります。このように、問

題・答え・解説の全てが用意されている高校までの受動的な学びに対し、大学での学びに求められるのは、自分で問題を発見し解決するという「主体的に学ぶ姿勢」です。大学での学びに取り組む前に、この違いをまずしっかりと理解することが、大学での学びを豊かなものにするための鍵を握っているといっても過言ではありません。



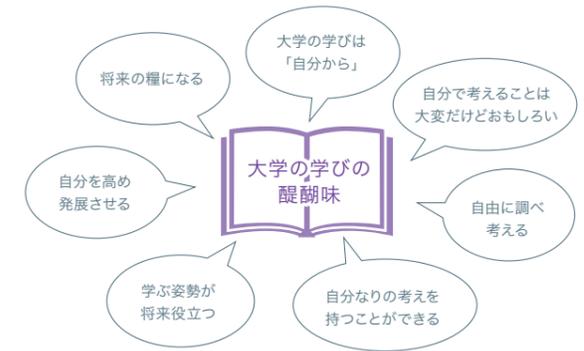
主体的に学ぼう！

ただ真面目に授業を聞いているだけでは、学びの出発点はなかなか見つかりません。大学では「気になるな…」「どうしてだろう？」「本当にそうだろうか？」と考えながら、授業を受けてみましょう。高校までの、「勉強とは正解を知ること、解き方を覚えること」という基礎をふまえて、大学では、意識的に疑問をつくる、疑問を抱いたことがらを自分で調べる、先生に積極的に質問してみることも習慣化することで、主体的に学ぶ姿勢を身につけることができるようになります。教科書に書いてあることや先生の話したことを鵜呑みにせず、疑問を持つことで、大学での学びは何倍も意義深いものになるはず



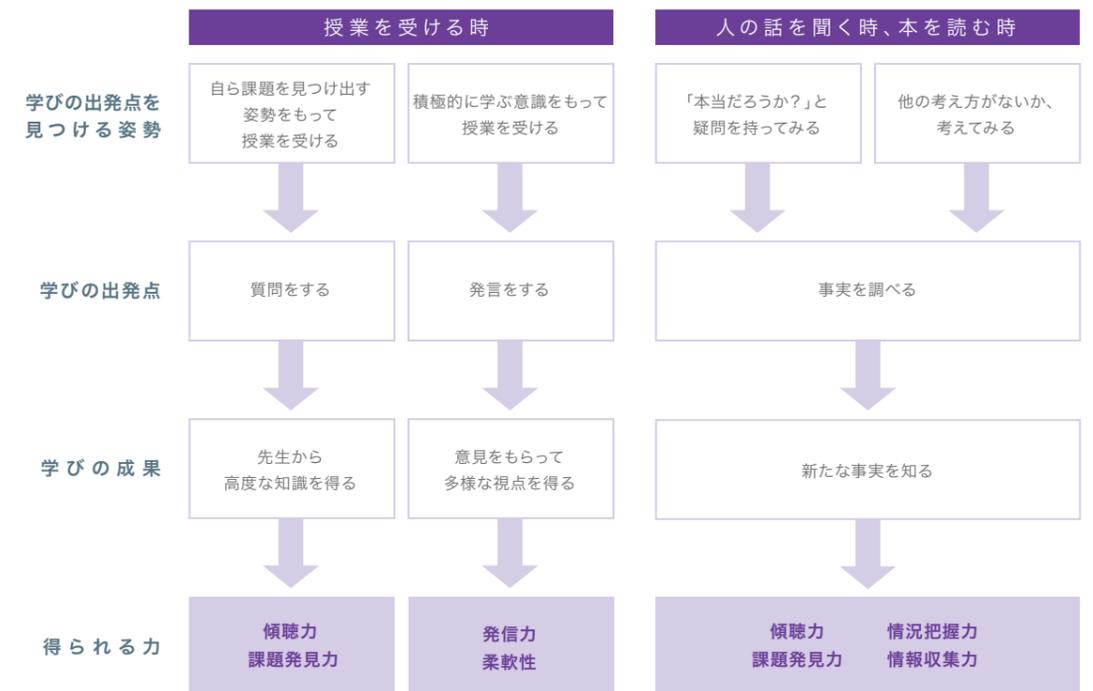
自分で問いかけ、答えを見つける

自発的に疑問に思ふこと、興味を抱いたことを調べ、試行錯誤を繰り返しながら知識や考察力を深めていくのが大学での学びのスタイルです。そのためには「なぜ？」「どうして？」と自ら問題を見つけ出す知的好奇心が必要です。あなたが自ら設定した疑問に対する「正解」は一つとは限りません。また、答えの出ない問題、答えは出ないけれど考え抜く価値のある問題に出会うこともあるでしょう。これはあなたの考える力を鍛える絶好の機会です。単に知識を身につけるだけではなく、答えを見つけだそうとするプロセスを通して、自分で考え、自分で行動し、自分で答えを検証する。さらに自分で出した答えが間違っていたら、新たな答えの可能性を求めて再び知の冒険にチャレンジしてください。これこそが、大学での学びの醍醐味といえるでしょう。



学びの出発点をつくる

》大学生の主体的な学びと、そこから得られる力



学びと社会のつながりを知ろう

学問がわたしたちの社会を支えている

みなさんがこれから龍谷大学で学ぶ学問は、社会の様々な場面で活かされています。普段、何気なく暮らしているわたしたちの生活や社会をあらためて見つめ直してみましょう。実に様々な学問とのつながりが見えてきます。興味のあることについてどのような学

問が関連しているのか調べてみましょう。意外な発見があなたの視野を広げてくれるかもしれません。また、自分が学んでいることが社会でどう役立つのかを知ることで、学びへのモチベーションがさらに高まることでしょう。



大学での学びは、意外な場所でも活かされている

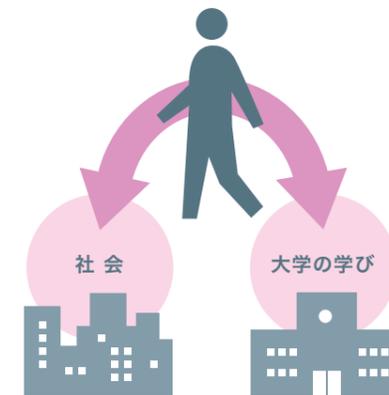
法学部で法律を学んだ人は、卒業後、全ての人が弁護士や裁判官、検察官になるのでしょうか。もちろん、そんなことはありません。多くの先輩は会社員や公務員として働いています。例えば、営業で契約を結ぶとき、商法に関する知識が役立つはず。また、人事部に配属されたなら、労働基準法の基礎知識があると大きな力になるでしょう。出版社に入った法学部卒業の先輩は、「著作権」についてよく勉強していたため、法外な補償金の要求に対処する確かな対応ができたという例があります。

先端理工学部でも同様です。例えば、情報処理を学んだ人は、コンピュータやシステム関連会社でしか活躍できないかといえば、そんなことはありません。最近の企業では必ず社内にITの知識がある人を確保しているもの。また、公務員になり、地域行政のシステムづくりに携わる担当者になることもできるでしょう。

学部・学科で将来の選択肢を絞るのではなく、「これならみんなに負けない」と思える得意分野を見つけ、それを伸ばしながら広い視野でやりたい仕事を探していきましょう。

学びと社会とのつながりに気づくために

学びを通して社会とつながるためにも、自分の力を伸ばす履修を考えましょう。履修科目を選択する際、手助けとなるのがシラバスです。シラバスには講義の目的、内容、学修計画等が記されています。シラバスをしっかりと読めば、その授業でどのようなことを、どのような進め方で学べるのかがわかるはず。科目によって何を学び、どのような力を養うのかを考えながら科目を選択し、目的意識を持って主体的に授業を受けてみましょう。「社会の現場」を体験できるような、実践的な科目を積極的に履修する姿勢も大切です。



》学びの意義を知るポイント

日常生活では…



本や新聞、ニュースなどを通して社会に関心を持つ

本や新聞・ニュースは、社会を知るためには必須のツールです。日頃から積極的にチェックする習慣を身につけましょう。その際、自分の学びと直接関係のあるトピックスはもちろんだ、たとえ一見関係がなさそうなものでも、自分の学んでいる分野からはどうアプローチできるかを考えてみましょう。内容を理解するだけでなく、さらに一歩踏み込み、自分の学びがどう活かせるかを意識することで、視野が広がります。

新聞はキャリアセンターや図書館で読むことができます。図書館データベースを活用すれば、気になる事柄の新聞記事を検索することもできます。

☑ check point

- ・疑問に思った点があれば文献、辞書やインターネットなどで調べたり、先生から意見をもらいましょう。

正課では…



大学での学びや体験が社会でどう活きるのかを意識する

社会に出る前に企業で就業体験ができるインターンシップ、また学部によってはフィールドワークなど、実際に社会の現場に出かけて学べる機会は、学びと社会とのつながりを肌で感じる絶好のチャンスです。積極的に参加しましょう。また、調査やディスカッション、発表など主体的な学びが中心となるゼミや卒業研究などは、社会での企画・開発、会議・交渉、プレゼンテーション力の基礎につながることを意識して取り組みましょう。

☑ check point

- ・インターンシップやフィールドワークなどは、自分の希望にぴったりでなくても積極的に参加してみましょう。
- ・しっかりと目的意識を持って参加することが大切です。

正課外では…



ボランティア活動やアルバイトを通して社会での経験を積む

ボランティア活動やアルバイトは、学校の友達や先生以外の人間関係を広げることができる社会経験の場です。また、実際に社会を体験することで自分に足りない知識や力を認識することができ、より学びに対する意欲が高まります。

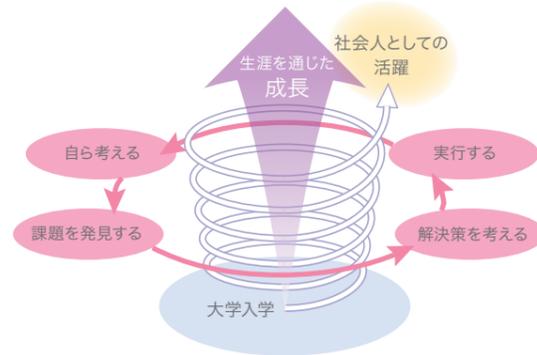
☑ check point

- ・一度の経験が全てではないことを念頭に入れましょう。
- ・良いところと悪いところの両面から学びましょう。
- ・体験だけで終わらず、学びに立ちもどっていきましょう。

授業で身につく 社会に出て役立つ力

学ぶ過程が社会に出て役立つ力になる

今、社会が求めているのは、自ら課題を発見し、その解決策を考え、実行していける能力を持った人材です。「もっと多くの人に喜ばれるサービスは何だろう?」「この商品の売り上げが伸びないのはなぜだろう?」といったように、社会で働くということは何かしらの課題を見つけ、解決策を講じていくことといえます。では、そうした力を高めるには、どうすればよいのでしょうか。その答えは大学での学びにあります。知識を身につけ、それを活用しながら自ら問題を発見し、またチームで課題解決をはかる。これは大学でも、社会で働く上でも、基本的に同じです。つまり、社会で働く上で要求される課題発見能力・課題解決能力・チームで問題を解決する力は、大学における学びの過程を通して鍛えられるということです。大学の講義や演習などを「社会人・職業人になるための貴重な機会」としてとらえ、能動的に活用しましょう。大学で取り組む学びの過程を社会に出てからも積み重ねていくことが、社会での活躍、ひいては生涯を通じた成長につながるのです。



豊かな教養がコミュニケーション力の基盤になる

社会には多様な価値観を持った人々がいます。大学の学びを通して、専門知識とともに豊かな教養を身につけることにより、様々な人の意見を理解し、多様な価値観を受け入れることができます。また、他者と語り合う中で考えを深めていけるコミュニケーション力の基盤をつくることはとても大切なことです。幅広い分野の教養教育科目を履修することはもちろん、書物を読んだり、様々な芸術を鑑賞したりするなどして、豊かな教養を身につけましょう。初対面の人との会話の糸口が見つかり心を通わせることができた、といったように意外な場面で大学時代に培った教養が役立ちます。



体系的に学んだ知識・理論・方法が社会での仕事に役立つ

大学では、専門分野についての知識を体系的に学べるだけでなく、そうした新しい知識の「身につけかた」、さらには得た知識を用いて論理的に思考し、有益な解答を得るための方法論も学ぶことができます。社会は刻々と変化します。今日身につけた知識が、明日には古くて役に立たないものになってしまうことも少なくありません。目まぐるしい社会の変化に柔軟に対応するためには、社会に

出てからも常に新しい知識を蓄積する必要があります。社会人となった後も主体的に学び続け、課題発見力や状況把握力、課題解決能力を高めていくためには、新しい知識を得るノウハウを身につけ、その知識を活用する力を養っておく必要があります。大学で「社会において活躍するための知識と学び続ける力」を蓄えることにより、社会人としての基礎力を確かなものにしましょう。

大学での学び	社会での仕事	社会人に求められる基礎的な力
理論・体系的な知識	知識としての活用	経験に基づいた実践・応用的知識
論理的なものの見方 客観的な考え	考え方・学び方としての活用	状況に応じた思考力 課題解決型の思考力
		主体性 実行力
		課題発見力 状況把握力

学びを通して身につく課題解決力・チームで問題を解決する力は、社会で求められる基礎的な力の養成につながる

大学は単に知識を身につける場所ではなく、いかに知識を活用し課題の解決を図るかという「学問を修得する場」です。「主体的に問題を発見し、解決方法を自分自身で探り、また、チームで協力して解決に向け行動する」という課題解決にいたるまでの過程一つひとつが、社会人に求められる基礎的な力に通じています。なぜなら、

大学生の学びと社会人の仕事、それぞれ取り組む課題や内容は違いますが、このプロセスを通して課題解決力を高め成長していくという本質は、大学の学びも社会での仕事も同じだからです。つまり、大学では学びのサイクルを意識しながら学ぶことで、課題解決力が養われ社会人に求められる基礎的な力のアップにつながるのです。

1年生での入門演習・ゼミで身につく力

1年生を対象とした入門演習・ゼミは、意識的・主体的に取り組むことで、社会で求められる力を鍛えることができる絶好の機会です。ゼミの中で「課題を理解し、自分で調べて考えたことをまとめ、発表しディスカッションする」という一連の過程を通して、「読む・書く・話す」といった論理的思考力、倫理観、課題発見・解決力、コミュニケーション力など様々な力が身につくのです。

ただし、これらの力は、あくまで主体的に参加してこそ身につくものです。「今、取り組んでいることが、どのような力につながるのか」を常に意識しながら、積極的に参加しましょう!

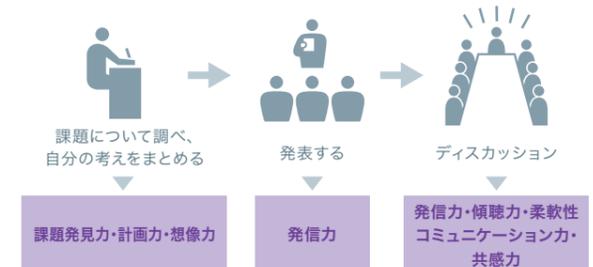
各学部の入門演習・ゼミの科目名称	
文学部	……「基礎演習」
経済学部	……「入門演習」「基礎演習I」
経営学部	……「フレッシューズゼミ」「基礎演習」
法学部	……「基礎演習」「法政入門演習」
政策学部	……「基礎演習」
国際学部	……「基礎演習」「リサーチ方法論」
先端理工学部	……「フレッシューズゼミナー」
社会学部	……「社会学入門演習」「入門ゼミナール」 「入門実習」「基礎ゼミナールA・B」
農学部	……「入門ゼミ」
短期大学部	……「基礎演習」「保育実習指導I」

2年生後期からの演習・ゼミで身につく力

学部によって時期は異なりますが、だいたい2年生後期から4年生(短大は1年生後期から2年生)にかけて「演習・ゼミ」に所属し、担当教員の指導のもと専門分野の研究に取り組みます。普段の授業で身につけた知識をもとに、学生が主体となる研究発表やディスカッションなど、活発なコミュニケーションを通して専門的な問題解決を図る授業スタイルが特徴です。

社会において仕事をするということは、主体的に様々な人と関わりながらチームで課題を解決していくことです。演習・ゼミで共通の学問的関心を持つ仲間とともに切磋琢磨することで、高度な知識や技術に加えて社会人に求められる基礎的な力を身につけることができます。

ゼミで身につく力



キャリア教育科目を受講しよう

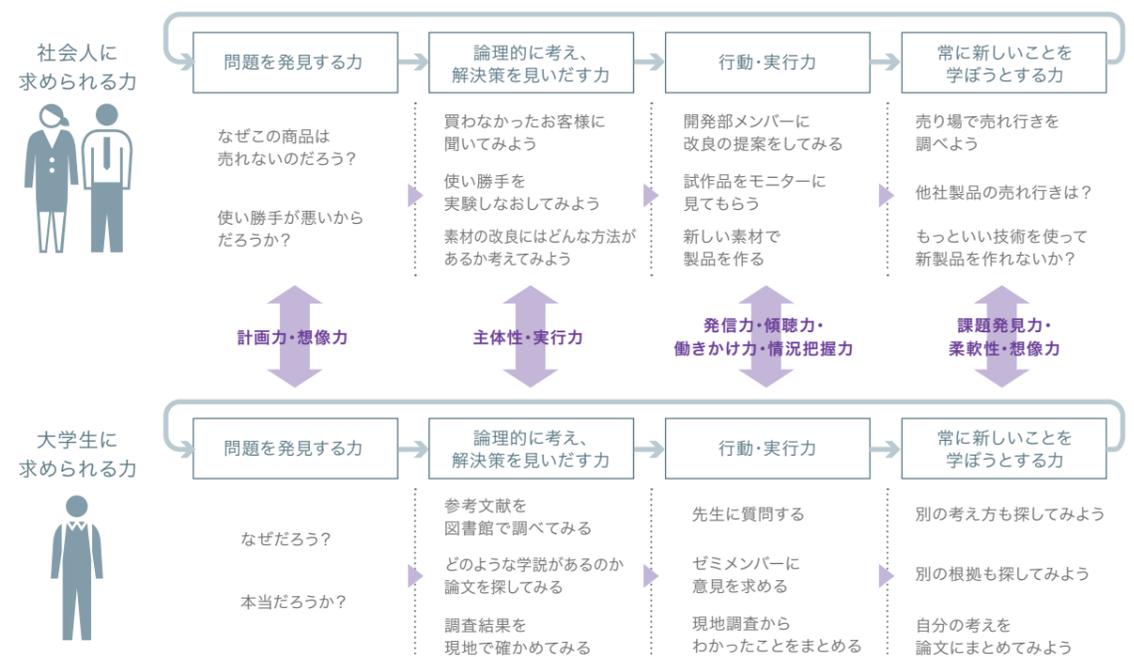
みなさんが所属する各学部では、みなさんのキャリアビジョン形成に役立つキャリア教育科目が開講されています。どの科目がキャリア教育科目なのかは、シラバスの備考欄で確認ができます。龍谷大学で開講されているキャリア教育科目(※)は右記の2種類です。

キャリア啓発科目	進路動機付け科目(キャリア意識を醸成する教育)
キャリア形成科目	進路選択支援科目(進路選択を支援する教育)

将来を考えるために有益なキャリア教育科目を積極的に受講しましょう。

※キャリア教育科目の検索方法:ポータルサイトの「シラバス・時間割検索」画面のフリーワードに「キャリア」等のキーワードを入力。

「学びのサイクル」を通して身につく課題解決力



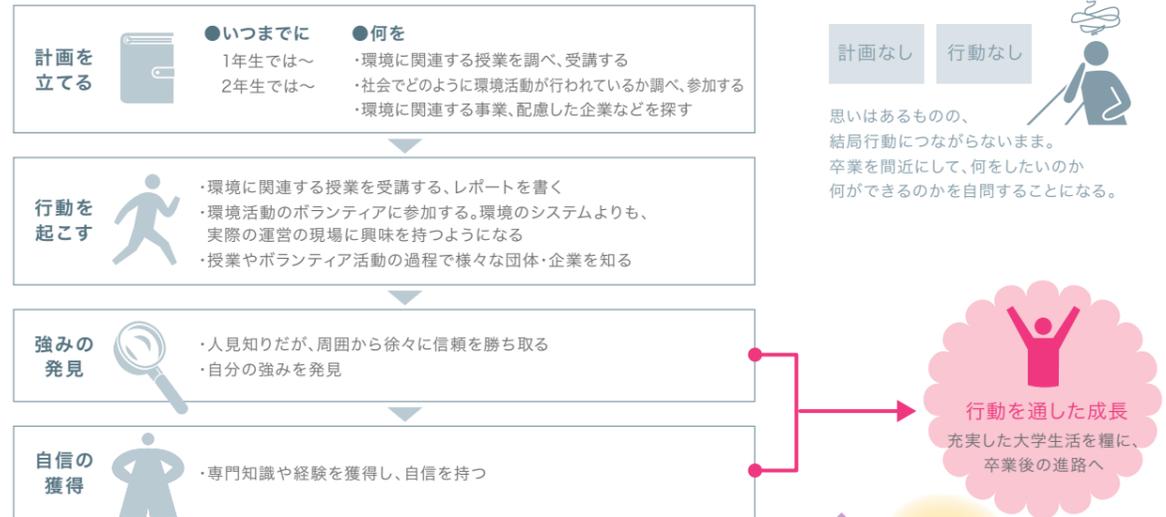
大学生生活の目標を立てよう

目標設定と行動で成長に差がつく

大学生活でも、社会に出て働く上でも、「何を」「いつまでに」という具体的な目標を定め、行動を起こすことが大切です。しっかりと目標を定めて行動を重ねるか、ただ漫然と日々を過ごしてしまうか。大学生生活の過ごし方で成長に大きな差が出てくることをしっかり

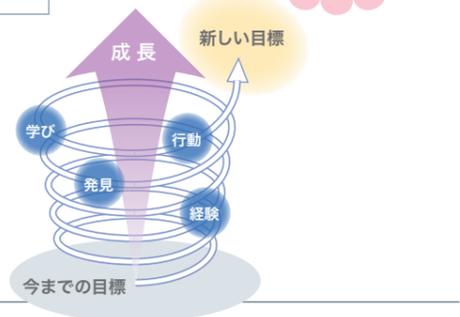
り認識しましょう。4年間(短大生は2年間)でどれだけ成長できるかは、自分次第。悔いのない大学生活を送るために、身近なところから目標を定め行動していきましょう。

》目標を設定し、行動した人(例)



行動し、目標と計画を軌道修正していく

大学1年生の今、目標を確定する必要はありません。様々な学び、経験をもとに柔軟に修正していきましょう。当初の目標を変えることは決して失敗ではありません。自分自身が成長したからこそ、新しい目標を発見できたといえます。目標を仮置きし、よりよいものに変えていくことは、社会に必要な課題解決の力と同じです。



POINT 大学の学びで鍛えられ、社会で求められる「チームで問題を解決する力」は、以下の観点で構成される

GPS-Academic参照

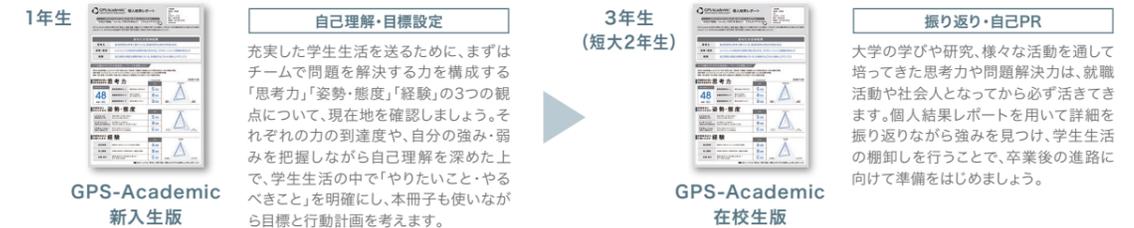
問題解決の質と深さを左右する 思考力	問題解決に向かう 姿勢・態度	問題解決の力を磨くための 経験
批判的思考力 情報を抽出し吟味する力	レジリエンス 感情の制御/立ち直りの早さ/ 状況に応じ冷静に対処する	自己管理 挑戦する/続ける/ ストレスに対処する経験
協働的思考力 他者との共通点・違いを理解する力	リーダーシップ 自ら先頭に立ち進める/ 未知の物に挑戦する/粘り強くやり抜く	対人関係 多様性を受容する/関係性を築く/ 議論する経験
創造的思考力 情報を関連づける力	コラボレーション 相手の立場に立とうとする/ 他者と関わりとうとする積極性	計画・実行 課題を設定する/ 解決策を立案する/実行・検証する経験
適切な思考により問題解決のレベルが 向上し、行動の質も高まる	各項目のバランスから強み弱みを把握して、 意識すべき点を考える	様々な経験を積み積むほど それぞれの力が高まる

1年生と3年生でアセスメントテスト「GPS-Academic」を受検します。

GPS-Academicとは

「GPS-Academic」は、大学生活で培われ、社会で必要なチームで問題を解決する力を「思考力」「姿勢・態度」「経験」の3つの観点で見ることができます。まずは個人結果レポートを振り返ることで、それぞれの力の到達度や、自分の強み・弱みを把握しましょう。次に、12ページ以降のワークに記入することで、「今の自分」と「なりたい自分」・「社会で求められる力」の間にあるギャップや課題を認識し、具体的な行動計画を立てることができます。早速、日々の学びや活動に活かしていきましょう。

受検の流れ



なりたい自分に近づくために、「やるべきこと」とは？

なりたい自分に近づくために、大学生活の行動計画を立てましょう。そのためにまず自分自身の中でしっかり整理しておかなければいけないのが、大学生活の中で「やりたいこと」と「やるべきこと」の2つです。「やりたいこと」については、クラブ活動やアルバイトなど、すぐに思い浮かぶかもしれませんが、「やるべきこと」についてはどうでしょうか。「やるべきこと」とは、「社会で求められる力」を鍛えるための経験を重ねていくことです。「社会で必要な力」なんて、まだ先の話のように感じるかもしれませんが、社会に出て突然身につくものではないのです。だからこそ、社会に出る前に様々な経験を積み、養っていくことが大切です。



社会で求められる力を意識して伸ばそう

P8では、社会で求められる大切な力の1つとして「チームで問題を解決する力」について紹介しています。GPS-Academicでは、大きく分けて9つの力で構成された「社会で求められる力」が指標化されていて、自分に足りない能力・身につけている能力を理解しやすくなっています。大学での学び・課外活動などを通してどのように力を伸ばしていくか、今のうちから具体的に考えて大学生活を送るために、自分が伸ばすべき力を認識し、「やるべきこと」を見つけていきましょう。



CHECK GPS-Academic解説会

1年生の4月に「GPS-Academic解説会」を行います。この解説会では、GPS-Academicの結果報告書を使って、自分の強みや大学生活や将来のことを考えます。大学生活を充実したものにするためにとても重要なことなので、スケジュールが発表されたら手帳にメモして必ず参加してください。

ガイダンスの流れ

- ① 結果報告を見て、自分自身を理解する
- ② ワークに記入し、将来について考える
- ③ 「なりたい自分」に近づくための目標と計画を立てる

▼結果例:3つの観点それぞれの到達度と、バランスを把握しよう!

問題解決の質と深さを左右する 思考力	問題解決に向かうための 姿勢・態度	問題解決の力を磨くための 経験																		
48 前年 (45) <table border="1"> <tr><td>批判的思考力</td><td>S (A)</td></tr> <tr><td>協働的思考力</td><td>B (C)</td></tr> <tr><td>創造的思考力</td><td>D (D)</td></tr> </table>	批判的思考力	S (A)	協働的思考力	B (C)	創造的思考力	D (D)	<table border="1"> <tr><td>レジリエンス</td><td>S (A)</td></tr> <tr><td>リーダーシップ</td><td>B (B)</td></tr> <tr><td>コラボレーション</td><td>C (A)</td></tr> </table>	レジリエンス	S (A)	リーダーシップ	B (B)	コラボレーション	C (A)	<table border="1"> <tr><td>自己管理</td><td>A (B)</td></tr> <tr><td>対人関係</td><td>B (B)</td></tr> <tr><td>計画・実行</td><td>C (C)</td></tr> </table>	自己管理	A (B)	対人関係	B (B)	計画・実行	C (C)
批判的思考力	S (A)																			
協働的思考力	B (C)																			
創造的思考力	D (D)																			
レジリエンス	S (A)																			
リーダーシップ	B (B)																			
コラボレーション	C (A)																			
自己管理	A (B)																			
対人関係	B (B)																			
計画・実行	C (C)																			

可能性はUnlimited 龍大生活を楽しもう

あなたの「したい」を実現する龍谷大学リファレンス!

生き方を考えたい

✿ 建学の精神にもとづく 法要・行事

本学では建学の精神にもとづき、次の法要・行事をおこなっています。積極的に参加しましょう!

- 朝の勤行 毎朝3学舎礼拝堂にて一日の行動を朝の礼拝からはじめましょう。
- お逮夜法要 毎月15日 12:00~深草 顕真館 親鸞聖人の毎月のご命日前夜(前日)の法要。
- ご命日法要 毎月16日 12:20~ 大宮 本館 親鸞聖人の毎月のご命日の法要。

●ご生誕法要 毎月21日 12:20~ 瀬田 樹心館 親鸞聖人のお誕生日が5月21日であることから、これを機縁としておこなう月例法要。

●顕真アワー 毎月1回 水曜4講時 大宮 本館 ご命日法要を補うもので、勤行と講話がおこなわれます。

●親鸞聖人降誕会法要(創立記念日) 5月21日 親鸞聖人のお誕生日であり、本学創立記念日と定めています。

●報恩講 10月18日 親鸞聖人の祥月命日(1月16日)に厳修される法要をいいますが、本学においては大学の前身である学林を創設された西本願寺第13代良如上人の命日におこなわれます。

●成人のつどい 12月 成人を祝う儀式でおこなわれる本学の成人式です。

窓口: 宗教部(深草/顕真館北側) <https://www.ryukoku.ac.jp/shukyo/>

問い合わせ先 syukyubu@ad.ryukoku.ac.jp 075-645-7880

知を極めたい

✿ 図書館

図書館は、学生が主体的に「調べ、考え、書き、作る」知の空間です。多くの学術情報が蓄積されているのはもちろん、就職活動にかかわる書籍や資料もあります。図書館の内外で資料を上手く活用して、キャリアアップに役立ててください。

●新聞を読む 図書館では日経テレコン21(日経新聞)、聞蔵II(朝日新聞)、ヨミダス歴史館(読売新聞)、毎案(毎日新聞)といった新聞記事検索を利用し、業界全体の動きや企業の新たな取り組み等、常に更新される情報をいち早く収集できます。

●データベースを活用しよう 就職活動に使えるデータベースがあります。例えば、東洋経済デジタルコンテンツ・ライブラリーやeol(総合企業情報)等です。希望する会社の企業情報や財務状況等について調べましょう。データベースの使用方法については、図書館スタッフが詳しく解説しますので、わからないことがある場合は図書館スタッフまでお尋ねください。

●ナレッジコモンズを活用しよう 就職活動ではプレゼンテーションやグループディスカッションを求められることがあります。ナレッジコモンズは移動可能な机やホワイトボード等を設置しており、ゼミのディスカッションやプレゼンの練習等ができます。ナレッジコモンズで練習を重ね、スキルを磨きましょ。

窓口: 図書館 <https://library.ryukoku.ac.jp/>

✿ 龍谷ミュージアム

本学附属の仏教総合博物館。仏教の広まりを文化財等で紹介するシリーズ展、魅力的なテーマによる特別展等を開催。龍谷大学生は入館無料。

窓口: 龍谷ミュージアム <https://museum.ryukoku.ac.jp/>

仲間をつくりたい

✿ 課外(サークル)活動

サークルには宗教局(6団体)、学術文化局(33団体)、体育局(43団体)、放送局、各種委員会、一般同好会があります。サークル活動では、やりがいや感動を共有できる学年や学部を超えた人間関係ができるので、生涯を通じての友達を得ることも。スポーツ系のサークルで汗を流したり、文化系のサークルで才能を披露したり、龍谷祭実行委員となって龍谷祭を創ったりと、活動の幅は様々です。キャンパスライフの中で仲間と共に過ごした時間は、人生の大きな宝物となります。新歓期間は気軽にサークル活動の見学ができるので、沢山のサークルから説明を聞いてみてください。新歓期間外でも可能です。勉強と課外(サークル)活動を両立し、充実した学生生活を送りましょう!

窓口: 学生部(深草・瀬田) https://www.ryukoku.ac.jp/campus_career/



TEAM RYUKOKU! ホームページでイベント・試合をチェックして、学友の応援に行きましょう!

RYUKOKU SPORTS+ <https://ryukoku-sports.jp/>

一般同好会の作り方 自分たちで一般同好会を作ることできます。学生部の掲示板やポータルサイトを定期的にチェックして説明会に参加してください!

✿ 学友会

学友会とは、「学生の学生による学生のための学生自治組織」です。選挙により全学生の代表者として選出される中央執行委員会は、学生を代表して「学生の望む学生生活」を実現するために学生行事を始め大学との交渉や要望を伝える窓口となっています。詳しくは学生手帳の学友会機構図を参考にしてください。

窓口: 学生部(深草・瀬田)

自分を磨きたい

ビジネスの実践力を磨く

✿ 学生ベンチャー育成事業

本学は、学生のアントレプレナーシップ(起業家精神)の醸成を目的として、学生ベンチャー育成事業に取り組んでいます。起業家として必要な知識やスキルを獲得する講座や講演会や、ビジネスプランコンテストなどのイベントへの参加をうながし、起業を目指す学生をサポートしています。また、実際に起業を考える学生向けに「創業支援ブース」の貸し出しを行っています。

窓口: 龍谷エクステンションセンター(REC事務部(京都)) 深草キャンパス紫光館5階

大学を盛り上げながら、自分を磨く

✿ キャリアサポーター

キャリアサポーターは、1・2年生が中心となり、キャリアセンターのスタッフとともにキャリア支援行事のサポートをしたり、自分たちで行事を企画・運営することで、早期から自分の将来を意識し学生同士が協力・援助したりしながら、一緒に成長していく制度です。

窓口: キャリアセンター(深草・瀬田)

✿ アドミッション☆サポーター

アドミッション☆サポーターは、主にオープンキャンパスにおいて準備から当日の運営を担う学生スタッフです。特に学生イベントでは、企画提案・運営を主体的に行っています。その他、大学見学会のサポート(キャンパスツアーガイド)や、Twitterなどで龍谷大学の魅力や等身大の姿を高校生などに向けて入試部と連携して発信しています。

窓口: 入試部

✿ ライブラリーサポーター

ライブラリーサポーターは、図書館のボランティアスタッフとして、図書館の活性化・利用促進を目的としたイベントの企画や運営を行っています。皆さんの視点やアイデアを反映させることで、より良い図書館にすることができます。龍谷大学図書館をさらに使いやすく、快適な空間にしていけるために一緒に活動してみませんか!

窓口: 深草・瀬田図書館

知識・スキルを磨く

✿ 編入学・大学院

短期大学部生で、より深く学びたい人には本学をはじめとする4年制大学への編入学の道があります。また、本学は大学院に10の研究科を設置。産業界や地域社会、海外学術機関とも交流し、より高度な知を養成します。

✿ キャリア支援講座・諸課程など

●行政や教育・福祉分野での仕事をめざす人 公務員試験対策講座、教員採用試験対策講座、

※各学部でも活躍できるフィールドがあります。どういものがあるかは、各学部教務課に聞いてみましょう。(例: クラスサポーター、ゼミサポーター等)

社会福祉士国家試験講座、矯正・保護課程 など

●法律の知識を活かした仕事をめざす人 法職課程 など

●国際的なフィールドで仕事をしたい人 TOEIC®Listening&Reading Test(短縮名称: TOEIC®L&R)対策講座、エアライン就職対策講座 など

●企業で活かせる資格を取得したい人 旅行業務取扱管理者講座、秘書検定講座、色彩検定講座 など

●金融や不動産分野で仕事をめざす人 FFP技能士講座、宅地建物取引士講座 など

●コンピュータスキルをさらに高めたい人 MOS(Excel、Word)講座 など

詳しくは入試部で配布されたチラシをチェック!

グローバル・キャリア・チャレンジプログラム(GCCP)

1、2年生のプログラムです。グローバルに展開している企業や国際機関での仕事や実情を知るとともに、グローバルな組織で求められる知識や能力とは何かを学びます。卒業後、グローバル社会で活躍するために、これからの大学生活で何に取り組み、どのように過ごすべきかを考え、キャリア・ビジョンの形成に取り組みます。実施にあたっては、本学卒業生やグローバル教育等の協力・参加を得て、PBL(Project Based Learning/問題発見・解決型学習)を行います。

窓口: グローバル教育推進センター キャリアセンター(深草・瀬田)

✿ パソコンスキル

情報メディアセンター主催のPCスキルアップ講座を受講して、パソコンスキルを身につけよう!

(PCスキルアップ講座)

- Word講座
- Excel講座
- PowerPoint講座
- ※受講料・テキスト料無料。

詳しくはPCスキルアップ講座ガイドをチェック!

窓口: 情報メディアセンター(深草・大宮・瀬田)

世の中を知りたい

✿ インターンシップ

インターンシップは、学生が在学中から企業・団体などで自分の専攻分野や将来の進路に関する就業体験を行う制度です。夏休みや春休みに実施されることが多く、本学独自のプログラムや、各企業が個別に実施しているものなど、様々。4月上旬に説明会を開催しますので、積極的に参加しましょう!

参加するとどんなことが得られるの?

- 社会の実情を知ること、学ぶ意欲や仕事に対する興味が高まる。
- 自立心がめばえたり、ビジネスマナーが身につく。
- 自分の将来についてしっかり考える機会となり、就職活動においても、視野・価値観を広く持って行動できる。

窓口: インターンシップ支援オフィス(深草・瀬田) <https://career.ryukoku.ac.jp/internship/internship.html>



✿ 留学

交換留学 本学が学生交換協定を締結している大学への留学です。本学および派遣先大学の学費免除(留学在籍料は必要)、単位認定対象。33カ国114大学(2020年2月現在)

BIE Program留学 英語学習はもちろん、Community Service learning(ボランティア活動)、英語による講義を組み合わせた留学です。5週間のプログラムとセメスター(約4か月)のプログラムの2種類があります。※国際学部グローバルスタディーズ学科は参加対象外

私費留学 自分が希望する大学への留学です。本学学費の免除(留学在籍料は必要)、単位認定も可能です。※国際学部グローバルスタディーズ学科は参加対象外

短期留学 夏休みや春休みを利用する集中語学研修と異文化体験。

詳しくは「龍谷大学留学ガイド」または、グローバル教育推進センターホームページをCHECK!!

窓口: グローバル教育推進センター

<https://intl.ryukoku.ac.jp/>



グローバルコモンズ 窓口: グローバル教育推進センター

グローバルコモンズでは、グローバルラウンジ、マルチリンガルスタジオ、ランゲージスタディエリア、スピーキングブース、グループスタディールーム等の自律型言語学習支援施設を備えています。留学・奨学金情報、語学学習のための教材もあります。留学生もラウンジを利用していますので、積極的に話しかけて友達を作ってください。

留学生寮・学生生活アドバイザー 窓口: グローバル教育推進センター

本学の留学生寮では、学生のアドバイザーが留学生と一緒に住み、留学生の学生生活をサポートしています。留学生のお世話をしたい人、異文化コミュニケーションや国際交流に関心のある人は、アドバイザーに応募してみましょ。

人の役に立ちたい

✿ ボランティア活動

子ども・環境・国際・災害・教育・平和・芸術・スポーツ...と活動内容は多彩! ボランティア・NPO活動センターでは、ボランティアの紹介、ボランティアに関する情報の閲覧、質問・疑問に対する相談・サポートを行っています。興味のある人は、足を運んでみましょう!

窓口: ボランティア・NPO活動センター <https://www.ryukoku.ac.jp/npo/>

～学生スタッフ～

ボランティア・NPO活動センターでは、学生スタッフが積極的に活動しています。ボランティア活動に興味のある学生への活動の紹介をはじめ、活動のきっかけや社会の問題を知ってもらうための様々なイベントの企画をしています。充実した大学生活を送りたい人、学生スタッフになって一緒に活動してみませんか?

活動内容: ボランティア活動情報の収集・紹介、講演会・イベントの企画、広報紙の作成など

あなたにピッタリのボランティア活動は?

- ⇒実践したいあなたにオススメ
 - 海外・国内スタディツアーに参加
 - ボランティア活動に参加
 - センターのイベントに参加

- ⇒知識を得たいあなたにオススメ
 - ボランティア入門講座に参加
 - リーダー養成講座に参加
 - 各種講演会・ワークショップに参加

東日本大震災等復興支援ボランティア活動も行っています。

- 現地でのボランティア活動
- 学内での活動報告会

✿ ノート(PC)テイカー・生活介助アルバイト

ノート(PC)テイカーは、聴覚に障がいのある学生の情報保障のため、隣に座って講義内容や発言内容を手書きまたはパソコンを使って記録したり、教員が指示したテキストの箇所を指し示す等の支援を行っています。通常2人ペアで行います。生活介助アルバイトは車いす利用者の移動を介助したり、車いす専用座席のセッティングなどを行います。いずれも大学からアルバイト代(時給)が支給されます。

窓口: 各学部教務課、障がい学生支援室



「キャリアロードマップの第一歩」

いろんな人との出会いがあなたを成長させます。様々な活動に興味を持ち、自分だけのキャリアロードを踏み出そう！

step 1

大学生活であなたはどのようなことに挑戦したいですか？ まずは取り組みたいことを確認してみよう。

▶ **1年生充実度問診票** 4つの項目で取り組みたいことは何ですか？
どのくらい当てはまるかどうかを○で囲んで合計点を算出してみましょう。

		あてはまらない ←					→ あてはまる						
		0	1	2	3	4	5						
1. 授業でしっかり学ぶ	必修科目をしっかり勉強したい	0	1	2	3	4	5						/25
	興味のある選択科目も勉強したい	0	1	2	3	4	5						
	先生に積極的に質問して、知識を深めたい	0	1	2	3	4	5						
	レポートの提出期限は必ず守る	0	1	2	3	4	5						
	自分なりの考え方を持てるようになりたい	0	1	2	3	4	5						
2. 好奇心を持って様々な価値観に触れる	自分の考えを伝えたり、人の意見をしっかり聞きたい	0	1	2	3	4	5						/25
	新聞を毎日読みたい	0	1	2	3	4	5						
	大学の図書館やインターネットを活用したい	0	1	2	3	4	5						
	いろいろな課外活動にも力を入れたい	0	1	2	3	4	5						
	年代に関係なく様々な人と関わりを持ちたい	0	1	2	3	4	5						
3. 将来を見据えて行動する	資格取得に役立つ講座に興味がある	0	1	2	3	4	5						/25
	演習・ゼミに力を入れたい	0	1	2	3	4	5						
	インターンシップに参加したい	0	1	2	3	4	5						
	アルバイトを通して社会経験をする	0	1	2	3	4	5						
	1年生から進路についても考えたい	0	1	2	3	4	5						
4. 課外活動に参加し視野を広げる	先輩に課外活動のことを聞いてみたい	0	1	2	3	4	5						/25
	ボランティア活動に参加したい	0	1	2	3	4	5						
	大学の枠を越えて活動したい	0	1	2	3	4	5						
	海外留学をして視野を広めたい	0	1	2	3	4	5						
	大学主催のビジネスプランコンテスト等に挑戦したい	0	1	2	3	4	5						
合計 点													

満点に近いほど、大学でやってみたいこと、挑戦したいことに近づきます。

step 2

龍谷大学でできることはたくさん！ 前のページも参照し、やりたいことや参加してみたいことを考えてみよう。

やってみたいと思う活動にチェックを入れてみよう

正課	正課外
<input type="checkbox"/> 幅広い教養	<input type="checkbox"/> 建学の精神にもとづく法要・行事(P10) <input type="checkbox"/> 学生ベンチャー育成事業(P11)
<input type="checkbox"/> 専門のための基礎	<input type="checkbox"/> 図書館・龍谷ミュージアムを積極的に活用(P10) <input type="checkbox"/> グローバル・キャリア・チャレンジプログラム(P11)
<input type="checkbox"/> 卒業論文	<input type="checkbox"/> 課外(サークル)活動(P10) <input type="checkbox"/> キャリアサポーター(P11)
<input type="checkbox"/> ゼミ・演習	<input type="checkbox"/> 学友会(P10) <input type="checkbox"/> アドミッション☆サポーター(P11)
<input type="checkbox"/> ゼミ大会・討論会	<input type="checkbox"/> 降誕会 <input type="checkbox"/> 編入学・大学院(P11)
<input type="checkbox"/> インターンシップ(P11)	<input type="checkbox"/> 龍谷祭 <input type="checkbox"/> キャリア支援講座(P11)
	<input type="checkbox"/> ボランティア活動(P10) <input type="checkbox"/> パソコンスキル(P11)
	<input type="checkbox"/> ノートテイク(PCテイク)(P10) <input type="checkbox"/> 留学(P11)

step 3

龍谷大学では将来のためのキャリア支援プログラムも充実している。どんなことができるか確認してみよう。

キャリア支援プログラム	キャリアセンターへ行こう!	ポイント・本書の使い方
1年生(短大1年生) <input type="checkbox"/> 1年生向けキャリアガイダンス <input type="checkbox"/> インターンシップ <input type="checkbox"/> キャリアサポーター(※1) <input type="checkbox"/> GPS-Academic		幅広い教養を身につけよう。 クラブ・サークル活動やボランティア活動など様々な活動に挑戦しよう。 4年間(短大は2年間)の目標を持とう。 本書の使い方 先輩の姿を参考に学生生活の目標を立てる。 フレッシュヤーズキャンプ、入門ゼミ、演習で使います。 「GPS-Academic解説会」に持参してください。
2年生(短大1年生) <input type="checkbox"/> インターンシップ <input type="checkbox"/> キャリアサポーター(※1)	キャリア支援講座(※2) <input type="checkbox"/> FP技能士講座 <input type="checkbox"/> 宅地建物取引士講座 <input type="checkbox"/> 旅行業務取扱管理者講座 <input type="checkbox"/> 秘書検定講座 <input type="checkbox"/> 色彩検定講座 <input type="checkbox"/> 介護職員初任者研修講座	専門的な学びへの準備期間。 クラブ・サークル活動や留学など、キャンパスライフを堪能できる貴重な時期。様々な経験を積み、社会に出るための基礎力を身につけよう。 本書の使い方 1年間を振り返って、できたことできなかったことを確認する。
3年生(短大2年生) <input type="checkbox"/> 進路・就職セミナー <input type="checkbox"/> 業界研究セミナー <input type="checkbox"/> エントリーシート対策講座 <input type="checkbox"/> 就職活動マナーセミナー <input type="checkbox"/> 卒業生との就活座談会 <input type="checkbox"/> インターンシップ <input type="checkbox"/> 学内企業研究会 <input type="checkbox"/> その他就職活動に関するセミナー <input type="checkbox"/> 集団模擬面接 <input type="checkbox"/> グループディスカッション体験 <input type="checkbox"/> 個別相談 <input type="checkbox"/> GPS-Academic <input type="checkbox"/> 就職筆記試験対策講座 など	<input type="checkbox"/> Microsoft® Office Specialist Word 2016 <input type="checkbox"/> Microsoft® Office Specialist Excel 2016 <input type="checkbox"/> 社会福祉士国家試験講座 <input type="checkbox"/> ITパスポート講座 <input type="checkbox"/> エアライン就職対策講座 <input type="checkbox"/> TOEIC® Listening&Reading Test 対策講座 <input type="checkbox"/> 公務員試験対策講座	専門的な学びを主体的に進めよう。 自分の進路を本格的に考え始める時期。 社会に出るための知識やスキルを磨こう。 本書の使い方 自分自身の成長を確認するために1・2年生(短大は1年生)の取り組みを思い出す。 ・就職活動などで自己アピールの材料に活用する。 ・3年生(短大は1年生)で配布される「就職活動ハンドブック」とともに活用しよう。
4年生(短大2年生) <input type="checkbox"/> 個人模擬面接 <input type="checkbox"/> 個別相談 など		学びの集大成。卒業論文・卒業研究の完成。 社会に出るための最後の準備期間。 納得のいく進路を選択するための活動をしよう。 本書の使い方 大学生生活最後の1年間です。自分自身の目標や成長を振り返りながら、大学生生活の総仕上げにかけよう

step 4

大学で何をがんばるかイメージがわきましたか？ 1年間の決意表明をしよう。

決意表明をしよう!

私はこの1年 をがんばります!

▶ なぜ上記のことをがんばりますか？

▶ そのためにどんな行動をしますか？

※1 **キャリアサポーター**

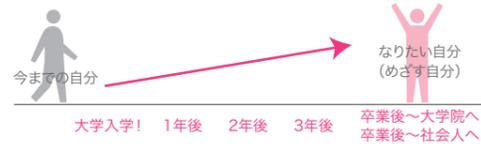
キャリアサポーターは、1・2年生が中心となり、キャリアセンターのスタッフとともにキャリア支援行事のサポートをしたり、自分たちで行事を企画・運営することで、早期から自分の将来を意識し学生同士が協力・援助したりしながら、一緒に成長していく制度です。

※2 **キャリア支援講座**

龍谷大学では学生一人ひとりの夢の実現をサポートするために、課外講座として様々な資格取得・就職支援講座を開講しています。エアライン就職対策講座、公務員試験対策講座、社会福祉士国家試験対策講座、TOEIC® Listening&Reading Test対策講座などの各種資格試験の合格、語学能力の向上、ITなどの社会で求められるスキルを身につけるなど、みなさんの目標・夢の実現を応援します。

キャリアプランニングのためのワーク集

WORK 1 大学生活を充実させるための計画表



将来の自分=めざす自分、は大学生活・日々の積み重ねの“延長線”にあります！

卒業までにやりたいこと・ できればいいなと思うこと・ それは「何」ですか？	「なぜ」それに 取り組みたいですか？	「何をすれば・どんなものがあれば」 実現に近づきますか？ 一人できる？協力者は必要？ お金はかかる？(どれくらい？) 時間はかかる？(どれくらい？) どこで(場所)できる？	実現のため 「今日からできそうなことは、何」ですか？ 「いつから」それに取り組めますか？
---	-----------------------	---	--

例) 英語力アップに つながる何かをする！ (その他にも勉強、資格 取得、ボランティア活 動、趣味を極める、アル バイトなどなどなんでも OK)	○高校2年の夏、イギリスで短期ホームステイ した時のホストファミリーに、また会いに行 きたい。 ⇒その時はうまく会話ができませんでした、それまで勉強 してきた英語がしっかり身につけていなかった ことに悔しい思いをしたので、英語力を アップして再会を果たしたい。	○同じ考えを持つ仲間がいれば楽しいと思う。 ⇒龍大に来ている留学生と交流できるサークル があるか調べてみる。 ⇒海外交流をしているサークルの活動内容を聞 いてみる。 ○短期留学や交換留学に興味がある。 ⇒グローバル教育推進センターで留学について 質問してみる。 ○英語力をつけるための講座や試験をネットで 調べてみる。	○1週間以内にサークルを調べて活動に参加し てみる。 ○今から興味がある国について調べたり、あす 「龍谷大学留学ガイド」(留学体験記も載って います)を読んでみる。 ○すぐにキャリアセンターに行き、キャリア支援 講座「TOEIC®対策講座」を申し込む。 ○週末に書店でTOEIC®関連書籍を購入し、勉 強する。
例) 自分で決断して 動くこと	○今まで頼りがいのあるリーダー格の友達と 一緒にいたので、何かを決める時は任せっぱ なしだった。 ⇒この友達とは大学が別になったのを機に、こ れからは何についても自分で考え、決断し、 実行していきたい。	○留学するための資金を貯めたい。 ○高校時代から憧れていたテニスサークルに入 りたい。	○友達と一緒にではなく、自分ひとりでアルバイ トを探してみる。 ○いろいろなテニスサークルを比較して、自分に あったサークルを探して、活動に参加して みる。

WORK 2 自分の強みを裏付けよう、伸ばしていこう

「GPS-Academic」の結果や本書P8の
「チームで問題を解決する力」の
「今できていること」をもとに考えよう。

高校時代や入学してから振り返ってみて、
自分の強みが表れていると思う場面を
思い出しながら書いてみよう。

毎日意識して行動することで
自分の強みはさらに伸ばしていくことができます。
「GPS-Academic」も参考にしながら、
どのように伸ばしていくか考えよう。

学年	あなたの強み	強みを裏付けるこれまでの行動や経験、普段の行動	力を伸ばすための行動
	例) 引き受けたことは 最後までやり抜く	例) 高校時代に生徒会役員を務め、企画・運営を行った文化祭ではポス ターの制作も任された。部活動や勉強で忙しい中、文化祭の準備の合 間を縫って自分一人でやり遂げることができた。	例) 副部長として活動している軽音楽部では、練習以外にもイベントの広報活 動など地道なこともこなさなければならぬが、イベント活動を成功につ なげ、注目を集めるためにコツコツ取り組んでいきたい。
1年			
2年			

WORK 3 大学時代に経験したいこと・経験すべきことを具体的な場面で考えてみよう

大学時代に経験したい・すべきと思うことに○をつけよう。

○をつけた項目で経験できそうな大学生活の場面や意識すべきことを考えてみよう。授業やクラブ・サークル、アルバイトなど、大学生活には自分の成長につながる機会がたくさんある。

分類	能力要素	内容	経験したい・経験すべきこと	経験できそうな場面や意識すべきこと
自己管理能力	挑戦する経験	目標に対して、前向きに積極的に取り組む		例) 難しいテーマの授業にチャレンジする
	続ける経験	目標達成に向けて、粘り強く継続的に行動する		例) 友人が勉強をさぼっていても、自分で決めた勉強をやり続ける
	ストレスに対処する経験	嫌なことに直面したとき、きちんと向き合っ対処する		例) 嫌なことがあっても、自分を成長させる機会だと思って頑張る
対人関係力	多様性を受容する経験	自分と他者との価値観、行動、習慣の違いを前向きに受け入れる		例) 習慣や宗教などが違う国の人も、価値観の違いを理解しようと努力する
	関係を築く経験	チームの中で自分の役割を認識し、良好な人間関係を築く		例) ゼミやサークルなどでグループ活動に積極的に協力する
	議論する経験	相手の意見や主張を正しく理解し、自分の意見とすり合わせて合意形成する		例) ゼミで自分の考えを筋道立ててわかりやすく伝える
計画・実行力	課題を設定する経験	問題の本質を捉え、具体的な課題設定をする		例) 授業のレポートなどでできる限り多くの事実や証拠を調べる
	解決策を立案する経験	解決のために適切な計画を立てる		例) 授業のレポートに取り組むとき、いつまでに何をするか具体的に決めてから取り組む
	実行・検証する経験	計画に沿って実行し、課題が解決されたかどうかを検証する		例) 学期ごとに自分の目標がどのくらい達成できているか振り返る

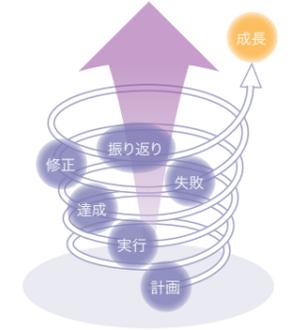
WORK 4 振り返りワーク

意識して振り返りの時間を持とう

はじめに立てた計画を思い出してみましょう。まずどのような計画を立てたか、そのなかでできたこと・できなかったこと、失敗の原因などが浮かんでくるはずです。このように一度立ち止まってじっくりと考える「振り返り」の時間を持つことは、キャリアプランニングにお

ける重要なプロセスのひとつです。振り返ることで、「これはできたから、さらに難しい課題に挑戦しよう」「できなかった○○のために、もっと時間を割いてみよう」といったように、新たな目標や課題が見つかり、その中で自分自身の成長を実感することができるのです。

強みの獲得と自信の形成



「成長」は未来へのステップ

成長を実感することで自信が生まれ、新たなチャレンジに前向きに取り組む姿勢につながっていきます。ここで注意したいのは、成長とは成功体験だけを積み上げることではないこと。計画、実行、失敗、修正などを繰り返しながら、一見同じところを行ったり来たりしているのです。その一連の体験の中でも、常にものの見方や考え方は変わっているはず。登山に例えてみると、山のふもとをグルグルと回っているように思っても、景色は常に変わっていくように。あなたは行動し、経験を積み重ねていくことで、少しずつ目標に近づいています。立ち止まって、振り返って、初めて自分のいる位置がわかるのです。それが「成長」です。

目標や取り組んだことを記録しましょう！ 就職活動や大学院進学時に必ず役立ちます！

学年ごとに、目標の達成度がどうだったのか、何を一生懸命取り組んだのか、振り返りをしましょう。振り返りと同時に次の学年の目標を記入しましょう。

大学院	研究目標	振り返り/取り組んだこと
4年	1年間の目標	振り返り/取り組んだこと
3年	1年間の目標	振り返り/取り組んだこと
2年	1年間の目標	振り返り/取り組んだこと
1年	<p>決意表明をしよう！</p> <p>私はこの1年 <input type="text"/> をがんばります！</p> <p>なぜ上記のことをがんばりますか？ <input type="text"/></p> <p>そのためにどんな行動をしますか？ <input type="text"/></p> <p>P13で宣言した決意</p>	振り返り/取り組んだこと