

# 2021

You, Unlimited



Ryukoku University



# My Career Note

マイキャリアノート

## 未来を彩る大学生活の咲かせ方

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

この冊子は、1年生の授業（基礎演習、入門演習など）やGPS-Academic解説会で使用します。  
必ず保管しておいてください。

学部

学科  
課程

専攻

学籍番号

氏名

## 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と受動的な学びから、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。

## 龍谷大学の教育

龍谷大学は、あらゆる「壁」や「違い」を乗り越えるために、「まごころ」を持ち、「人間・社会・自然」について深く考える人を育むことに重きを置いた教育を展開しています。学生は、在学期間において本質を見極める目を養い、自らの可能性を広げていきます。

## 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。

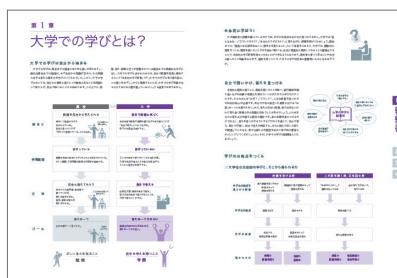
本書では、龍谷大学での学び方、あなたの可能性を広げる大学生活の多彩な機会、将来について考えるためのヒントとなる「テキスト」と、テキストの内容を踏まえて大学生活の目標を記入する「ワーク」から構成されています。充実した大学生活への一歩を踏み出すために、本書を活用し、自分の将来について具体的に考えてみましょう。

## 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、単に職歴や経験、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ついていることでしょう。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、あなたの次第です。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きます。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を取り組みましょう。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。

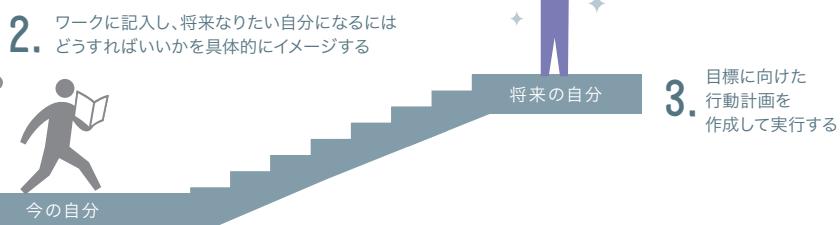
### 2.今の自分と社会を知り、「なりたい自分」を見つけ出す

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ります。

### 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。

1. 本書を読んで、将来なりたい自分に成長するには  
どのような大学生活を送るべきかを理解する



# 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、大学での学びにおいては、自分から疑問に思う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、疑問を抱いたことから自分で調べる、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です。



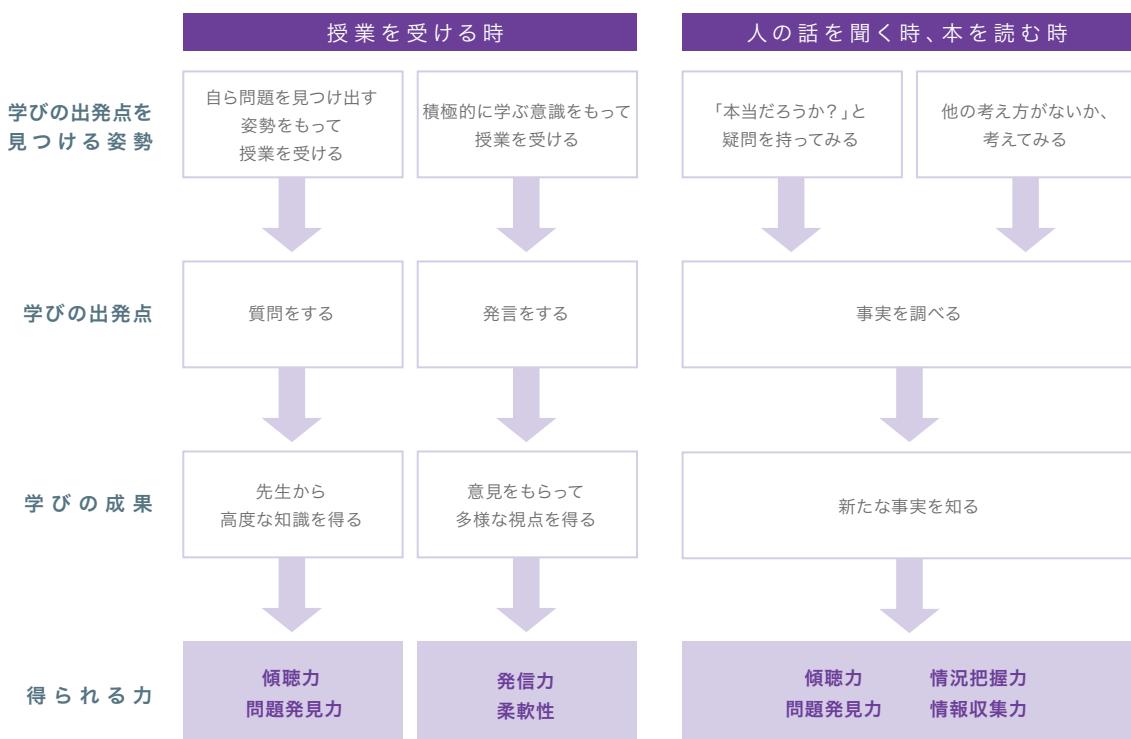
## 自分で問い合わせ、答えを見つける

自発的に疑問に思うこと、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だ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方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なら、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

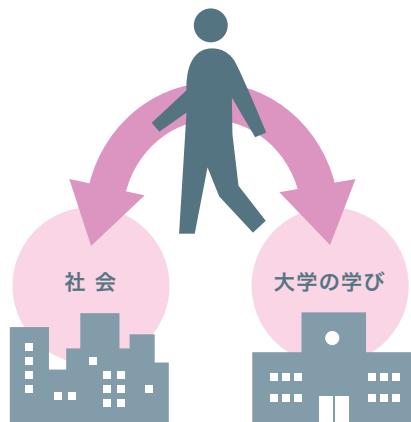
法学部で法律を学んだ人は、卒業後、全ての人が弁護士や裁判官、検察官になるのでしょうか。もちろん、そんなことはありません。多くの先輩は会社員や公務員として働いています。例えば、商業で契約を結ぶとき、商法に関する知識が役立つはず。また、人事部に配属されたなら、労働基準法の基礎知識があると大きな力になるでしょう。出版社に入った法学部卒業の先輩は、「著作権」についてよく勉強していたため、法外な補償金の要求に対し的確な対応ができたという例があります。

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・課程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くましょう。

## 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です。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、たとえ一見関係が無さそうなものでも、自分の学んでいる分野からはどうアプローチできるか考えてみましょう。内容を理解するだけでなく、さらに一步踏み込み、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。

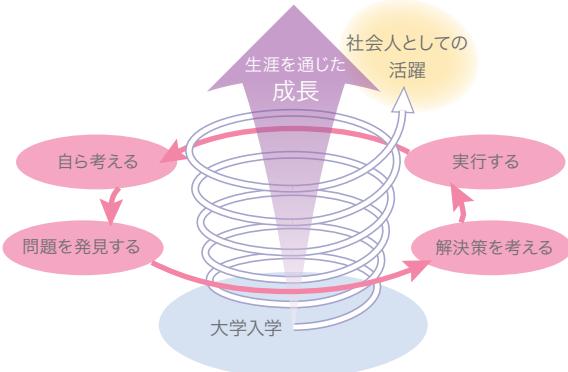
##### check point

- ・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みましょう。

# 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、自ら問題を発見し、その解決策を考え、実行していく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問題を見つけ、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、またチームで問題解決をはかる。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問題発見力・問題解決力・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ります。



## 豊かな教養がコミュニケーション力の基盤になる

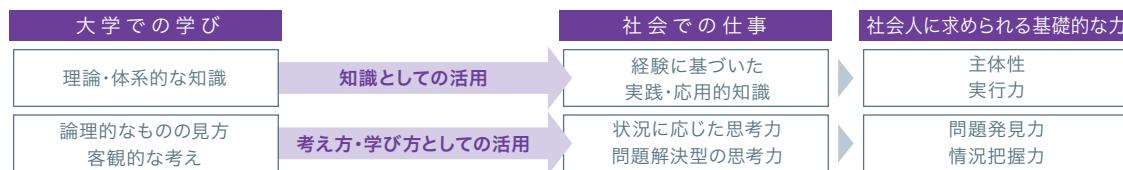
社会には多様な価値観を持った人々がいます。大学の学びを通して、専門知識とともに豊かな教養を身につけることにより、様々な人の意見を理解し、多様な価値観を受け入れることができます。また、他者と語り合う中で考えを深めていくコミュニケーション力の基盤をつくることはとても大切なことです。幅広い分野の教養教育科目を履修することはもちろん、書物を読んだり、様々な芸術を鑑賞したりするなどして、豊かな教養を身につけましょう。初対面の人との会話の糸口が見つかり心を通わせることができた、といったように意外な場面で大学時代に培った教養が役立ちます。



## 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に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、問題発見力や情報把握力、問題解決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。



## 学びを通して身につく問題解決力・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ところではなく、いかに知識を活用し問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し、また、チームで協力して解決に向け行動する」という問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、それぞれ取り組む問題や内容は違いますが、このプロセスを通して問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、問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ります。

## 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「問題を理解し、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・問題発見・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」                             |
| 経営学部   | 「フレッシャーズゼミ」「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 | 「フレッシャーズセミナー」                            |
| 社会学部   | 「社会学入門演習」「入門ゼミナール」<br>「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」                           |

## 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いた知識をもとに、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。

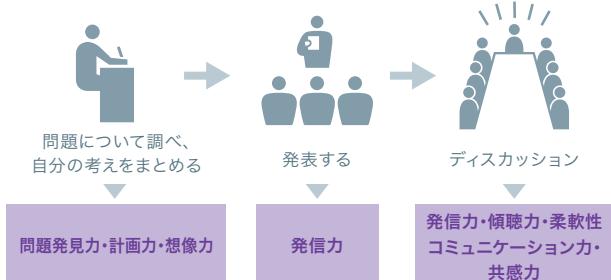
社会において仕事をするということは、主体的に様々な人と関わりながらチームで問題を解決していくことです。演習・ゼミで共通の学問的関心を持つ仲間とともに切磋琢磨することで、高度な知識や技術に加えて社会人に求められる基礎的な力を身につけることができます。

## 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。

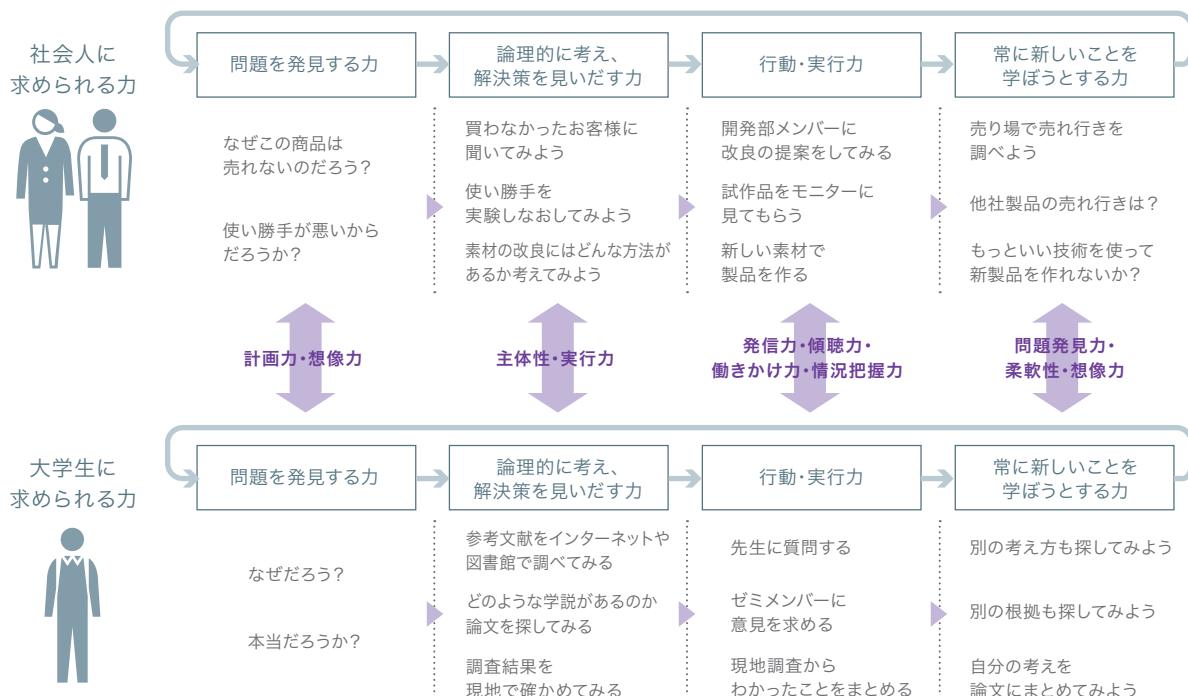
### » ゼミで身につく力



|          |                         |
|----------|-------------------------|
| 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。

### » 「学びのサイクル」を通して身につく問題解決力



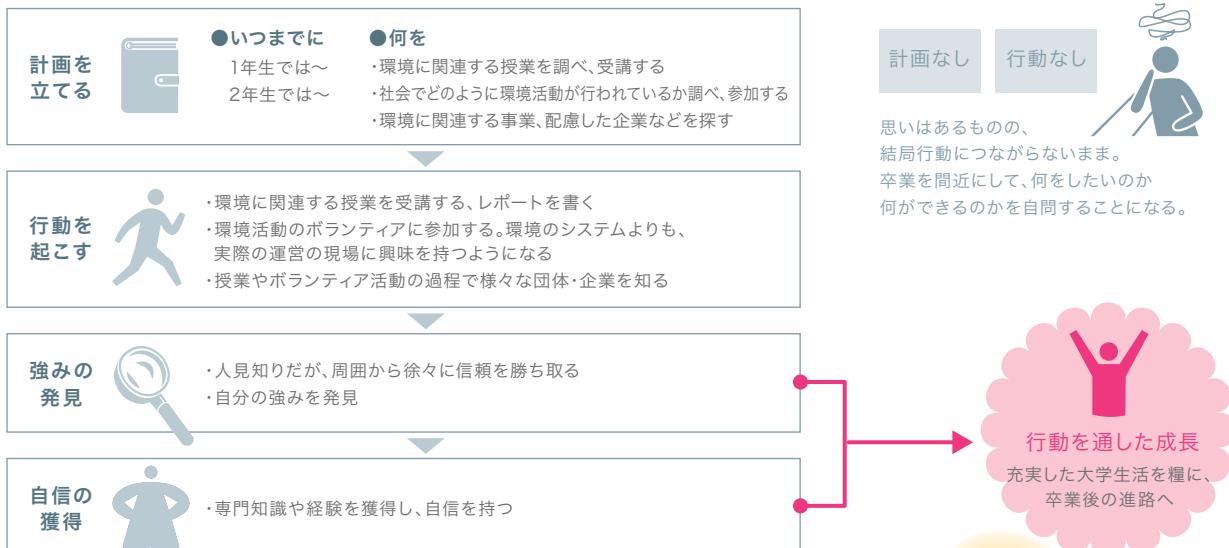
# 大学生活の目標を立てよう

## 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。

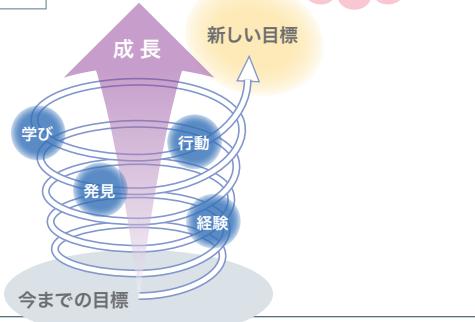
### » 目標を設定し、行動した人(例)



## 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、新しい目標を見つけることができます。目標を仮置きし、よりよいものに変えていくことは、社会で必要な問題を解決する力と同じです。



**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<br>思考力      | 問題解決に向かう<br>姿勢・態度                         | 問題解決の力を磨くための<br>経験                  |
|----------------------------|---|-------------------------------------|
| 批判的思考力<br>情報を抽出し吟味する力      | レジリエンス<br>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<br>挑戦する／続ける／ストレスに対処する経験        |
| 協働的思考力<br>他者との共通点・違いを理解する力 | リーダーシップ<br>自ら先頭に立って進める／未知の物に挑戦する／粘り強くやり抜く | 対人関係<br>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<br>情報を関連づける力        | コラボレーション<br>相手の立場に立とうとする／他者と関わろうとする積極性    | 計画・実行<br>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

様々な経験を積めば積むほど  
それぞれの力が高まる

## 1年生と学部3年生・短大2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問題を認識し、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。

**結果活用の流れ**

**1年生**

**自己理解・目標設定**

- ・「思考力」「姿勢・態度」「経験」の現在地を確認
- ・自分の強みや弱みを把握して自己理解を深める
- ・やりたいこと、やるべきことを探して目標設定

**3年生**

**振り返り・自己PR**

- ・個人結果レポートより自分の強みを確認
- ・学生生活の棚卸しをして、強みと結びつける
- ・そのエピソードを掘り下げ、自己PRに活かす

**思考力の総合スコアは10~90で表示しています。大学1年生の平均は40前後です。3年生までは50を超えるよう頑張りましょう!**

**思考力、姿勢・態度、経験別の詳細を、S~Dの5段階で評価しています。3つの観点それぞれの到達度と、バランスを把握して、問題を解決する力がどの程度身についているか確認しよう!**

**▼ GPS-Academic個人結果レポート(抜粋)**

**思考力**

| 評価     | S (A)       | B (C)            | D (D)    |
|--------|-------------|------------------|----------|
| 批判的思考力 | 情報を探出し吟味する力 | 他の人と共通点、違いを理解する力 | 情報を整理する力 |
| 協働的思考力 | 情報を探出し吟味する力 | 他の人と共通点、違いを理解する力 | 情報を整理する力 |
| 創造的思考力 | 情報を探出し吟味する力 | 他の人と共通点、違いを理解する力 | 情報を整理する力 |

**姿勢・態度**

| 評価       | S (A)                           | B (B)                           | C (C)                           |
|----------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| レジリエンス   | 感情的制御／立ち直りの早さ／状況に応じて柔軟に対応する力    | 自己表現にこだわる／失敗の時に自己肯定する／自己磨きを重視する | 自己表現にこだわる／失敗の時に自己肯定する／自己磨きを重視する |
| リーダーシップ  | 自己表現にこだわる／失敗の時に自己肯定する／自己磨きを重視する | 自己表現にこだわる／失敗の時に自己肯定する／自己磨きを重視する | 自己表現にこだわる／失敗の時に自己肯定する／自己磨きを重視する |
| コラボレーション | 相手との立場をうなづく／相手との意見を尊重する         | 相手との立場をうなづく／相手との意見を尊重する         | 相手との立場をうなづく／相手との意見を尊重する         |

**経験**

| 評価    | A (B)                     | B (B)                     | C (C)                     |
|-------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 自己管理  | 目標達成／避けた／ストレスに対応する経験      | 目標達成／避けた／ストレスに対応する経験      | 目標達成／避けた／ストレスに対応する経験      |
| 対人関係  | 多様性を尊重する／關係係を聞く／溝通する経験    | 多様性を尊重する／關係係を聞く／溝通する経験    | 多様性を尊重する／關係係を聞く／溝通する経験    |
| 計画・実行 | 課題を立てる／解決策を立案する／実行／承認する経験 | 課題を立てる／解決策を立案する／実行／承認する経験 | 課題を立てる／解決策を立案する／実行／承認する経験 |

**経験 積み上がり度確認**

問題解決に向かうための姿勢・態度のバランスを確認し、現時点での自分がどのようなことに前向きか確認しよう。  
苦手だと思っている項目でも、経験を重ねて培っていくことが大切。

### 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と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。では、「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。しかし、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・身につい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5月以降に「GPS-Academic解説会」を行います。この解説会では、GPS-Academicの個人結果レポートを使って、自分の強みや学生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 個人結果レポートを見て、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

## 第3章

# 可能性はUnlimited 龍大生活を楽しもう

### 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 每朝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。

##### ●お達夜法要 毎月15日 12:15～深草 顕真館

親鸞聖人の毎月のご命日前夜(前日)の法要。

##### ●ご誕生日法要 每月16日 12:35～大宮 本館

親鸞聖人の毎月のご命日の法要。

##### ●ご生誕法要 每月21日 12:15～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 毎期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います。

##### ●成人のつどい 12月(予定)

成人を祝い仏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

✉ syukyobu@ad.ryukoku.ac.jp  
☎ 075-645-7880

### 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

### 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。

#### 新聞を読もう

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)、毎索(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、わからぬ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う。

#### 窓口:図書館

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



#### \* 龍谷ミュージアム

仏教をわかりやすく紹介する本学附属の仏教総合博物館。魅力的なテーマで、年4回の展覧会を開催しています。龍谷大学生は入館無料です。

#### 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、生涯を通じた友達を得ることも。スポーツ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/](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もできます。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等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)

#### \* ノート(PC)ティカー・生活介助アルバイト

ノート(PC)ティカーは、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したり、映像教材に字幕をつける等の支援を行っています。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



# あなたの「したい」を実現する龍谷大学リファレンス！

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ています。その他、大学見学会のサポート（キャンバスツアーガイド）や、Twitter・Instagram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

## ＊グローバルサポーター

グローバルサポーターは、留学を志す人を応援したり、国際交流イベントを推進したりする学生団体です。留学経験者による情報提供、グローバル・キャリア・チャレンジプログラムの運営補助、国際交流・言語交流イベントの企画・運営、受入留学生のサポートなどをおこなっています。

窓口：グローバル教育推進センター

## ＊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い、快適な空間にしていく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、  
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  
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

FP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

## ＊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、これからの大學生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に展開する企業等の協力・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

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で、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・価値観を広く持つ行動できる。

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。34カ国116大学（2020年12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ミスター（約4ヶ月）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して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、グループスタジ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・授業情報、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いきましょう。

### ▶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う。

## 学生生活で悩んだら

学生生活に関する相談なら、一人で悩まず「なんでも」相談してください。

対人関係や学業のこと、大学に行きづらい等、主にカウンセラー（こころの相談室兼務）が中心に相談に対応しています。詳しくは、オリエンテーション期間中に配布されるパンフレットを見てください。

### 窓口：なんでも相談室

[https://www.ryukoku.ac.jp/campus\\_career/consult/counsel.html](https://www.ryukoku.ac.jp/campus_career/consult/counsel.html)

※各学部でも活躍できるフィールドがあります。どういうものがあるかは、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）

可能性はUnlimited  
龍大生活を楽しもう

4

# 〔キャリアロードマップの第一歩〕

いろんな人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

大学生活あなたはどのよう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？

取り組みたい項目にチェックを入れてみましょう。複数選択可

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

チェック項目はいくつありましたか？ \_\_\_\_\_個

本冊子P.10-17を参考にしながら、龍谷大学で実現できることを調べてみよう！

また、少しずつでいいので、新しいことや苦手なことも経験し、自分で考え、行動する習慣をつけていこう！

 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

- 幅広い教養
- 専門のための基礎
- ゼミ・演習
- ゼミ大会・討論会
- 卒業論文
- インターンシップ(P11)

### 正課外

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 建学の精神にもとづく法要・行事(P10)     | <input type="checkbox"/> キャリアサポーター(P11)             |
| <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"/> アドミッション☆サポーター(P11)         |
| <input type="checkbox"/> 課外(サークル)活動(P10)          | <input type="checkbox"/> グローバルサポーター(P11)            |
| <input type="checkbox"/> 学友会(P10)                 | <input type="checkbox"/> ライブリーサポーター(P11)            |
| <input type="checkbox"/> 龍谷祭                      | <input type="checkbox"/> 編入学・大学院(P11)               |
| <input type="checkbox"/> ボランティア活動(P10)            | <input type="checkbox"/> キャリア支援講座(P11)              |
| <input type="checkbox"/> ノート(PC)ティマーー(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"/> 生活介助アルバイト(P10)           | <input type="checkbox"/> パソコンスキル(P11)               |
| <input type="checkbox"/> 学生ベンチャー育成事業(P11)         | <input type="checkbox"/> 留学(P11)                    |

# 1年生充実宣言！】

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。

キャリアセンターへ  
行こう！

キャリア支援プログラム

ポイント・本書の使い方

| 1年生(短大1年生)   | キャリア支援講座(※2)   | 幅広い教養を身につけよう。<br>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。<br>4年間(短大は2年間)の目標を持とう。   |
|--|--|---|
| <p>□1年生向けキャリアガイダンス<br/>□インターンシップ<br/>□グローバル・キャリア・チャレンジプログラム<br/>□キャリアサポーター(※1)<br/>□GPS-Academic<br/>□大学生基礎力レポートI</p>  | <p>□FP技能士講座<br/>□宅地建物取引士講座<br/>□旅行業務取扱管理者講座<br/>□秘書検定講座<br/>□色彩検定講座<br/>□Microsoft® Office Specialist Word 365&amp;2019<br/>□Microsoft® Office Specialist Excel 365&amp;2019<br/>□社会福祉士国家試験講座<br/>□ITパスポート試験対策講座<br/>□エアライン就職対策講座<br/>□TOEIC® Listening&amp;Reading Test 対策講座<br/>□公務員試験対策講座</p> | <p>本書の使い方<br/>先輩の姿を参考に学生生活の目標を立てる。<br/>入門ゼミ、演習で使用します。<br/>「GPS-Academic解説会」に持参してください。</p>   |
| <p>2年生(短大1年生)</p> <p>□インターンシップ<br/>□グローバル・キャリア・チャレンジプログラム<br/>□キャリアサポーター(※1)</p>   |  | <p>専門的な学びへの準備期間。<br/>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。</p> <p>本書の使い方<br/>1年間を振り返って、できしたことできなかったことを確認する。</p>  |
| <p>3年生(短大2年生)</p> <p>□進路・就職ガイダンス<br/>□自己分析セミナー<br/>□応募書類書き方セミナー<br/>□就職活動マーケティングセミナー<br/>□卒業生との就活座談会<br/>□業界研究会<br/>□インターンシップ<br/>□学内合同企業研究(説明)会<br/>□その他就職活動に関するセミナー<br/>□集団模擬面接<br/>□グループディスカッション体験<br/>□就職筆記試験対策講座<br/>□GPS-Academic<br/>□個別相談 など</p> |  | <p>専門的な学びを主体的に進めよう。<br/>自分の進路を本格的に考え始める時期。<br/>社会に出るための知識やスキルを磨こう。</p> <p>本書の使い方<br/>自分自身の成長を確認するために<br/>1・2年生(短大は1年生)の取り組みを思い出す。<br/>・就職活動などで自己アピールの材料に活用する。<br/>・3年生(短大は1年生)で使用する「就職活動ハンドブック」とともに活用しよう。</p> |
| <p>4年生(短大2年生)</p> <p>□個別相談<br/>□個人模擬面接 など</p>  |  | <p>学びの集大成。卒業論文・卒業研究の完成。<br/>社会に出るための最後の準備期間。<br/>納得のいく進路を選択するための活動をしよう。</p> <p>本書の使い方<br/>大学生活最後の1年間です。<br/>自分自身の目標や成長を振り返りながら、<br/>大学生活の総仕上げにかかりましょう</p>   |

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。

1

2

3

可能性は  
龍大生活を楽しもう  
Unlimited

4

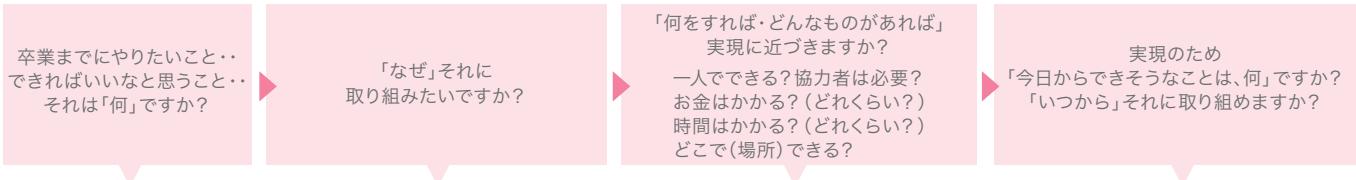
13

# キャリアプランニングのためのワーク集

## WORK1 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！



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| 例)<br>英語力アップにつながる何かをする！<br>(その他にも勉学、資格取得、ボランティア活動、趣味を極める、アルバイトなど何でもOK) | <p>○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。<br/>⇒その時はうまく会話ができず、それまで勉強してきた英語がしっかり身についていか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。</p> | <p>○同じ考え方を持つ仲間がいれば楽しいと思う。<br/>⇒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。<br/>⇒海外交流をしているサークルの活動内容を聞いてみる。</p> <p>○短期留学や交換留学に興味がある。<br/>⇒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。</p> <p>○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。</p> | <p>○1週間以内にサークルを調べて活動に参加してみる。</p> <p>○今から興味がある国について調べたり、「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。</p> <p>○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」を申し込み。</p> <p>○週末に書店でTOEIC® 関連書籍を購入し、勉強する。</p> |
| 例)<br>自分で決断して動くこと  | <p>○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。<br/>⇒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。</p>                         | <p>○留学するための資金を貯めたい。</p> <p>○高校時代から憧れていたテニスサークルに入りたい。</p>  | <p>○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。</p> <p>○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。</p>  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |

## WORK 2 自分の強みを裏付けよう、伸ばしていくこう

「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を振り返ってみて、  
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  |
|----|---------------------|---|---|
| 1年 | 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ボスターの制作も任せられた。部活動や勉強で忙しい中、文化祭の準備の合間に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ないが、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。 |
| 2年 |                     |   |   |
|    |                     |   |   |

1

2

3

4

## 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・すべきこと  
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・<br>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、きちんと向き合って対処する          |                   | 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とも、価値観の違いを理解しようと努力する      |
|        | 関係性を築く経験    | 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

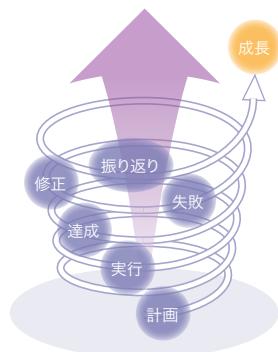
はじめに立てた計画を思い出してみましょう。まずはどのような計画を立てたか、その中でできたこと・できなかったこと、失敗の原因などが浮かんでくるはずです。このように一度立ち止まってじっくりと考える「振り返り」の時間を持つことは、キャリアプランニングにおける重要なプロセスのひとつです。

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」「できなかった〇〇のために、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。

### 「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です。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えても、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、少しづ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。

#### 強みの獲得と自信の形成



### 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、目標の達成度はどうだったのか、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 |
|-----|--------|--------------|
|     | 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 |
| 3年  | 1年間の目標 | 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 |

**1年**

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？

P13で宣言した決意

1

2

3

4

キャリアプランニングのためのワーク集

## 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、何をやつたらいいのかわからない時、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見出し、育っていくことから就職・進路選択までを応援する」という考え方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的確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、最新の情報環境等、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、TOEIC®スコア（語学能力）の向上等、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（キャリアセンター 深草・瀬田 内）

### キャリアセンターで何が探せるの？

#### ▶企業・公務員情報

学内外で開催されるイベント等、様々な情報やU-Iターン情報を提供しています。学内合同企業研究（説明）会に参加した企業等の資料や本学と就職支援に関する協定を結んでいる県内企業の情報がありますので、ぜひ活用してください。

#### ▶求人情報

当該年度の求人情報を「龍大就職ナビ（龍ナビ）」に掲載しています。（※龍ナビは「龍谷大学の学生を採用したい！」という企業からの求人情報やガイドランス、各種セミナーの情報を掲載しているサイトです）

#### ▶新聞・雑誌類

各種新聞（日刊）をはじめ経済誌等、絶えず変化する社会・経済の動きを知るためにタイムリーな企業情報や企業研究書籍、就職筆記試験対策問題等が揃っています。

#### ▶検索用パソコン

各キャンパスに検索用パソコンが設置されています。企業研究や企業へのエントリー等で活用できます。

#### ▶オンライン選考用個別BOX

就職活動における企業との面接やグループディスカッション、インターンシップの選考等で使用できます。

### 就職支援プログラム

#### ▶進路・就職相談

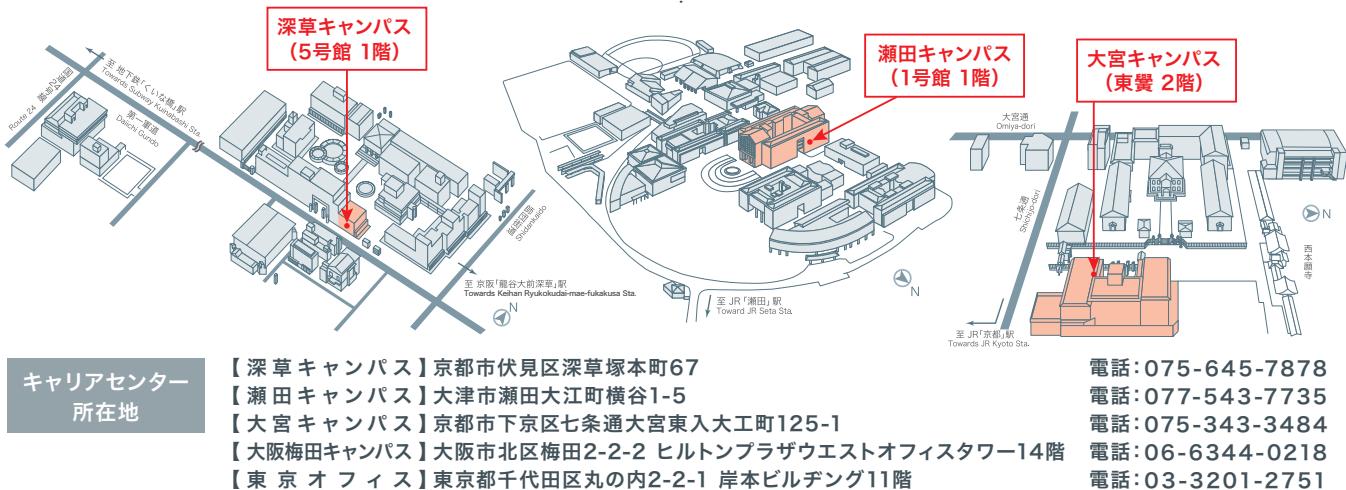
カウンターでの相談では、一人ひとりの悩みや疑問にお答えします。企業に提出するエントリーシートや履歴書のチェックも行っています。

#### ▶ガイダンス、各種セミナー等の開催

初年次では、卒業後の進路決定を見据え、目的意識を持って意欲的に学修及び学生生活に取り組めるようガイダンスを実施。3・4年生での就職活動に向けて、「少人数セミナー（自己分析セミナー等）」「業界研究セミナー」「筆記試験対策模試」「個人・集団模擬面接」「グループディスカッション体験」等、実践的なセミナーを開催しています。

#### ▶業界研究会・学内合同企業研究（説明）会の開催

深草・瀬田キャンパスでは、企業を誘致して業界研究会や学内合同企業研究（説明）会を開催しています。



## 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弥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。阿弥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・観点・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、阿弥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、「真実を求める、真実に生き、真実を顯かにする」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する「平等」の心
- 真実を求める真実に生きる「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、生涯を通じ持続的な就業力が身につくように取り組みます。

「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。