

2022

You, Unlimited



Ryukoku University



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）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、「なりたい自分」になるために、そして自分らしい生き方を実現するために、大学での学びや支援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に力を入れています。学生は、龍谷大学での学びや経験を通じ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ることができるかけがえない時間です。

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。なぜなら、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。

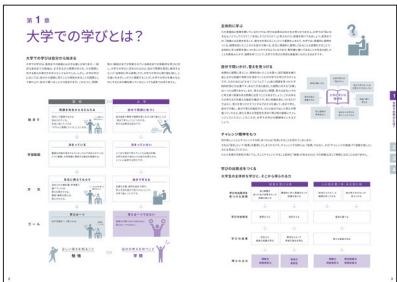
本書では、龍谷大学での学び方、あなたの可能性を広げる大学生活の多彩な機会、将来について考えるためのヒントとなる「テキスト」と、テキストの内容を踏まえて大学生活の目標を記入する「ワーク」から構成されています。充実した大学生活への一歩を踏み出すために、本書を活用し、自分の将来について具体的に考えてみましょう。

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

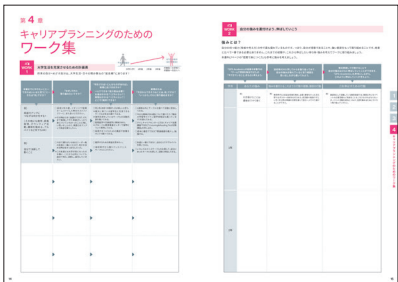
▶第1～3章 テキスト

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。

まだ将来が明確でなくても、様々な経験をすることで能力を身につけ、「キャリア」をつくっていきます。

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しましょう。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

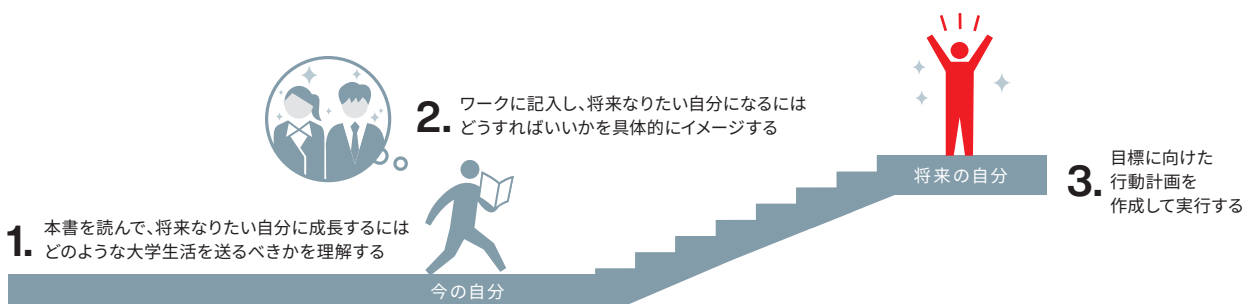
いった「弱み」、「自分らしさとは何か」などを冷静に見つめて分析（自己分析）します。「自分を知る」のは実に難しいことですが、これこそ「キャリアプランニング」のスタートラインであり、最も重要なプロセスです。

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。



第 1 章

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。



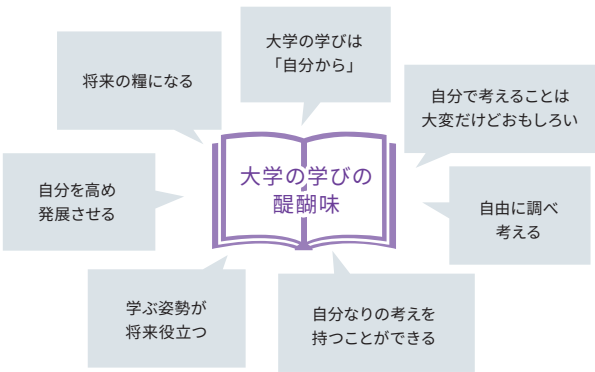
主体的に学ぶ

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「気になるなあ」「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です。



自分で問いかけ、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。



チャレンジ精神をもつ

何か新しいことにチャレンジする時、多くの人は「失敗」することを恐れてしまいます。それは「成功」という「結果」を重視してしまうからです。チャレンジする時には、「結果」ではなく、その「チャレンジの価値」や「過程の楽しさ」などを見出してください。たとえ失敗の可能性が高くても、そこにチャレンジすること自体に「価値」があるならば、その経験は決して無駄になることはありません。

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、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。出版社に就職し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、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、さらに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。



PICK UP 働くことの基礎やコミュニケーションスキルを学ぶ

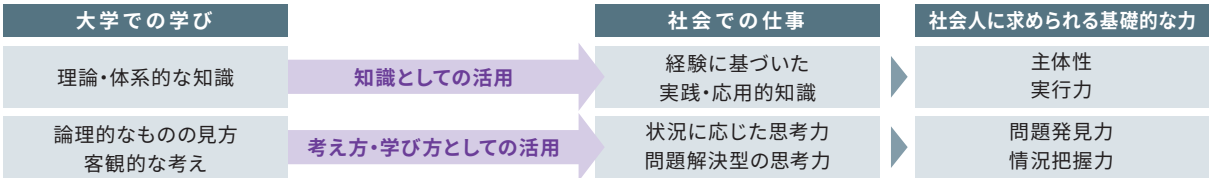
2022年度入学生からは、働くことの基礎やコミュニケーションスキルを学べる「教養教育科目特別講義(キャリア入門)」が1・2年生対象に開講されます。ぜひ履修を検討してみましょう。

また、夏期休業期間中に参加する「インターンシップ実習・実習指導」(インターンシップ支援オフィスに出願)もあわせて履修することで、社会に出て役立つ力を知り、今後の大学生活の取り組みなどに活かしましょう。

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、問題発見力や状況把握力、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り、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「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！

各学部での入門演習・ゼミの科目名称

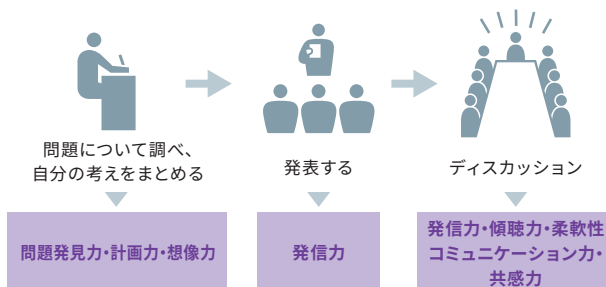
文学部	「基礎演習」
経済学部	「入門演習」「基礎演習Ⅰ」
経営学部	「フレッシュャーズゼミ」「基礎演習」
法学部	「基礎演習」「法政入門演習」
政策学部	「基礎演習」
国際学部	「基礎演習」「リサーチ方法論」
先端理工学部	「フレッシュャーズゼミナー」
社会学部	「社会学入門演習」「入門ゼミナール」 「入門実習」「基礎ゼミナールA・B」
農学部	「入門ゼミ」
短期大学部	「基礎演習」「保育実習指導Ⅰ」

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、おおよそ2年生後期から4年生(短大は1年生から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。

ゼミで身につく力



キャリア教育科目を受講しよう

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。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種類や内容は、各学部の履修要項およびシラバスの備考欄で確認ができます。

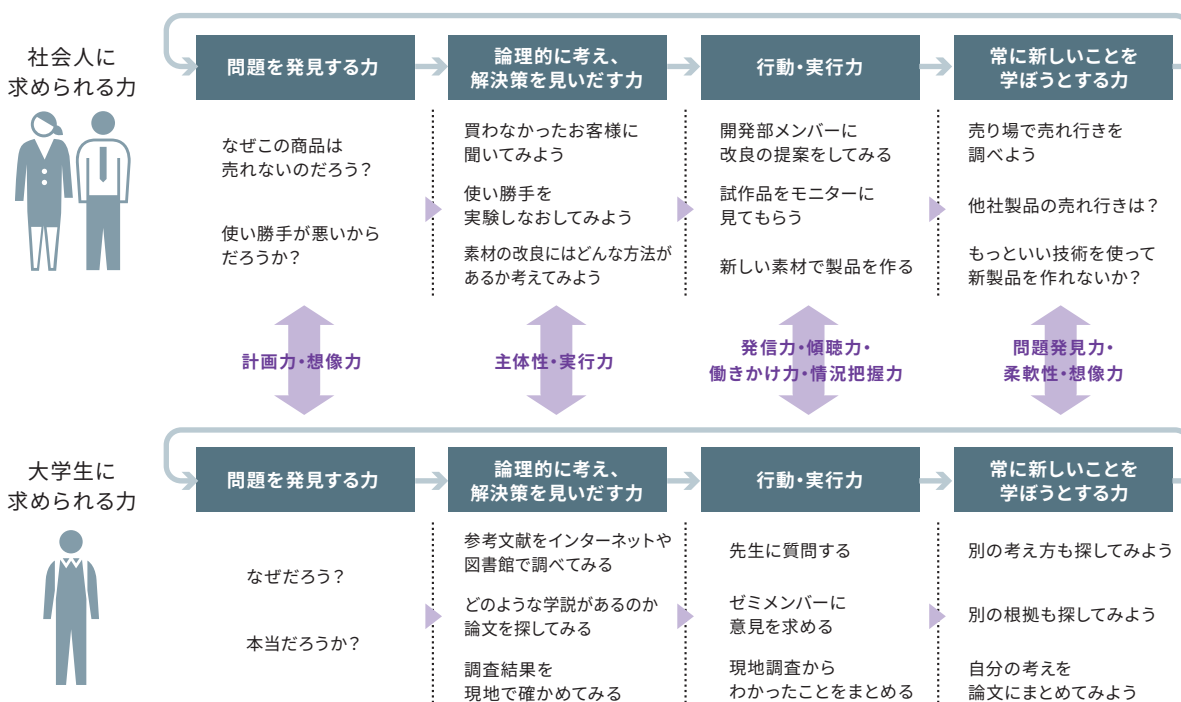
※各学部の履修要項: <https://monkey.fks.ryukoku.ac.jp/~kyoga/rishu/>

※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。

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



第2章

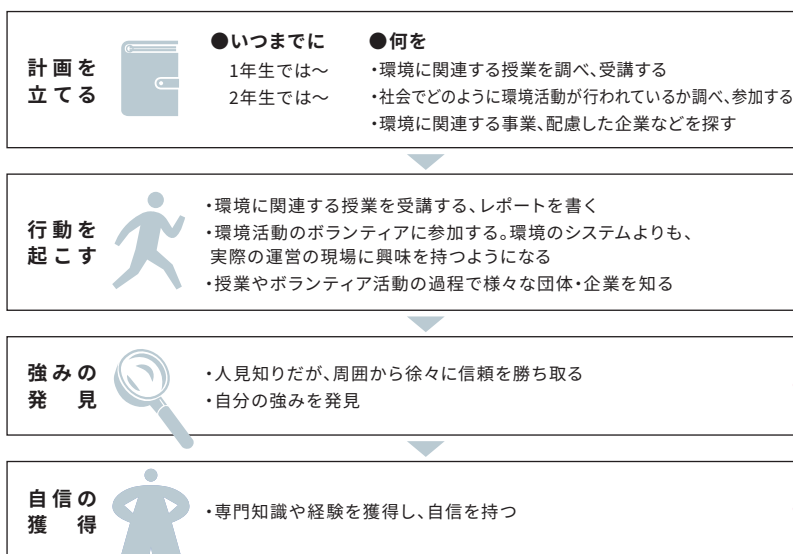
大学生活の目標を立てよう

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)



計画なし 行動なし

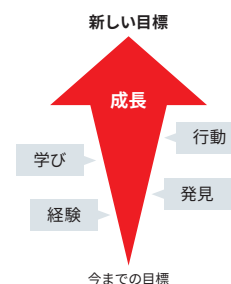
思いはあるものの、結局行動につながらないまま。卒業を間近にして、何をしたいのか何ができるのかを自問することになる。



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、社会で必要な問題を解決する力と同じです。



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。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。

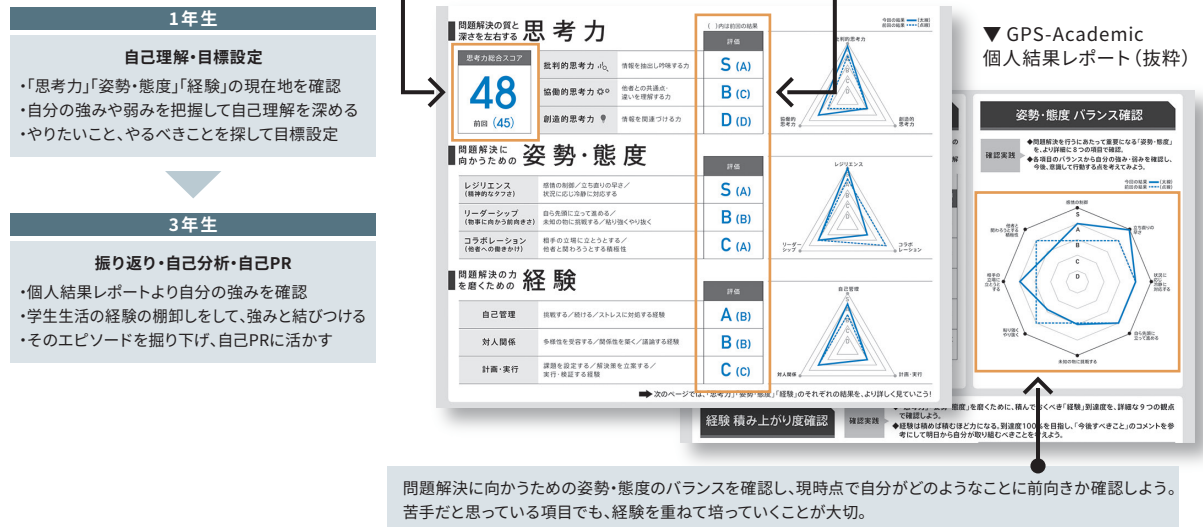


1年生と学部3年生・短大2年生でアセスメントテスト「GPS-Academic」を受検します。

GPS-Academicとは

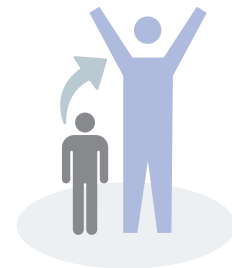
「GPS-Academic」は、大学生活で培われ、社会で必要なチームで問題を解決する力を「思考力」「姿勢・態度」「経験」の3つの観点で見ることができます。まずは個人結果レポートを振り返ることで、それぞれの力の到達度や、自分の強み・弱みを把握しましょう。次に、P12以降のワークに記入することで、「今の自分」と「なりたい自分」・「社会で求められる力」の間にあるギャップや問題を認識し、具体的な行動計画を立てることができます。早速、日々の学びや活動に活かしていきましょう。

結果活用の流れ



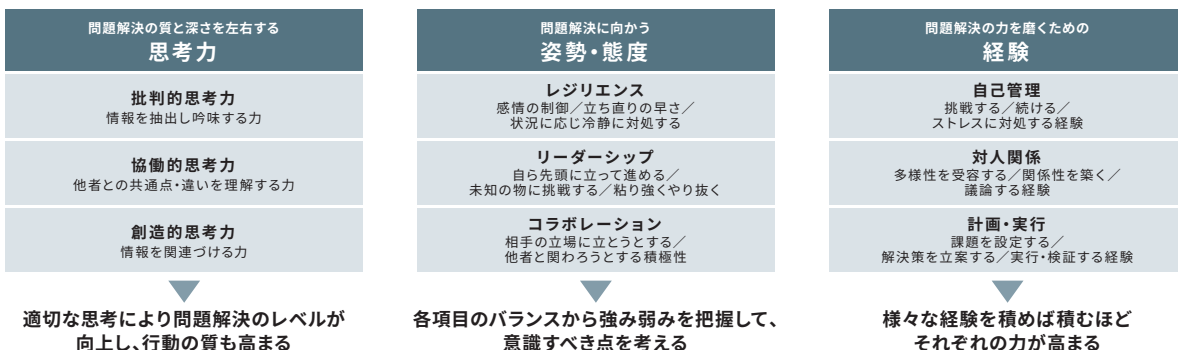
社会で求められる力を意識して伸ばそう

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(以下の表参照)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。



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



CHECK GPS-Academic受検方法について

GPS-Academicの受検方法については、龍谷大学ポータルサイトで案内しますので必ず確認して受検してください。学部3年生・短大2年生で再度受検しますので、その結果と伸長度の比較ができるよう、しっかりと受検しましょう。

CHECK GPS-Academic解説会について

GPS-Academicの受検結果(個人結果レポート)をもとに、これからの大学生活に活かすための方法を解説します。大学生活を充実したものにするためにとても重要ですので、スケジュールが発表されたら必ず参加してください。

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 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 12:15～深草 顕真館
親鸞聖人の毎月のご命日夜(前日)の法要。
- ご命日法要 毎月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 毎月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。

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

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に活用して、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)、朝日新聞クロスサーチ(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、様々な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

学友会サークルには宗教局(6団体)、学術文化局(32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できるでしょう。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、龍谷祭実行委員会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。正課と課外(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)

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
(深草:成就館1F、瀬田:青雲館横)
<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
- ボランティア入門講座に参加

⇒知識を得たいあなたにオススメ

- センターのイベントに参加
- 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、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・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(GCCP)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こうと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
公務員講座、教員採用試験対策セミナー、社会福祉士国家試験講座、矯正・保護課程 など
- 金融や不動産分野での仕事をめざす人
FP(ファイナンシャルプランナー)技能士講座、宅地建物取引士講座、ITパスポート試験対策講座 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

●コンピュータスキルをさらに高めたい人

Microsoft®Office Specialist対策講座 (Word, Excel®) など

窓口:キャリアセンター(深草・瀬田)

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、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

eラーニングコンテンツ上の「Microsoft Office 講座」を受講して、パソコンスキルを身につけよう!

〈Microsoft Office 講座〉

- Word2019 入門コース
- Excel2019 入門コース
- PowerPoint2019 入門コース

詳細:龍谷大学情報システムガイドブック
(ポータルサイト>情報環境>マニュアル)

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。大学で実施する1・2年生対象の「RYUKOKUインターンシップ」の受講に少しでも興味があれば、4月に各学部で開催する履修説明会で履修方法を確認しましょう。また、4月上旬にインターンシップ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上がる。
- 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。39カ国130大学(2021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メスター(約4ヵ月)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 commons

グローバル commons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。

窓口:グローバル教育推進センター

▶留学生寮・学生生活アドバイザー

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よう。

窓口:グローバル教育推進センター

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「なんでも相談室」に相談してください。

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(こころの相談室業務)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



※各学部でも活躍できるフィールドがあります。興味のある方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)。

Microsoftは、米国Microsoft Corporationの米国およびその他の国における登録商標または商標です。
TOEIC is a registered trademark of Educational Testing Service (ETS). This product is not endorsed or approved by ETS.

キャリアロードマップの第一歩 1年生充実宣言

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って、第一歩を踏み出そう！

※ロードマップとは、未来の目標に到達するまでのステップを示した進行表のこと。

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？

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	必修科目をしっかり勉強したい	☐
	興味のある選択科目も勉強したい	☐
	先生に積極的に質問して、知識を深めたい	☐
	レポートの提出期限は必ず守る	☐
	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	☐
	新聞を毎日読みたい	☐
	大学の図書館やインターネットを活用したい	☐
	いろいろな課外活動にも力を入れたい	☐
	年代に関係なく様々な人と関わりを持ちたい	☐
3. 将来を見据えて行動する	資格取得に役立つ講座に興味がある	☐
	演習・ゼミに力を入れたい	☐
	インターンシップに参加したい	☐
	アルバイトを通して社会経験したい	☐
	1年生から進路についても考えたい	☐
4. 課外活動に参加し視野を広げる	先輩に課外活動のことを聞きたい	☐
	ボランティア活動に参加したい	☐
	大学の枠を越えて活動したい	☐
	海外留学をして視野を広めたい	☐
	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

最もチェック項目が多い取組を中心に、本冊子P10-13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	正 課 外
☐ 幅広い教養 ☐ 専門のための基礎 ☐ ゼミ・演習 ☐ ゼミ大会・討論会 ☐ 卒業研究 ☐ インターンシップ (P11)	☐ 建学の精神にもとづく法要・行事 (P10) ☐ キャリアサポーター (P11) ☐ 図書館・龍谷ミュージアムを積極的に活用 (P10) ☐ アドミッション☆サポーター (P11) ☐ 課外 (サークル) 活動 (P10) ☐ グローバルサポーター (P11) ☐ 学友会 (P10) ☐ ライブラリーサポーター (P11) ☐ 龍谷祭 ☐ 編入学・大学院 (P11) ☐ ボランティア活動 (P10) ☐ キャリア支援講座 (P11) ☐ ノート (PC) テイカー (P10) ☐ グローバル・キャリア・チャレンジプログラム (GCCP) (P11) ☐ 生活介助アルバイト (P10) ☐ パソコンスキル (P11) ☐ 学生ベンチャー育成事業 (P11) ☐ 留学 (P11)

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) ☐ キャリアガイダンス ☐ インターンシップ ☐ グローバル・キャリア・チャレンジプログラム ☐ キャリアサポーター(※1) ☐ GPS-Academic ☐ 大学生基礎力レポートI	キャリアセンターへ 行こう!	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(短大生は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。 入門ゼミ、演習で使用します。 「GPS-Academic解説会」に持参してください。
2年生(短大1年生) ☐ インターンシップ ☐ グローバル・キャリア・チャレンジプログラム(GCCP) ☐ キャリアサポーター(※1)	キャリア支援講座(※2) ☐ FP技能士講座 ☐ 宅地建物取引士講座 ☐ 旅行業務取扱管理者講座 ☐ 秘書検定講座 ☐ 色彩検定講座 ☐ Microsoft®Office Specialist対策講座 (Word 365&2019) ☐ Microsoft®Office Specialist対策講座 (Excel 365&2019) ☐ 社会福祉士国家試験講座 ☐ ITパスポート試験対策講座 ☐ エアライン就職対策講座 ☐ TOEIC® Listening&Reading Test 対策講座 ☐ 公務員講座	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) ☐ 進路・就職ガイダンス ☐ 自己分析セミナー ☐ 応募書類の書き方セミナー ☐ 就職活動マナーセミナー ☐ 業界研究会 ☐ インターンシップ ☐ 学内合同企業研究(説明)会 ☐ 公務員業務説明会 ☐ その他就職活動に関するセミナー ☐ 集団模擬面接 ☐ グループディスカッション ☐ 就職筆記試験対策講座 ☐ GPS-Academic ☐ 個別相談 ☐ 進路・就職支援に関する 動画コンテンツ(大学院進学含む) など		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分析・自己PRの材料に活用する。 ・3年生(短大は1年生)で使用する「就職活動ハンドブック (キャリアセンター)」とともに活用しよう。
4年生(短大2年生) ☐ 個別相談 ☐ 個人模擬面接 ☐ 企業説明会 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かりましょう。

決意表明を
しよう!

私はこの1年

をがんばります!

▶ なぜこ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、資格取得等に信頼と実績のある有名予備校等と提携し、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。公務員講座、社会福祉士国家試験講座、TOEIC®Listening&Reading Test対策講座など、多数の講座を用意し、各種試験の合格、語学能力の向上、社会で求められるスキルの修得といった、みなさんの目標・夢の実現を応援します。

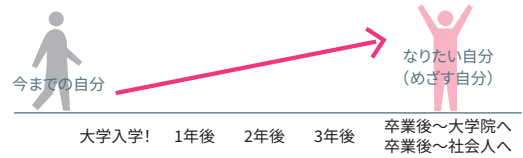
第4章

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」それに取り組みますか？
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)	○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ず、それ まで勉強してきた英語がしっかり 身につい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。 ⇒龍大にき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、「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®Listening&Reading Test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。

強みとは？

自分の持つ能力(性格や考え方)の中で最も優れているものです。つまり、自分が得意であることや、強い意欲をもって取り組めることです。他者と比べて一番である必要はありません。これまでの経験や、これから伸ばしたい持ち味・強みを考えてワークに取り組みましょう。

本書P6,7ページの「授業で身につく力」も参考に強みを考えましょう。

「GPS-Academic」の結果や本書P9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
	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。
1年			
2年			

1

2

3

4

キャリアアップランニングのためのワーク集

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

意識して振り返りの時間を持つ

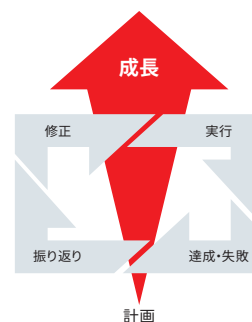
はじめに立てた計画を思い出してみましょう。まずどのような計画を立てたか、その中でできたこと・できなかったこと、失敗の原因などが浮かんでくるはずです。このように一度立ち止まってじっくり考える「振り返り」の時間を持つことは、キャリアプランニングにおい

て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。

「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。

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。

	研究目標	振り返り／取り組んだこと
大学院		
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	決意表明をしよう！ 私はこの1年 をがんばります！ ▶なぜこ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？	振り返り／取り組んだこと
	P13で宣言した決意	

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、何をすれば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。

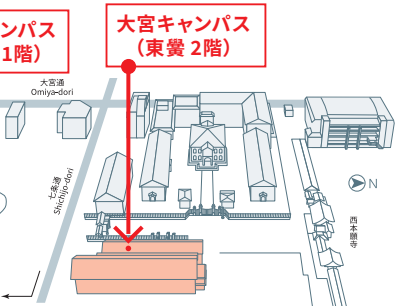
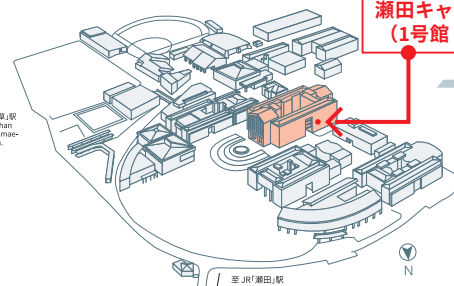
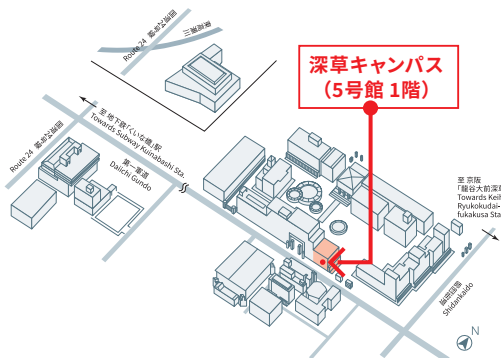
▶キャリア支援講座の開講

龍谷大学では、資格取得等に信頼と実績のある有名予備校等と提携し、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。公務員講座、社会福祉士国家試験講座、TOEIC®Listening&Reading Test対策講座など、多数の講座を用意し、各種試験の合格、語学能力の向上、社会で求められるスキルの修得といった、みなさんの目標・夢の実現を応援します。

▶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。1・2年生を対象とした正課として行うRYUKOKUインターンシップや各企業、団体、自治体が独自に行う自己応募型インターンシップなど様々な種類がありますが、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。

インターンシップに関する問い合わせ：
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 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、真実に生き、真実を顕かにする」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この心であり、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「自省」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、建学の精神にもとづき、「真実を求め、真実に生き、真実を顕かにする」ことの出来る人間を育成し、社会的・職業的自立に向けて必要となる知識、能力、態度を育むことを目的とし、一人ひとりに寄り添った支援を行う。その上で、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のために、「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む。

「キャリア教育」は、学部をはじめ各組織が連携し、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・汎用的能力を早期から育成するとともに、職業観・勤労観を醸成し、生涯を通じた持続的な就業力や自分らしい生き方を実現するための力が身につくように取り組む。

「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、それぞれの学生の状況を踏まえたきめ細やかで丁寧な支援を行う。

監修：龍谷大学 キャリア主任会議

発行：龍谷大学 キャリアセンター