

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年生の段階では就職・進路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)

キャリアセンターで何が探せるの？

▶企業・公務員情報

学外・学内合同企業説明会など様々な情報や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ダンス、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)をはじめ経済誌など、絶えず変化する社会・経済の動きを知るための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などが揃っています。

▶検索用パソコン

深草11台、瀬田6台、大宮3台、大阪38台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。

就職支援プログラム

▶進路・就職相談

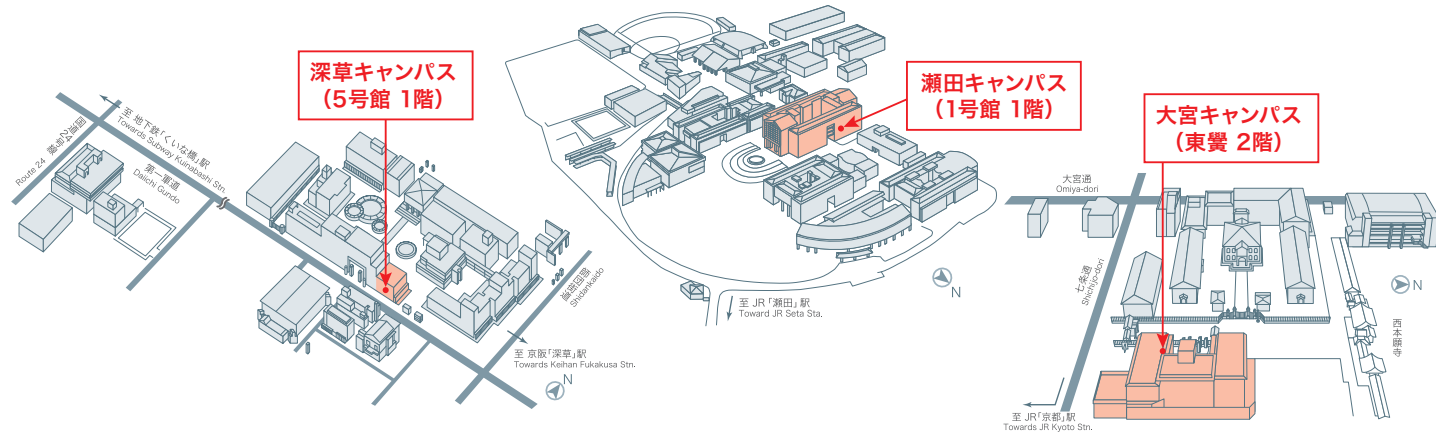
カウンターでの相談では、一人ひとりの悩みや疑問にお応えします。企業に提出するエントリーシートや履歴書のチェックも行っています。

▶ガイダンス、各種セミナー等の開催

1・2年生では、目的意識を持って卒業後の進路決定を見据え、意欲的に学習及び学生生活に取り組めるようにガイダンスを実施。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」「エントリーシート対策講座」「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。

▶学内企業説明会の開催

深草・瀬田・大阪梅田キャンパスでは、企業を学内に誘致した学内企業説明会を開催しています。



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

電話：075-645-7878

電話：077-543-7735

電話：075-343-3484

電話：06-6344-0218

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。

学 部

学 科

専 攻

学籍番号

氏 名

※この冊子は、キャリアガイダンス、大学生基礎力レポートI解説会、演習・ゼミでも使用します。大切に保管しましょう。

You,
Unlimited



龍谷大学
RYUGASAKI UNIVERSITY

2019 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！

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グローバルに、そしてグローバルに、無限といつていいでしょう! 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、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動いてください。

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。

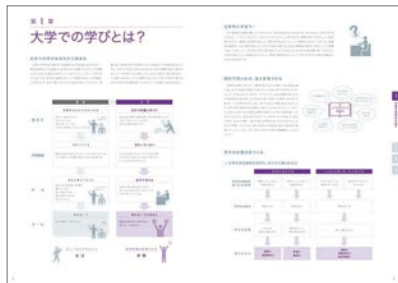
本書では、龍谷大学での学び方、あなたの可能性を広げる大学生活の多彩な機会、将来について考えるためのヒントとなる「テキスト」と、テキストの内容を踏まえて大学生活の目標を記入する「ワーク」から構成されています。充実した大学生活への一歩を踏み出すために、本書を活用し、自分の将来について具体的に考えてみましょう。

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 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」を実践することによって、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は、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。

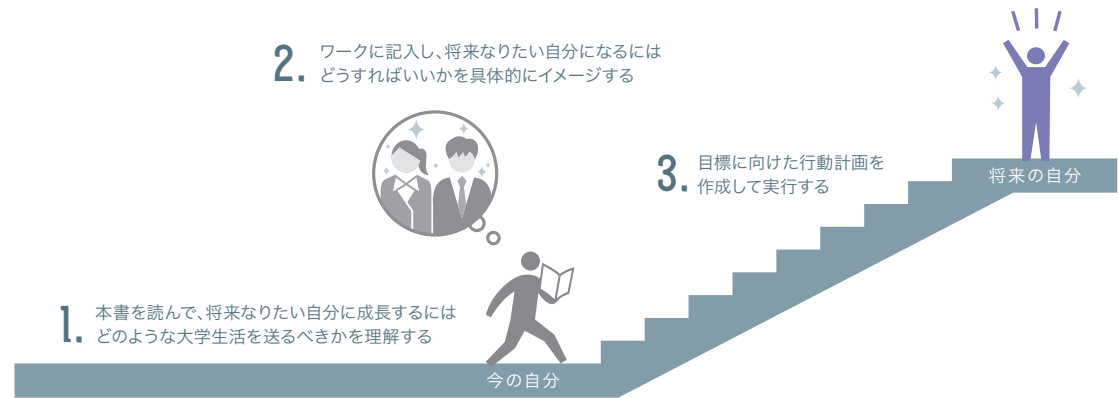
キャリアプランニングを実行するための、3つのステップ

「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。このキャリアを実現するためのプロセスが「キャリアプラン」であり、それをロードマップ(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」なのです。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、長所などの「強み」や苦手なこと、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、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。高校時代までの、「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、という習慣を身につけることで、主体的に学びに取り組む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、いい意味で疑問を持つことで、大学での学びは何倍も意義深いものになるはずです。



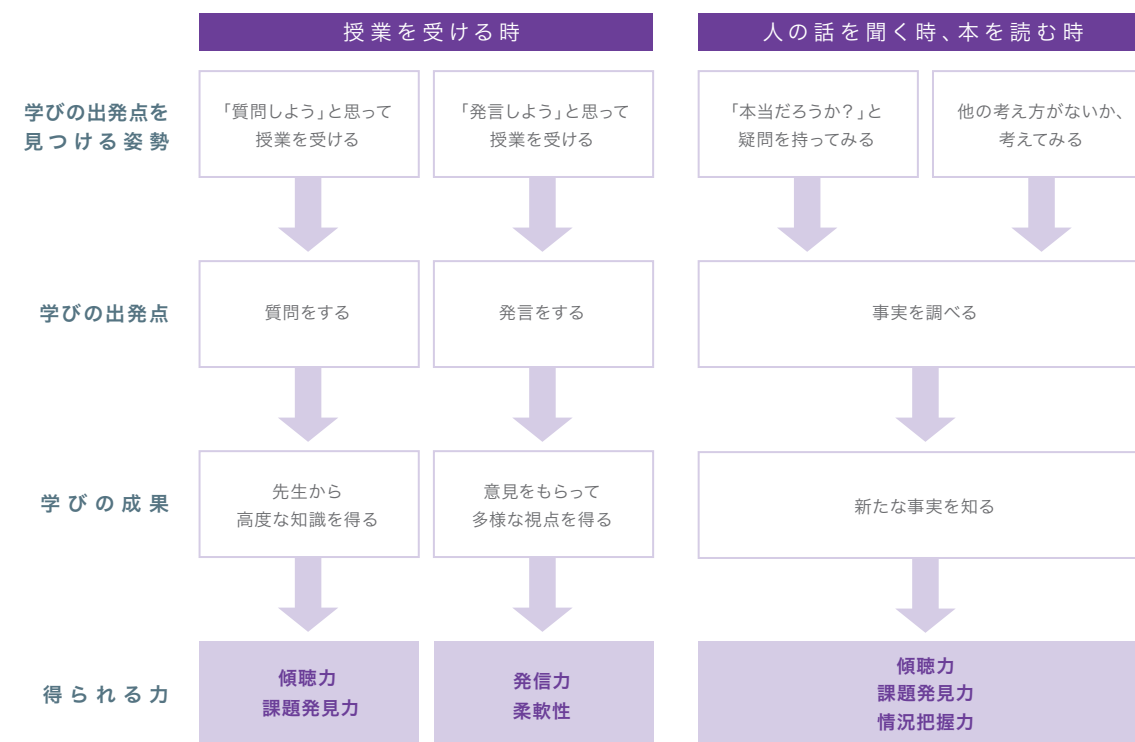
自分で問いかけ、答えを見つける

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抜く価値のある問題に出会うこともあるでしょう。それこそ、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する。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

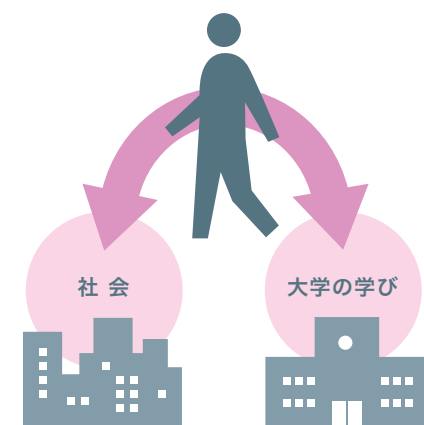
法学部で法律を学んだ人は、卒業後、全ての人が弁護士や裁判官、検察官になるのでしょうか。もちろん、そんなことはありません。多くの先輩は会社員や公務員として働いています。例えば、営業で契約を結ぶとき、商法に関する知識が役立つはず。また、人事部に配属されたなら、労働基準法の基礎知識があると大きな力になるでしょう。出版社に入った法学部卒業の先輩は、「著作権」についてよく勉強していたため、法外な補償金の要求に対処的な対応ができたという例があります。

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

大学では様々な授業があります。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。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。

☒ 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。

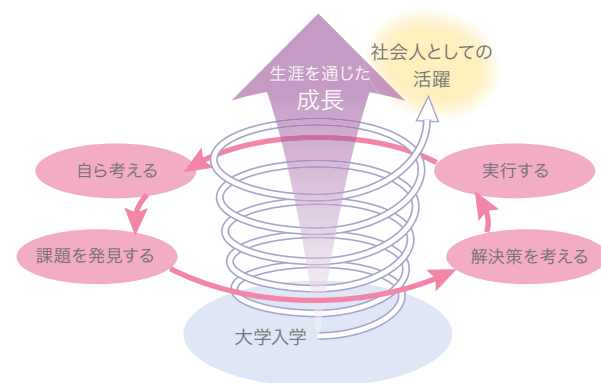
☒ check point

・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、解決する。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

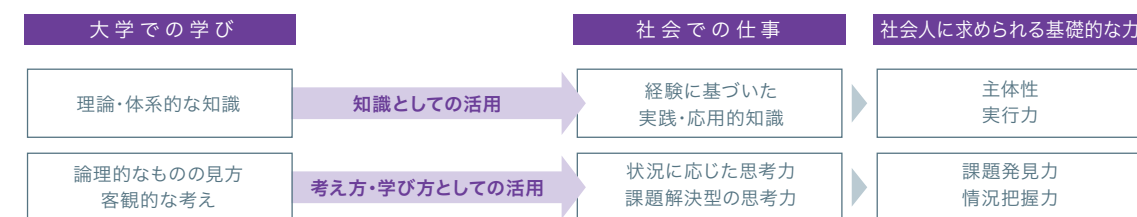
社会には多様な価値観を持った人々がいます。大学の学びを通して、専門知識とともに豊かな教養を身につけることにより、様々な人の意見を理解し、多様な価値観を受け入れることができます。また、他者と語り合う中で考えを深めていけるコミュニケーション力の基盤をつくることはとても大切なことです。幅広い分野の教養教育科目を履修することはもちろん、書物を読んだり、様々な芸術を鑑賞したりするなどして、豊かな教養を身につけましょう。初対面の人との会話の糸口が見つかり心を通わせることができた、といったように意外な場面で大学時代に培った教養が役立ちます。



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。



学びを通して身につく課題解決力は、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課題の解決を図るかという「学問を修得する場」です。この、「自ら問題を発見し、解決方法を自分自身で探り、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！

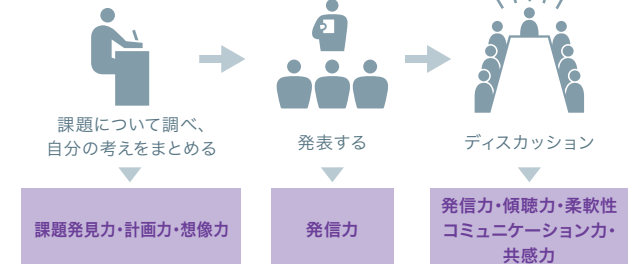
各学部の入門演習・ゼミの科目名称	
文学部	……「基礎演習」
経済学部	……「入門演習」「基礎演習Ⅰ」
経営学部	……「フレッシューズゼミ」
法学部	……「基礎演習」「法政入門演習」
政策学部	……「基礎演習」
国際学部	……「基礎演習」、「リサーチ方法論」
理工学部	……「基礎セミナー」※学科によっては科目開設していない
社会学部	……「社会学入門演習」「入門ゼミナール」「入門実習」「基礎ゼミナール」
農学部	……「入門ゼミ」
短期大学部	……「基礎演習」「保育実習指導Ⅰ」

2年生後期からの演習・ゼミで身につく力

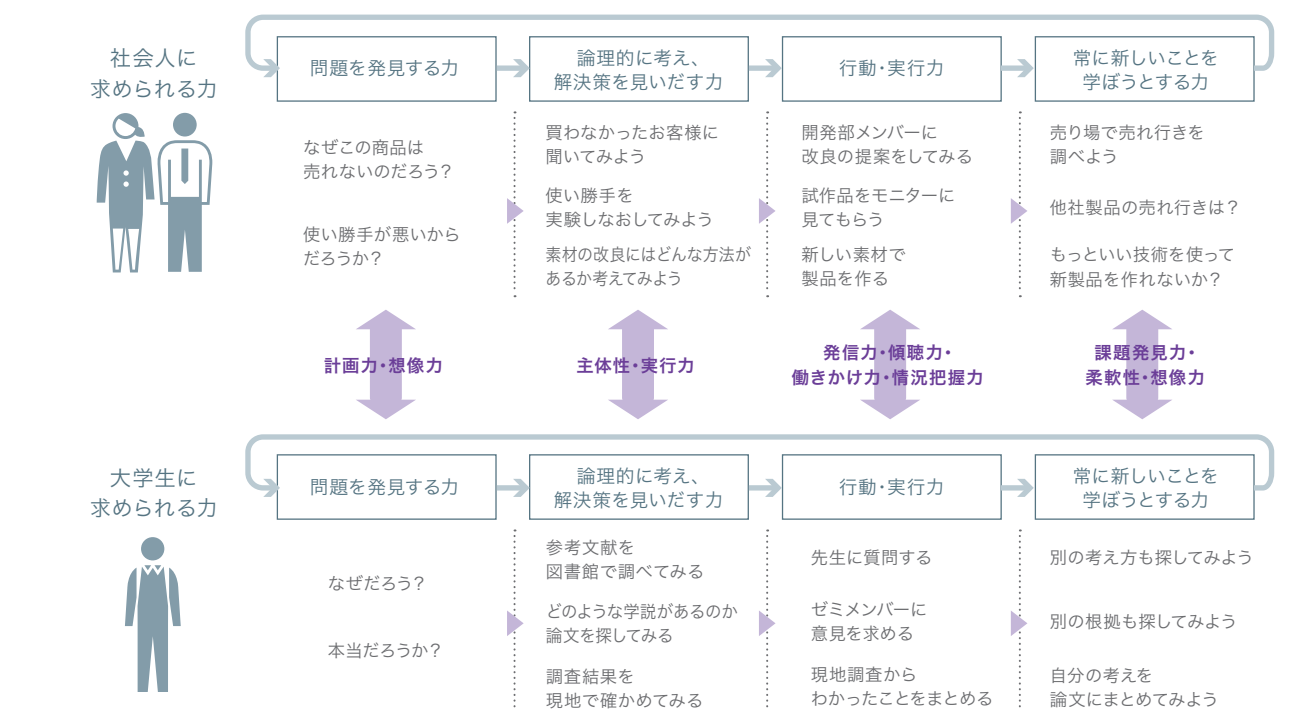
学部によって時期は異なりますが、だいたい2年生後期から4年生にかけて「演習・ゼミ」に所属し、担当教員の指導のもと専門分野の研究に取り組みます。普段の授業で身につけた知識をもとに、学生が主体となる研究発表やディスカッションなど、活発なコミュニケーションを通して専門的な問題解決を図る授業スタイルが特徴です。

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



「学びのサイクル」を通して身につく課題解決力



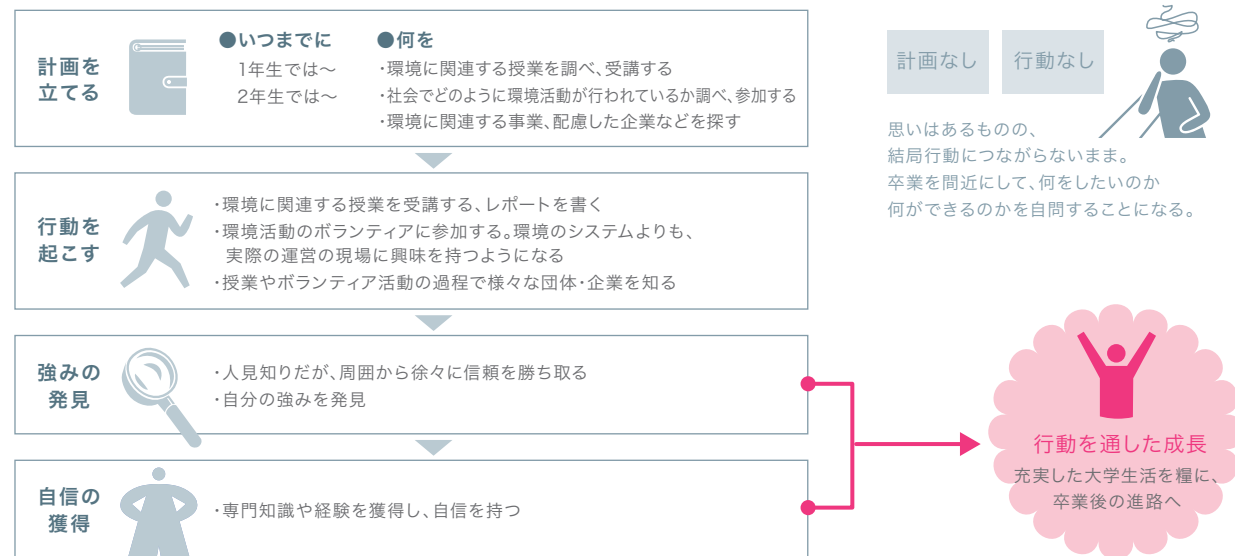
大学生生活の目標を立てよう

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

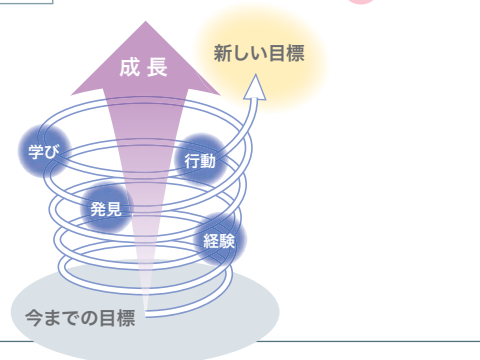
り認識しましょう。4年間(短大生は2年間)でどれだけ成長できるかは、自分次第。悔いのない大学生活を送るために、身近なところから目標を定め行動していきましょう。

》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。目標を置き置き、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。

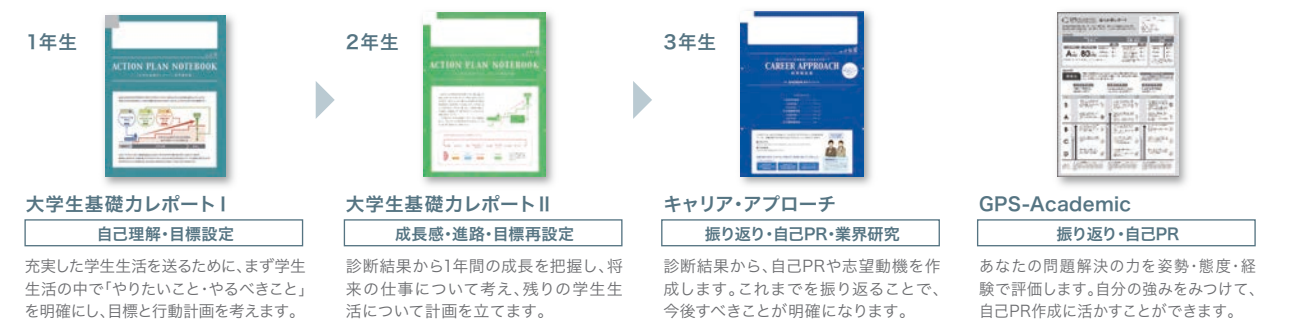


大学生基礎力レポートを挟んでおこう

大学生基礎力レポートとは

「大学生基礎力レポート」は、大学生活を充実させるための目標と計画を立てることで、将来社会で活躍するための土台を築くツールです。まず結果報告書で今の自分自身について知り、次に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。

1～3年生までのアセスメント受検の流れ



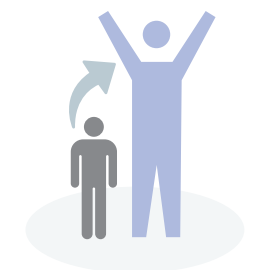
なりたい自分に近づくために、「やるべきこと」とは？

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、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。「社会に必要な力」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。大学生基礎力レポートでは、大きく分けて4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、大学生基礎力レポートを通して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 社会で求められる大切な力の1つ、「チームで問題を解決する力」とは？

大学生基礎力レポート 参照

「チームで問題を解決する力」の内容		それぞれの力を高める経験
行動	自己管理能力	目標を掲げ、自分の感情や行動を適切にコントロールしながら、達成に向けて粘り強く行動する力
	対人関係力	自分と異なる意見や価値観、行動のしかたの違いを受け入れ、他者との合意を形成しようとする力
	計画・実行力	問題解決に必要なプロセスを適切に運用できる力
思考	クリティカルシンキング(批判的思考力)	情報をうのみにせず、一度立ち止まってあらゆる角度から考える力

様々な経験を積むことでそれぞれの力が高められる

適切な思考が行動の質を高める

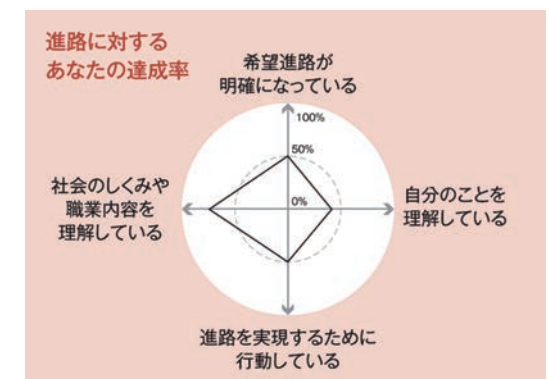
CHECK 大学生基礎力レポートI解説会

1年生の4月末に「大学生基礎力レポートI解説会」を行います。この解説会では、大学生基礎力レポートIの結果報告書を使って、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 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:進路に対するあなたの達成率



「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	
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
	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
/25							
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
	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
/25							
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
	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
/25							
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
	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
/25							
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
☐ 幅広い教養	☐ 建学の精神にもとづく法要・行事 (P10)
☐ 専門のための基礎	☐ アドミッション☆サポーター (P11)
☐ 卒業論文	☐ 図書館・龍谷ミュージアムを積極的に活用 (P10)
☐ ゼミ・演習	☐ 編入学・大学院 (P11)
☐ ゼミ大会・討論会	☐ 課外 (サークル) 活動 (P10)
☐ インターンシップ (P11)	☐ キャリア支援講座 (P11)
	☐ 学友会 (P10)
	☐ パソコンスキル (P11)
	☐ 留学 (P11)
	☐ 降誕会
	☐ TOEIC® L&R 受験
	☐ 龍谷祭
	☐ FP技能検定受験
	☐ ボランティア活動 (P10)
	☐ ノートテイク (PC テイク) (P10)
	☐ 秘書検定受験
	☐ 学生ベンチャー育成事業 (P11)
	☐ MOS 試験受験 (マイクロソフトオフィススペシャリスト)
	☐ 学生広報スタッフ (P11)
	☐ 宅地建物取引士試験受験
	☐ キャリアサポーター (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年生前期) ☐ 1年生向けキャリアガイダンス ☐ インターンシップ ☐ キャリアサポーター (※1) ☐ 大学生基礎力レポート I		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。 フレッシュャーズキャンプ、入門ゼミ、演習で使います。 「大学生基礎力レポート I 解説会」に持参してください。
2年生 (短大1年生後期) ☐ インターンシップ ☐ キャリアサポーター (※1) ☐ 大学生基礎力レポート II など	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 ☐ 介護職員初任者研修講座 ☐ Microsoft® Office Specialist Word 2016 ☐ Microsoft® Office Specialist Excel 2016 ☐ 社会福祉士国家試験講座 ☐ ITパスポート講座 ☐ CAD利用技術者講座 ☐ エアライン就職対策講座 ☐ TOEIC® L&R 対策講座 ☐ 公務員試験対策講座	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、できたことでできなかったことを確認する。 「大学生基礎力レポート II 解説会」に持参してください。
3年生 (短大2年生前期) ☐ キャリア (就職・進路) ガイダンス ☐ 業界研究セミナー ☐ エントリーシート対策講座 ☐ 就職活動マナーセミナー ☐ 卒業生との就職座談会 ☐ インターンシップ ☐ 学内企業説明会 ☐ 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体験 ☐ 個別相談 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年生後期) ☐ 学内企業説明会 ☐ 個人模擬面接 ☐ 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

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 (CSP)

1・2年生が主体となり、3年生の就職活動をサポートします。
学内企業説明会のサポートと運営、各種就職ガイダンスのサポート、講演会・勉強会などを自主企画しながら、自らのキャリア観を醸成していきます。

※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® L&R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Unlimited
龍大生活を楽しもう

4

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！

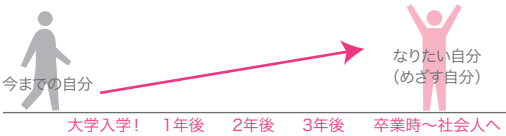
卒業までにやりたいこと・・・
できればいいと思うこと・・・
それは「何」ですか？

「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ず、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。 ⇒龍大に來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

「大学生基礎力レポート」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。
「大学生基礎力レポート」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			

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

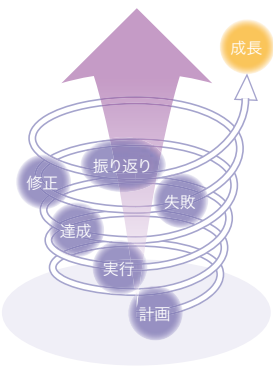
WORK 4 振り返りワーク

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、キャリアデザインにおける

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。

目標や取り組んだことを記録しましょう！ 就職活動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。

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	振り返り／取り組んだこと

コメント欄