RYUKOKU UNIVERSITY

You, Unlimited

2024
マイキャリアノート

My Career Note

Ryukoku University

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。また、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のない時間です。

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

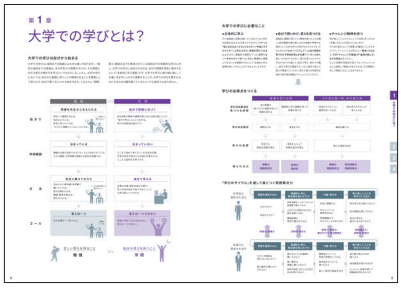
大学生活を通して「なりたい自分」に近づくために
第2章 大学生活の目標を立てよう …… 8

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 龍大であなたの「したい」を実現しよう …… 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

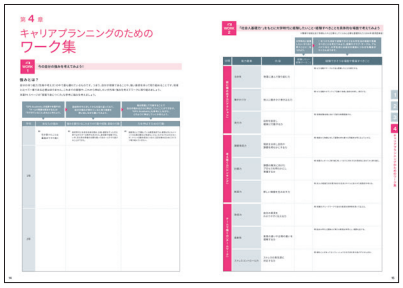
▶第1〜3章　テキスト

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

キャリアとは「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、一人ひとりが生涯向き合っていく「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いえます。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。

実り豊かな大学生活を送るための「キャリアプランニング」

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」を見つけだす

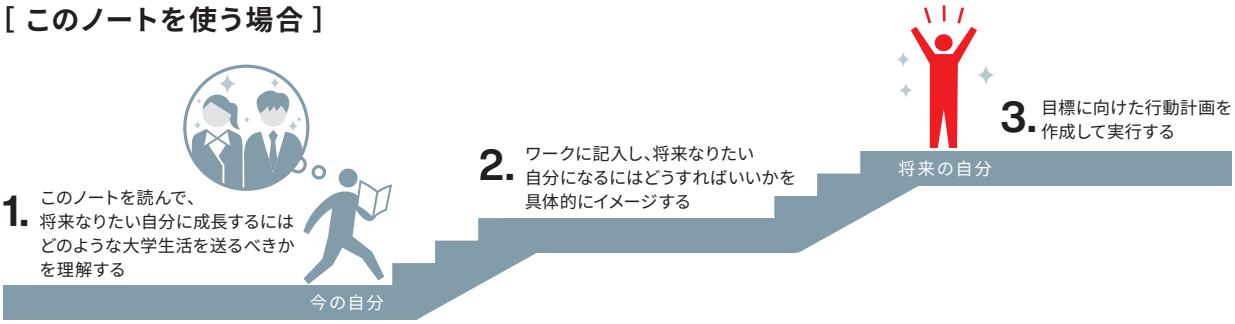
自分を知ることで、自分の適性や、やりたいことが見えてきます。さらに「大学での学び」を通じて、社会の動きや世の中の仕組みを理解することで、将来就きたい職種などの具体的なイメージが浮かび上がってきます。

→

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。

[このノートを使う場合]



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。

	高　校	大　学
始まり	**問題を先生から与えられる** 何をいつ勉強するかは決められている。先生に従っていけば「きちんと勉強している」ことになる。 ○○の問いに答えなさい。	**自分で問題に気づく** 自分自身で興味や疑問を感じながら取り組むことが「自分で学ぶ」ことにつながる。学びの出発点は自分です。 問題
学習範囲	**決まっている** 範囲も内容の深まりもカリキュラムで決められている。テスト範囲、大学受験に関係する部分を勉強する。	**決まっていない** どこまで深めて学んでいくかは自分次第。大学の先生や他の人々の協力を得ながら、とことん追究する学びです。
方　法	**先生に教えてもらう** 決められた教科書・参考書で調べていけば、答えを導きだせる。解説・解答を見れば、答えがわかる。 ○○の公式を使って解きなさい。	**自分で考える** 必要な文献、資料を自分で探す。学ぶ方法を自分で見つけることこそ、大学で身につく力です。
ゴール	**答えは一つ** 必ず正解が一つ見つかる。 正解は○○です。	**答えは一つではない** 高度な内容であればあるほど、答えは一つではない。 A　B
	正しい答えを知ること **勉 強**	自分の考えを持つこと **学 問**

大学での学びに必要なこと

■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**「気になるなぁ」「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。**また、意識的に疑問をつくる、疑問を抱いた事柄を自分で調べる、先生に積極的に質問してみることを習慣化することで、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。

■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。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。

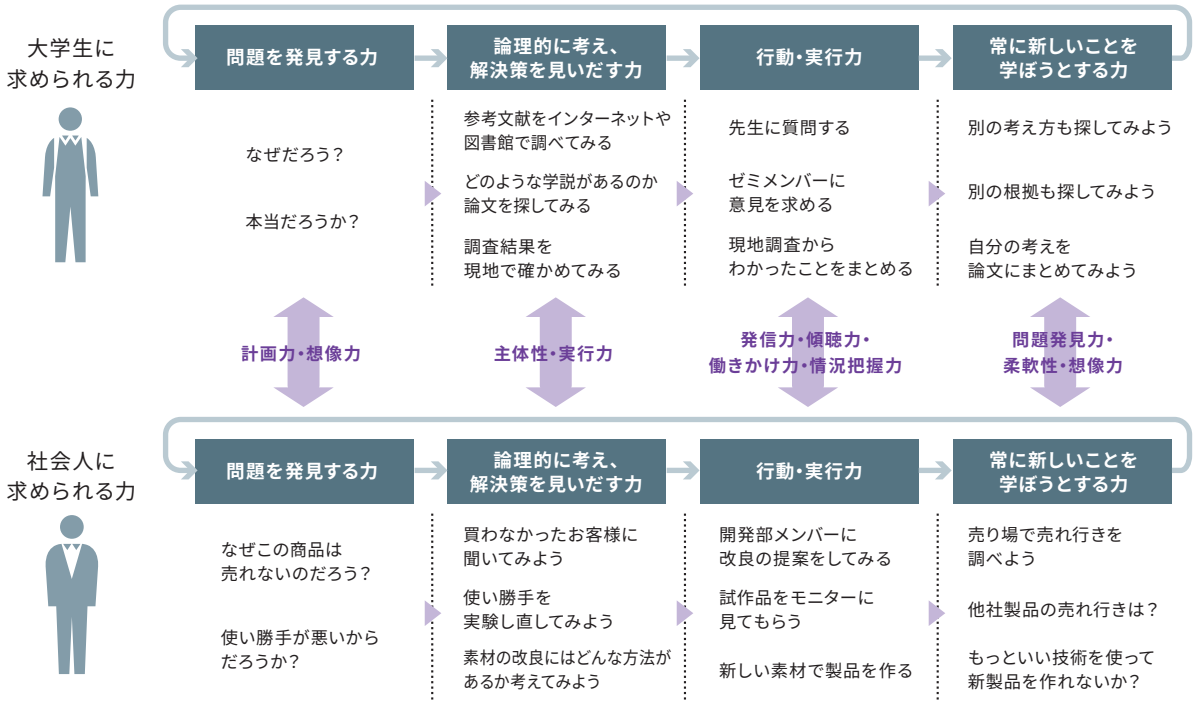
■チャレンジ精神を持つ

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、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

	授業を受ける時		人の話を聞く時、本を読む時	
学びの出発点を見つける姿勢	自ら問題を見つけだす姿勢を持って授業を受ける	積極的に学ぶ意識を持って授業を受ける	「本当だろうか？」と疑問を持ってみる	他の考え方がないか考えてみる
学びの出発点	質問をする	発言をする	事実を調べる	
学びの成果	先生から高度な知識を得る	意見をもらって多様な視点を得る	新たな事実を知る	
得られる力	傾聴力 問題発見力	発信力 柔軟性	傾聴力 問題発見力 情況把握力 情報収集力	

「学びのサイクル」を通して身につく問題解決力



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

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、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向上につながるのです。

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「身につけ方」、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、問題発見力や情況把握力、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。

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	主体性 実行力
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 問題解決型の思考力	問題発見力 情況把握力

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

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）」は、1年次生から受講できます。
また、夏休みに企業や自治体で働く経験をする「キャリア実習・実習指導」（別途出願が必要）とあわせて履修することで、社会に出て役立つ力や働くことへの理解が深まり、今後の大学生活の取り組みに活かせます。

・履修説明会で履修方法をしっかりと確認しておきましょう。
・「教養教育科目特別講義（キャリア入門）」と「キャリア実習・実習指導」をあわせて「RYUKOKUキャリア・スタート・プログラム（キャリスタ）」と呼びます。

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

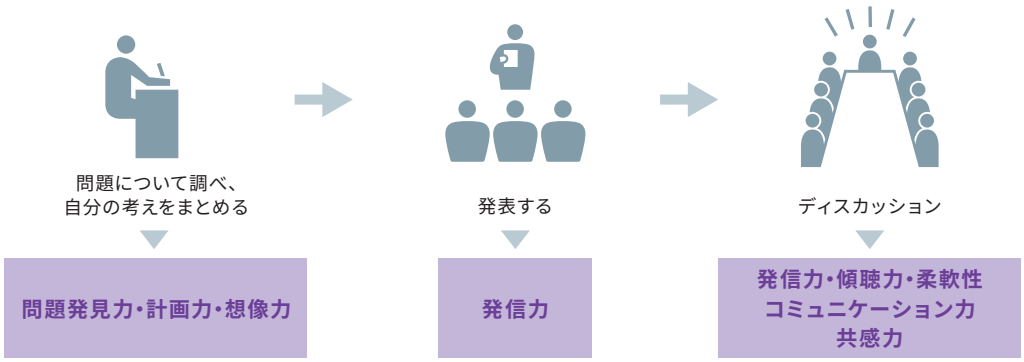
文学部	「基礎演習」
心理学部	「フレッシャーズゼミ」「基礎演習」
経済学部	「入門演習」「基礎演習Ⅰ」
経営学部	「フレッシャーズゼミ」「基礎演習」
法学部	「基礎演習」「法政入門演習」
政策学部	「基礎演習Ⅰ・Ⅱ」「地域課題発見演習」
国際学部	「リサーチセミナー」「リサーチ方法論」
先端理工学部	「フレッシャーズセミナー」
社会学部	「社会学入門演習」「入門ゼミナール」「入門実習」「基礎ゼミナールA・B」
農学部	「入門ゼミ」
短期大学部	「基礎演習」「保育実習指導Ⅰ」

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、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。

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。

履修要項

※各学部の履修要項：https://cweb.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。

大学での学びと社会のつながりを知ろう

学問が私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。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。

例えば、
環境から
つながる学び

文学部
自然と人間が共存する未来を実現するには？

環境問題について考える際、まず根底にある「人と自然との関わり方」について倫理面からアプローチすることで、自然と人間が共生する術を模索します。

短期大学部
環境を守ることが人々の生活を守る

地球温暖化や災害等は、全ての命を脅かします。環境からの影響を大きく受ける私たちの生活について、福祉・保育・教育の視点で学びます。

心理学部
「個人」を取り巻く「環境」への心理学的支援が「こころの健康」につながる

「環境」とは、私たちが生きる「場」であり「つながり」です。悩みを抱えた「個人」とその「環境」の両面に支援し、人々の悩みの解決と予防をめざします。

農学部
環境問題と密接に関連する「食」と「農」

人間は自然の恵みを活用しながら食料を生産しています。環境と調和し、持続可能な「食」と「農」を実現するための技術や社会システムについて考究します。

経済学部
私たちの経済活動とは切り離せない環境問題

環境問題は、人々の経済活動の結果として生じた問題です。「環境経済学」という学問分野も確立しており、環境問題を論じる上で経済学は重要な役割を担う学問領域です。

社会学部
なぜ環境問題が発生するのか、その社会的メカニズムを解明します。

環境問題の社会的メカニズムを現場のフィールドワークの中から探り、幅広い視点から調査・分析し、解決に向けての道筋を明らかにします。

経営学部
企業経営にも求められる環境保護の観点

環境問題への対応は、今や企業の社会的責任を評価する際の基準の一つとして浸透し、企業経営において適切なマネジメントが求められています。

先端理工学部
環境問題の解決に貢献する技術の開発

環境負荷軽減に向けた調査・分析・研究・技術開発は、人類の未来につながる重要な取り組みです。

法学部
環境保全には、適切な法による規制が必要

環境破壊が起こった時、環境の回復と被害者の救済を図るための「環境と法」など環境保護に関連する法、ないしそれを扱う法学上の分野があります。

国際学部
一国だけではなく、世界規模での取り組みが必要

環境問題は世界共通の課題です。環境問題の解決のためには、豊かな異文化理解力に基づいた多文化間での理解と協力が不可欠です。

政策学部
社会全体で対処するための政策を提案

要因が複雑に絡む環境問題には、地域社会や企業・行政・学校・家庭など社会全体で対処する必要があり、その解決には幅広い視点に立った政策の提案が必要です。

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、営業で契約を結ぶ時、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の知識がある人材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。

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ったりしましょう。

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置きましょう。
・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。

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、「いつまでに」「何を」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）

計画を立てる

●いつまでに
1年生では～
2年生では～

●何を
・環境に関連する授業を調べ、受講する
・社会でどのように環境活動が行われているか調べ、参加する
・環境に関連する事業、配慮した企業などを探す

行動を起こす

・環境に関連する授業を受講する。レポートを書く
・環境活動のボランティアに参加する。環境のシステムよりも、実際の運営の現場に興味を持つようになる
・授業やボランティア活動の過程で様々な団体・企業を知る

強みの発見

・人見知りだが、周囲から徐々に信頼を勝ち取る
・自分の強みを発見

自信の獲得

・専門知識や経験を獲得し、自信を持つ

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。

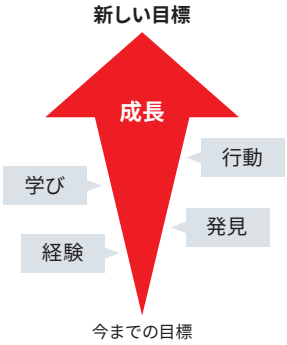
行動を通した成長
充実した大学生活を糧に、
卒業後の進路へ

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。

まずは「やってみる」ことが大事！！うまくいかなかったとしてもその経験が次の行動につながります。経験をたくさんかさねていきましょう！！



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。受検後に返却される個人結果レポートには、それぞれの力の到達度や自分の強み・弱み、レベルUPするためのアドバイスが掲載されているので、まずは結果を見て振り返ってみましょう。

結果活用の流れ

大学生活の中で2度受検することにより、自身の伸長度を測ることができます

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・短大2年生

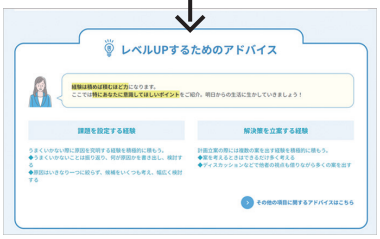
振り返り・自己分析・自己PR

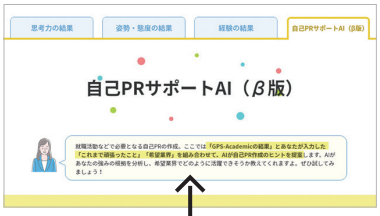
- 個人結果レポートより自分の強みを確認
- 学生生活の経験を振り返り、強みと結びつける
- そのエピソードを掘り下げ、自己PRに活かす

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年生までに50を超えるようがんばりましょう！

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。それぞれの結果を見て、問題を解決する力がどの程度身についているか確認しましょう！

思考力、姿勢・態度、経験のスコア別にレベルUPするためのアドバイスも満載。苦手だと思っている項目も、経験を重ねていくことが大事です。

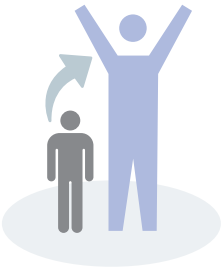




これまで頑張ったことと志望業界を入力すればAIがあなたの結果を元に自己PR作成のヒントをくれますよ！

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。



POINT 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	問題解決に向かうための 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応する	**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** 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／他者と関わろうとする積極性	**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**	**様々な経験を積めば積むほどそれぞれの力が高まる**

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
龍大であなたの「したい」を実現しよう

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前夜（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
親鸞聖人の御祥月命日（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、就職活動に関わる書籍や資料もあります。図書館の内外で資料をうまく活用して、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）、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、たくさん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/extra_activity

龍谷課外活動公式アプリでイベント・試合をチェックして、学友の応援に行きましょう！
龍谷課外活動公式アプリ
ダウンロード二次元コード ▶

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。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はじめ大学との交渉や要望を伝える窓口となっています。詳しくは中央執行委員会のHPを参考にしてください。

窓口：学生部（深草・瀬田）
https://ryukoku-chushitsu.com/gakuyuukai

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：青志館横）
https://www.ryukoku.ac.jp/npo/

～学生スタッフ～
学生スタッフは、ボランティア・NPO活動センターの教職員と共にセンターの運営に取り組んでいます。ボランティア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を企画しています。学生スタッフは毎年春に募集しています。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、広報誌の作成など

あなたにぴったりのセンター利用方法は？

⇒ボランティア活動に参加したいあなたにオススメ
- ボランティア相談に来室
- センター主催のボランティアプログラムに参加
- 海外・国内スタディツアーに参加

⇒知識や情報を得たいあなたにオススメ
- センター主催のイベントに参加
- ボランティア関連の講座やワークショップに参加
- ボランティア関連の図書を借りる

災害関連の活動も行っています
- 被災地域でのボランティア活動
- 学内での活動報告会　等

障がいのある学生へのサポート ノート（PC）テイカー、生活援助、対面朗読など

ノート（PC）テイカーは、聴覚に障がいのある学生等の情報保障を目的に、講義内容や発言内容などの音情報を手書き、またはパソコンを使い文字化して伝えます。また、映像教材に字幕をつける等の業務も行います。生活援助は、車いすを利用している学生の移動の介助や教室の車いす専用座席のセッティングなどを行います。対面朗読は、視覚に障がいのある学生の情報保障のため講義等で使用する図書や資料を、講義外の時間に対面で読み上げます。
いずれも、学生アシスタントスタッフとして、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

自分を磨きたい

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

ファブリケーションサポーター

STEAMコモンズで「ものづくり」、「デザイン」を通した新たな価値観を創造する自主活動を応援。文理問わず、科学（Science）、技術（Technology）、工学（Engineering）、アート（Arts）、数学（Mathematics）に触れる活動をサポート。

窓口：先端理工学部教務課
https://steam.ryukoku.ac.jp/

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、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行っています。

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。みなさんの視点やアイデアを反映させることで、よりよ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

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
宅地建物取引士講座、日商簿記検定試験講習会 など

●法律の知識を活かした仕事や公務員をめざす人
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 など

窓口：キャリアセンター（深草・瀬田）

2024年度版
キャリアデジタルパンフレット▶

グローバル・キャリア・チャレンジプログラム（GCCP）

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ぶ1・2年生限定のプログラムです。
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

編入学・大学院進学

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。

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、起業をめざ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4号館2階

世の中を知りたい

働く経験（インターンシップなど）

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。特に1・2年生の方におすすめのプログラムは、「RYUKOKUキャリア・スタート・プログラム（キャリスタ）」です。働くことの基礎を学べる「教養教育科目特別講義（キャリア入門）」と夏休みに企業や自治体で働く「キャリア実習・実習指導」を組み合わせたプログラムです。
興味のある方は、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月に開催するプログラム説明会にもぜひご参加ください。

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。

※全15回の授業「教養教育科目特別講義（キャリア入門）」（履修登録（予備登録）が必要）の受講と、夏休みに企業や自治体で働く経験をする「キャリア実習・実習指導」（別途出願が必要）を組み合わせた1・2年生を対象としたプログラムです。

窓口：キャリアセンター（深草・瀬田）
https://career.ryukoku.ac.jp/index.php

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。43カ国135大学（2023年12月現在）

Ryukoku Intercultural Program
※2021年度までBIE Program
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/

▶グローバルコモンズ
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いきましょう。

窓口：グローバル教育推進センター

▶レジデント・サポーター
本学の留学生寮では、日本人学生のサポータ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、レジデント・サポーターに応募してみましょう。

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（こころの相談室兼務）が中心に相談に対応しています。詳しくは、新入生特設サイトや大学ホームページをチェックしてください。

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工程表のこと。

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年生充実度診断票

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、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	□
	企業や自治体で働く経験をしたい	□
	アルバイトを通して社会経験を積みたい	□
	1年生から進路（就職や大学院への進学）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	□
	大学の枠を超えて活動したい	□
	海外留学をして視野を広げたい	□
	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り組みを中心に、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	正課外	
□幅広い教養	□建学の精神にもとづく法要・行事への参加（P10）	□キャリアサポーター（P11）
□専門のための基礎	□図書館・龍谷ミュージアムの活用（P10）	□アドミッション☆サポーター（P11）
□ゼミ・演習	□課外（サークル）活動（P10）	□グローバルサポーター（P11）
□ゼミ大会・討論会	□学友会（P10）	□ライブラリーサポーター（P11）
□卒業研究	□龍谷祭	□編入学・大学院進学（P11）
□「RYUKOKUキャリア・スタート・プログラム（キャリスタ）」（※1）	□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）	□留学（P11）
	□学生ベンチャー育成事業（P11）	

※1「RYUKOKUキャリア・スタート・プログラム（キャリスタ）」
全15回の授業「教養教育科目特別講義（キャリア入門）」（履修登録（予備登録）が必要）の受講と、夏休みに企業や自治体で働く経験をする「キャリア実習・実習指導」（別途出願が必要）を組み合わせた1・2年生を対象としたプログラムです。

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！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） □キャリアガイダンス □「RYUKOKUキャリア・スタート・プログラム（キャリスタ）」（※1） □「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（※2） □GPS-Academic □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） □「RYUKOKUキャリア・スタート・プログラム（キャリスタ）」（※1） □「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（※2）		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） □自己PR作成講座 □志望動機作成講座 □インターンシップ等対策講座 □筆記試験対策講座 □就職活動マナー講座 □面接対策講座 □業界研究会 □インターンシップ □学内合同企業研究（説明）会 □公務員ガイダンス □U・I・Jターン就職セミナー・個別相談会 □その他就職活動に関するセミナー □GPS-Academic □個別相談 □個人模擬面接 □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	**キャリア支援講座（※3）** □宅地建物取引士講座 □旅行業務取扱管理者講座 □社会福祉士国家試験講座 □TOEIC® Listening&Reading Test対策講座 □エアライン就職対策講座 □公務員講座	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分析・自己PRの材料として活用する。 ・3年生（短大は1年生）で使用する「就職活動ハンドブック」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に行動しよう。 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、大学生活の総仕上げにかかりましょう。**

※2 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。

※3 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習得といった、みなさんの目標・夢の実現を応援します。

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？

第 4 章

キャリアプランニングのための ワーク集

WORK 1 今の自分の強みを考えてみよう！

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、強い意欲を持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P4-5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			

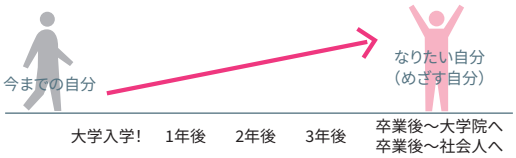
WORK 2 「社会人基礎力※」をもとに大学時代に経験したいこと・経験すべきことを具体的な場面で考えてみよう

※職場や地域社会で多様な人々と仕事をしてくために必要な基礎的な力（2006年 経済産業省）

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ります。

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
前に踏み出す力（アクション）	主体性	物事に進んで取り組む力		例）ゼミ活動やサークルで自ら提案したことを実行する。
	働きかけ力	他人に働きかけ巻き込む力		例）ゼミ活動やボランティア活動で他者と目的を共有し、実行する。
	実行力	目的を設定し 確実に行動する力		例）資格試験合格に向けて毎日3時間勉強する。
考え抜く力（シンキング）	課題発見力	現状を分析し目的や 課題を明らかにする力		例）普段から物事に対して疑問を持ち様々な可能性を考えるようにする。
	計画力	課題の解決に向けた プロセスを明らかにし 準備する力		例）授業のレポートに取り組む時、いつまでに何をするか具体的に決めてから取り組む。
	創造力	新しい価値を生み出す力		例）友人の勉強方法を聞き自分の生活スタイルに合わせた勉強法を考える。
チームで働く力（チームワーク）	発信力	自分の意見を わかりやすく伝える力		例）授業のグループワークで自分の意見を具体例を用いて伝える。
	柔軟性	意見の違いや立場の違いを 理解する力		例）自分の考えに固執せず周りの意見を参考にし、視野を広げる。
	ストレスコントロール力	ストレスの発生源に 対応する力		例）嫌なことがあってもリフレッシュできる方法を考え逃げずにがんばる。



WORK 3

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“延長線上”にあります！
今の自分の強みを意識しながら、やりたいことを考えてみましょう！

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、「龍谷大学留学ガイド」（留学体験記も載っています）を読んだりしてみる。 ○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、自分一人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 4

振り返りワーク

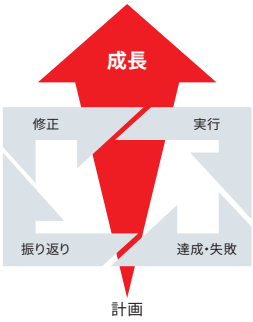
意識して振り返りの時間を持とう

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いて重要なプロセスの一つです。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。

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	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？ P13で宣言した決意	振り返り／取り組んだこと

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、進路・就職に関する情報収集や相談等、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。

▶「RYUKOKUキャリア・スタート・プログラム（キャリスタ）」

「教養教育科目特別講義（キャリア入門）」＜事前学修＞と「キャリア実習・実習指導」＜直前学修・実習・事後学修）＞の受講を組み合わせた龍谷大学独自の教育プログラム。普段は関わることが少ない他キャンパス・他学部の学生や教員との交流により、多様な価値観にふれることができます。
また、実習は、地元の企業や組織、団体、主に首都圏にある経済同友会会員企業などと協定を締結して実施します。プログラムに積極的に取り組むことで課題発見力や主体性、発信力や傾聴力といった社会で求められる様々な能力を身に付けることができます。

▶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習得といった、みなさんの目標・夢の実現を応援します。

キャリアセンターで何が探せるの？

▶進路・就職支援サイト

「龍谷キャリアナビ（龍ナビ）」は、進路選択や就職活動に必要な対策の動画や、龍大生のためだけの“お役立ち情報”を効果的に収集できるサイトです。進路相談や、キャリアセンターが実施するイベントの予約もこのサイトから行います。

▶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企業の情報がありますので、ぜひ活用してください。

▶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の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。

就職支援プログラム

▶進路・就職相談

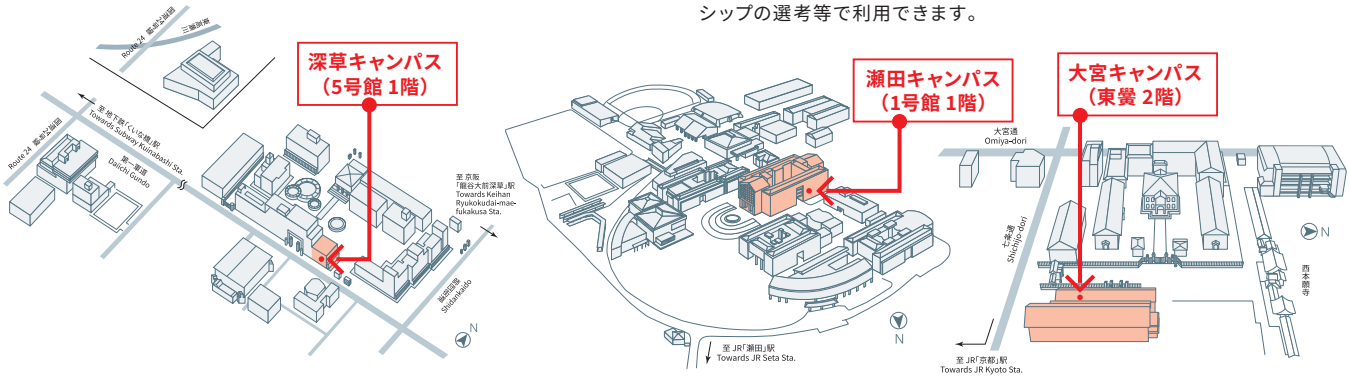
カウンターでの相談では、一人ひとりの悩みや疑問にお応えします。企業に提出するエントリーシートや履歴書のチェックも行っています。

▶ガイダンス、各種セミナー等の開催

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およ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、「自己PR作成講座」「就職活動マナー講座」「筆記試験対策講座」「個人模擬面接」等、実践的なセミナーを開催しています。

▶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利用できます。



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	電話：075-645-7878
【瀬田キャンパス】	大津市瀬田大江町横谷1-5	電話：077-543-7735
【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	電話：075-343-3484
【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：06-6344-0218

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、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、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」ことのできる人間を育成し、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、生涯を通し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