

新入生のみなさんへ

“キャリア”について（学生生活を充実させるために）
「卒業後」を意識し、意義や目的を持った大学生活を！

あなたは、大学に入学して何をしたいですか？ 4年間どのように過ごしたいと考えていますか？
 卒業後の進路について考えたことがありますか？

「キャリア」という言葉には、「経験の積み重ね」という意味が含まれています。

「キャリアを考える」ことは、自分自身の「生き方を考える」ことなのです。

入学したばかりの今だからこそ、あらためて自分の生き方について考えてみるのが大切です。学生生活の経験や体験を通じて、社会で求められる知識が蓄積され能力が磨かれます。4年間の学生生活を無駄に過ごさないためにも、今からできることにどんどん取り組んでいきましょう。

1. 学生生活の充実度 UP 術（大学生活を満喫するための4つのポイント）

- ① 目標を持つ（学業と他の活動の目的を明確にしよう）
- ② 交友関係を広げる（社会人・学外の知り合いを作ろう）
- ③ 自分を管理する（自由だからこそ規則正しい生活を送ろう）
- ④ 大学を好きになる（大学を好きな人の9割が充実度を実感！）



2. 大学時代にやっておくと良いコト

	「やっておいて良かったコト」	「やっておけば良かったコト」
第1位	アルバイト	語学の検定試験・資格取得・勉強
第2位	サークル・部活	留学（ホームステイ含む）
第3位	友人・人脈づくり	資格取得（語学以外）
第4位	趣味の活動	新聞を読むなど時事問題の知識習得
第5位	旅行	友人・人脈づくり / 旅行

（「学就 BOOK」日経ナビ編集部編著より）

3. 後悔しない学生生活の送り方

未来をグンと広げるために



授業・ゼミ、アルバイト、サークル・部活、ボランティア、資格取得、インターンシップ、語学の勉強、大学院進学、留学、起業 etc.

今、そしてこれから何をすればいいのか、何にチャレンジしたいのか。目標やキャリアを設計し、充実した有意義な学生生活を送りましょう。

まずは一步踏み出してみましよう！

4. 授業でキャリアについて考えてみよう！

和光大学には、様々なキャリア形成や進路選択に役立つ「キャリア関連科目」があります。履修することで、自分の将来と向き合い社会人になるための準備を整えることにつながります！どんな科目があるかについては「学修の手びき」のP276～277をご覧ください。

5. キャリア支援課を活用しよう！

将来のを見つけ方、人生の考え方をサポートします。

キャリア支援課はみなさんの「居場所」です。進路に関するいろいろな悩みを一緒に考えながらサポートしていますので、いつでも気軽に足を運んでください。お待ちしております。

また、「働く」ことだけでなく「生きる」ことをテーマとした1年生から参加できるキャリア支援プログラムも開催しています。和光ポータルや[和光大学 HP](#)のお知らせをお見逃しなく！

全員参加

新入生対象キャリアガイダンス

～卒業後を見据えて大学生活を考えよう～ 講師 心理教育学科 坂井敬子先生

入学直後の今だからこそ考えたい、今後のことを整理しよう。

ランチタイムの30分版と、じっくり話を聞きワークにも取り組む60分版を開催！

3回開催するので、いずれか1回都合や興味に合う回に参加しよう。



① 5/8(水) 12:20-12:50	② 5/9(木) 10:50-11:50	③ 5/10(金) 12:20-12:50
《30分版》	《60分版》	《30分版》
ランチを取りながら、話を聞いて考えてみる	30分版に加えて、じっくり話を聞きワークに取り組む	ランチを取りながら、話を聞いて考えてみる
開催場所（共通）：コンベンションホール（E棟1階）		

【キャリア支援課 HP】 <https://www.wako.ac.jp/career/index.html>

【キャリア支援プログラム】 <https://www.wako.ac.jp/for-student/employment.html>

【キャリア支援課個別相談申込】 <https://forms.gle/TEssZXszgc94EkvWA>

※和光大学メールアドレスにログインする必要があります

【キャリア支援課】 A棟3階（学生支援課の隣り、教学支援課の真上）



- ・情報収集のためのパソコンスペースあり
- ・気軽に読める書籍や情報リーフレットあり
- ・「居場所」としても活用OK！

【キャリア支援課開室時間（月～土）】 9：15～13：00 / 14：00～16：30（水曜日のみ 10：00～）

【キャリア支援課連絡先】 Email：career@wako.ac.jp、TEL：044-989-7492



2024年度前期キャリア支援プログラム

▼★必須、●推奨、▲参加可、▼実施方法の「OL」：オンラインライブ(ZOOM)

ガイダンス	対象学年	実施日	時間	支援プログラム	対象学年				実施方法	内容	講師
					1	2	3	4			
	新3年生	3/26(水) 3/27(水) 3/29(金)	4限	キャリア支援説明会			★		対面	3年生は3月末の在学生オリエンテーション期間に実施。欠席者はキャリア支援室に資料を取りに来ること。	キャリア支援室
	1年生	5/8(水) 5/10(金)	12:20~12:50	キャリアガイダンス（30分版） 卒業後を見据えて大学生活を考えよう ※各回同内容	★	▲			対面	入学直後の今だからこそ考えたい、今後のことを整理しよう。各回同内容なので、どちらかに参加を。昼食をとりながらの参加OK。	坂井敬子先生
	1年生	5/9(木)	10:40~11:40	キャリアガイダンス（60分版） 卒業後を見据えて大学生活を考えよう	★	▲			対面	上記ガイダンスの60分版です。じっくり話を聞き、ワークに取り組み、これからの大学生活を考えてみよう。（この回は昼食は不可です）	坂井敬子先生

生きる	支援の軸	実施日	時間	支援プログラム	対象学年				実施方法	内容	講師
					1	2	3	4			
	キャリアを考える	4~7月	12:15~12:55	キャリアカフェ キャリアにまつわるなんでも相談会- 「卒業後の人生プランを考えてみよう」 「自分に合うはたらき方とは？」 「私のやりたい「仕事」ってなんだろう？」	●	●	●	●	対面	進路、就活、人生、大学生活…キャリア（生き方）について、国家資格キャリアコンサルタントの先生方に相談できます。雑談もOK。お茶を飲みながら話そう！お気軽にお越しください。詳細は和光ポータルで周知します。開催予定日-4/17(水)、4/23(水)、4/30(水)、5/16(木)、5/22(水)、5/31(金)、6/14(金)、6/20(木)、7/2(水)、7/12(金)	坂井敬子先生 永石尚子先生 合田菜実子先生 津田典子先生 宮内正臣先生
	自分を知る	7/1(月)	4限	人間関係を考えるワークショップ	●	●	▲	▲	対面	自分の周りに7つの矢を書いて、自分のネットワークや人間関係を考えてみよう。	宮内正臣先生
	社会を知る	7/11(木)	5限	アルバイトをするときに知っておきたい労働法	●	●	▲	▲	対面	身近な労働「アルバイト」の法律について知っておこう。	東京労働局 司会：徳永貞志先生

働く	支援の軸	実施日	時間	支援プログラム	対象学年				実施方法	内容	講師
					1	2	3	4			
	就職活動に備える	4/3(水)	10:30~12:00 13:30~15:00	インターンシップ&就活スケジュール講座(共通登録)			●		OL	就職活動を始めるうえで必要となる情報提供や就職情報サイトの登録を行います。	マイナビ
	企業・組織に触れる	4~5月	15:00~16:00	教育委員会ガイダンス(教員採用試験説明会)	▲	▲	▲	●	対面	神奈川県(4/15)、横浜市(4/22)、川崎市(5/2)、相模原市(5/9)	各教育委員会
	就職活動に備える	5/1(水)	4限	今から始める就職活動(4年)				●	OL	就職活動の進め方について基本的なところから再度学べます。	アール・コンサルティング
	就職活動に備える	5/7(火)	4限	【図書・情報館/「キャリア研究Ⅲ」連携プログラム】 日経テレコンではじめる業界・企業研究	●	●	●	●	対面	日経新聞記事データベースを使った記事検索や企業検索、人事検索など、企業・業界研究に役立つ情報収集の仕方を学べます。	日経メディアマーケティング /図書・情報館
	就職活動に備える	5/17(金)	4限	インターンシップの選考対策講座	▲	▲	●		OL	インターンシップの選考対策が学べる講座。	リクルート
	就職活動に備える	5/20(月) 6/17(月)	4限	コミュニケーションが苦手・発達障がい傾向がある学生向け講座(2回連続)	●	●	●	●	対面	就職活動に向けて、一歩踏み出せるようになる講座です(手帳の有無は問いません)。各回の内容は和光ポータルで周知します。	株式会社Kaizen
	就職活動に備える	5/23(木)	4限	業界・企業研究の進め方講座	▲	▲	●		OL	ナビサイトやインターンシップを活用した業界・企業研究講座。	マイナビ
	就職活動に備える	5月下旬	12:20~12:50	留学生の就職活動講座(基本知識編)	●	●	●	●	対面	留学生対象、日本での就職活動と在留資格について学べます。	東京外国人雇用サービスセンター
	就職活動に備える	6/4(水) 6/7(金)	12:20~12:50	知ってみよう！公務員試験 ※各回同内容	●	●	●	▲	対面	公務員試験について基本的な知識を身につけられます。お昼ごはんを食べながらの参加OK。	キャリア支援課
	就職活動に備える	6/12(水)	4限	適職診断テストを使った自己分析講座	▲	▲	●		OL	あさがくナビの適職診断テストを使った自己分析講座	学情
	仕事・業界を知る	6/20(木)	4限	Kawaii エンターテインメントのリアル~サンリオピューロランドの現場から~	●	●	●	●	対面	テーマパークの運営やエンターテインメントコンテンツ企画・制作のお話を、サンリオエンターテインメント社長室長の吹野俊裕氏に伺います。	サンリオエンターテインメント 司会：長尾洋子先生
	就職活動に備える	6月中旬	12:20~12:50	留学生の就職活動講座(合同企業説明会編)	●	●	●	●	対面	留学生対象、6月下旬開催「外国人留学生向け合説(東京外国人雇用サービスセンター主催)」の参加に向けて準備することを学べます。	東京外国人雇用サービスセンター
	就職活動に備える	7/3(水)	4限	障がい学生向け就職活動講座	●	●	●	●	対面	障がい枠採用の話+個別相談(手帳取得を検討中の方も参加可能)。父母保証人の参加可。	サーナワークス研究所
	就職活動に備える	7/9(火)	4限	インターンシップの身だしなみ/マナー講座	▲	▲	●		対面	インターンシップに向けて、企業と接する際に必要なマナーが学べる講座	キャリアタス
	企業・組織に触れる	7/25(木)	午前 午後	4年次生対象「合同企業説明会」 ※私服可			▲	●	対面	和光生を採用したい企業12社の説明会。昨年は4人に1名が内定！卒業生が説明に来てくれる企業も。詳細は和光ポータルで周知予定。	キャリア支援課 大学新聞社
	企業・組織に触れる	夏休み	未定	多摩地域優良企業就業体験プログラム	●	●	●	●	現地集合	多摩地区19大学の学生のための就業体験プログラム。ここから内定&入社した先輩がいます。詳細は6~7月に和光ポータルで周知します。	多摩地区大学就職研究会・多摩ブルー・フロンティア倶楽部共催
	就職活動に備える	8~9月	午前 午後	夏休み就活自由研究！	●	●	●	●	OL	求人票の読み方・企業研究・自己分析・履歴書の書き方など日替わりでミニ講座を開催します。内定を得た4年次生の就活体験も聞けます。	キャリア支援課
	仕事・業界を知る	夏休み	未定	合田先生と行く企業見学	●	●	●		現地集合	夏休みに企業見学をしよう。詳細は決まり次第和光ポータルで周知します。	合田菜実子先生 キャリア支援課
	仕事・業界を知る	9/11~13 予定	9:50~12:20 13:50~16:20	19大学による合同企業説明会			▲	●	OL	多摩地区19大学の学生を採用したい企業と各大学キャリアセンター推薦の企業約80社が集まります。3年生も参加可。詳細はポータルにて。	多摩地区大学 就職研究会主催

▶各プログラムの1ヶ月前に詳細を「キャリア支援課掲示板(場所はB棟1階出入口の対面)掲出」と「和光ポータル掲示配信」でご案内いたします。

▶授業等で参加できないプログラムにつきましては、キャリア支援課で資料をお渡しいたします。内容につきましても説明いたしますのでお気軽にお声掛けください。

(2024年3月21日作成)

1 年次生対象

キャリアガイダンス

卒業後を見据えて大学生活を考えよう

お昼を食べながら参加できる 30 分版

5/8(水)

5/10(金)

12:20-12:50

じっくり話が聞ける 60 分版

5/9(木)

10:50-11:50



予約不要

お昼休みの 30 分版と 60 分版の 3 回開催

開催場所：コンベンションホール(E 棟 1 階)

どれか 1 回
参加しよう

1 年次生のみなさん、大学生活はどうですか？

新しい生活、履修登録……戸惑うことがたくさんあると思います。

大学生活をよりよくするためにはどうすればいいんだろう？

自分は大学生活で何をしたいんだろう？

一緒に考えてみませんか？

大学生活のヒントをお伝えします！



【講師】現代人間学部 心理教育学科 坂井 敬子 先生(専門はキャリア心理学)

進路、就活、人生、大学生活…キャリア（生き方）について

国家資格キャリアコンサルタント

教員になんでも相談できる

キャリアカフェ



時間 12:15-12:55 ・ 場所 キャリア支援課（A棟3階） ・ 入退室自由 ・ 予約不要

4/23(火)

6/14(金)

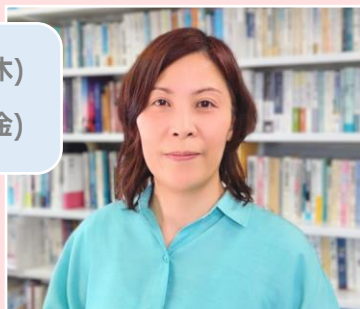


永石尚子先生

#経済学科 #サービスマネジメント #観光人材育成 #元客室乗務員グループスーパーバイザー

5/16(木)

7/12(金)



坂井敬子先生

#心理教育学科 #キャリア心理学 #元アパレル人事

4/30(火)

6/20(木)



合田菜実子先生

#経済学科 #お金とキャリア教育の専門家(1級ファイナンシャルプランニング技能士) #元旅行会社営業・添乗員

5/31(金)

7/2(火)

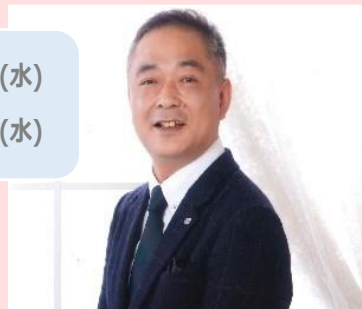


津田典子先生

#元ANA教育訓練専任インストラクター #ANA→主婦→人事コンサル→起業 #得意業界は航空・サービス・食品

4/17(水)

5/22(水)



宮内正臣先生

#共通教養キャリアデザイン担当 #出版編集・税理士事務所・起業・俳優 優経験あり #資格43個 #アライ

雑談もOK★ お茶を飲みながら話そう！ お気軽にお越しください ☺

日程・担当者は変更になることがあります。あしからずご了承ください。