

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。

まずは一歩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「キャリア形成や進路選択を考える科目群」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P284～285をご覧ください。

5. キャリア支援課を活用しよう！

将来の見つけ方、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。

ランチタイムにお昼ご飯を食べながら、大学生活やキャリアのことを考えてみよう！

どちらか1回都合のよい回に参加しよう。

★5/14(水) 12:20-12:50

★5/16(金) 12:20-12:50

場所：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日程表】

<https://www.wako.ac.jp/for-student/employment.html>

【キャリア支援課個別相談申込】

<https://www.wako.ac.jp/career/support/about.html#pagelink03>

※申込フォームでは、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