

# 2025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 | 3/25(水)<br>3/27(木)<br>3/28(金) | 4限          | キャリア支援説明会                     |      |   | ★ |   | 対面   | 2年生の3月末に開催済。欠席者はキャリア支援課に資料を取りに来ること。経済学科は4/15(火)4限「キャリア研究Ⅲ」内で開催。スマホまたはPC必携。 | キャリア支援課 |
|       | 1年生  | 5/14(水)<br>5/16(金)            | 12:20～12:50 | 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～ | ★    | ▲ |   |   | 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  |

| 生<br>き<br>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～<br>「卒業後の人生プランを考えてみよう」<br>「自分に合うはたらき方とは？」<br>「私のやりたい「仕事」ってなんだろう？」<br> | ●    | ● | ● | ● | 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。<br>お茶を飲みながら気軽に話そう！卒業生や企業の方が参加する回(★)も。<br>詳細は和光ポータルで周知します。4/22(火) @和光銀座、5/7(水)、★5/23(金)、★5/27(火)、6/10(火)、6/25(水)、★6/27(金)、7/9(水)、7/17(木) | 坂井敬子先生<br>永石尚子先生<br>合田菜実子先生<br>弘中茜先生<br>津田典子先生 |
|             | 自分を知る    | 5/19(月)<br>5/26(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<br>(自己理解編)                                                                                                                                         | ●    | ● | ● | ● | 対面   | 自分の得意な事と活かし方、苦手な事と対処法・どのようなサポートがあるのかを考え、自己理解を促すワークショップ(手帳の有無は問いません)。                                                                                                                                  | パーソルダイバース                                      |
|             | 自分を知る    | 6/25(水)            | 4限          | 自分の可能性を広げたい人集まれ！自分の価値を高めるワークショップ                                                                                                                                                 | ●    | ● | ▲ | ▲ | 対面   | 3つのワーク①今の自分を認める方法を知る、②未来の自分に期待する、③期待を実現させるための行動を考える)から自己肯定感を高めよう。                                                                                                                                     | 津田典子先生                                         |
|             | 社会を知る    | 7/3(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<br>司会：徳永貴志先生                             |

|          | 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    |                                                                  |                                                                       |                             |
| 働く       | 就職活動に備える  | 4/2(水)           | 1000～1130<br>1330～1500 | 就職活動の基本講座＆ナビサイト共通登録会                     |      |   | ● |      | 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。                                 | 学情                          |
|          | 企業・組織に触れる | 4月               | 1500～1600              | 教育委員会ガイダンス(教員採用試験説明会)                    | ▲    | ▲ | ▲ | ●    | 対面<br>一部OL                                                       | (4/14)横浜市、(4/21)神奈川県、(4/23)川崎市、(4/28)相模原市<br>※相模原市のみOL開催              | 各教育委員会                      |
|          | 就職活動に備える  | 5/9(金)           | 4限                     | 今からでも大丈夫！就職活動の進め方講座(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。                                          | マイナビ                        |
|          | 就職活動に備える  | 5/15(木)          | 1215～1250              | インターンシップの基礎知識講座                          | ▲    | ▲ | ● |      | OL                                                               | インターンシップの概要やスケジュールなど基本的な知識が学べます。                                      | リクルート                       |
|          | 就職活動に備える  | 5/20(火)          | 1215～1250              | 企業を探すための自己分析＆情報分析講座                      | ▲    | ▲ | ● |      | OL                                                               | 就職活動を始めるにあたり必要な自己分析について学べます。                                          | 学情                          |
|          | 就職活動に備える  | 5/30(金)          | 1215～1250              | 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<br>雇用サービスセンター         |
|          | 就職活動に備える  | 6/3(火)<br>6/5(木) | 1220～1250              | 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。<br>お昼ごはんを食べながらの参加OK。                        | キャリア支援課                     |
|          | 仕事・業界を知る  | 6/4(水)           | 1220～1250              | 障がい者雇用を知ろう～東京都ビジネスサービス(株)編～              | ▲    | ▲ | ● | ●    | 対面                                                               | 「特例子会社」の人事担当から、障がい者雇用のポイント・求められる人物像についてお話を聞きます(手帳取得を検討中の方も参加可能)。      | 東京都ビジネスサービス                 |
|          | 就職活動に備える  | 6/11(水)          | 1215～1250              | インターンシップ選考対策講座①エントリーシート編                 | ▲    | ▲ | ● |      | OL                                                               | インターンシップの書類選考対策について、基本的なことが学べます。                                      | マイナビ                        |
|          | 就職活動に備える  | 6/17(火)          | 1215～1250              | インターンシップ選考対策講座②筆記テスト編                    | ▲    | ▲ | ● |      | OL                                                               | 筆記テスト対策について、基本的なことが学べます。                                              | キャリアタス                      |
|          | 仕事・業界を知る  | 6/23(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<br>(仕事体験編) | ●    | ● | ● | ●    | 対面                                                               | 障がい者雇用の業務によくある「データ入力・点検」業務を体験し、自分の適性や今後の課題・職種選択について考えます(手帳の有無は問いません)。 | Kaizen                      |
|          | 就職活動に備える  | 7/7(月)           | 4限                     | 障がい学生向け就職活動講座                            | ●    | ● | ● | ●    | 対面                                                               | 障がい者雇用における就職活動の準備について★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。要事前予約。          | イフ<br>(障がい者のための求人サイト サヘパ)   |
|          | 就職活動に備える  | 7/8(火)           | 4限                     | インターンシップで使える身だしなみ＆マナー講座                  | ▲    | ▲ | ● |      | 対面                                                               | 企業と接する際に必要なビジネスマナーが学べます。                                              | キャリアタス                      |
|          | 就職活動に備える  | 7/16(水)          | 1215～1250              | インターンシップ選考対策講座③面接編                       | ▲    | ▲ | ● |      | OL                                                               | インターンシップの面接選考対策について、基本的なことが学べます。                                      | リクルート                       |
|          | 企業・組織に触れる | 7/24(木)          | 午前<br>午後               | 4年次生対象「入社決定者No.1夏の合同企業説明会」 ※私服可          |      |   | ▲ | ●    | 対面                                                               | 学内合設で入社決定者が一番多いのが7月合設(昨年は5名が入社決定)。和光生を採用したい企業12社の説明会。卒業生が説明に来てくれる企業も。 | キャリア支援課<br>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16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・グリーン倶楽部共催 |
| 就職活動に備える | 8～9月      | 午前<br>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年次生の就活体験談も聞けます。 | 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 | 毎年大人気の企業見学。今年はJAセリサ川崎さんにお邪魔します。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<br>キャリア支援課                                                    |                             |

▶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。

(2025年3月12日作成)



キャリア  
カフェの  
様子は  
コチラ↓



キャリア  
支援課の  
個別相談  
申込みは  
コチラ↓



※和光アカ  
ウントに  
要ログイン  
どんな  
相談でも  
大丈夫！  
お気軽に  
どうぞ

キャリア  
支援課の  
HPは  
コチラ↓



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) ※初回(◎4/22)のみ和光銀座

入退室自由・予約不要

◎4/22(火)

5/7(水)

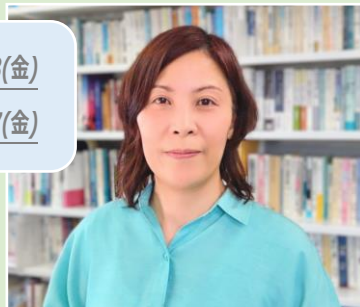


永石尚子先生

#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

★5/23(金)

★6/27(金)

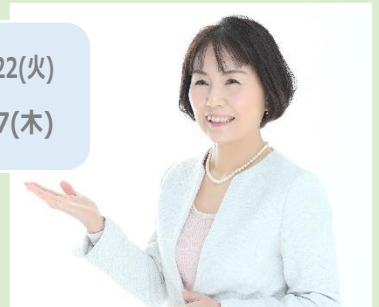


坂井敬子先生

#心理教育学科 #キャリア心理学 #元パルヘル人事 #産業・組織心理学 #企業・採用の目線も持とう

◎4/22(火)

7/17(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

★5/27(火)

6/25(水)

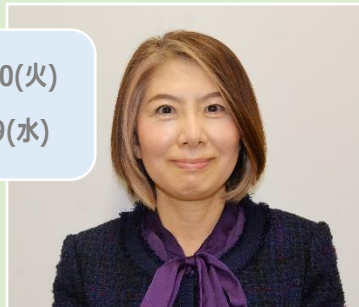


津田典子先生

#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

6/10(火)

7/9(水)



弘中 茜先生

#経営学科 #インターンシップ #キャリアラーニング #フリーランス #コンピテンシー #起業経験あり #マナーインストラクター

★の日は卒業生や企業の方がゲスト参加予定です



違う学科・学年の人や、社会人の話が聞けるのが就活から生き方まで！

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。

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

5/14(水) ・ 5/16(金)

12:20～12:50

コンベンションホール(E 棟 1 階)

食堂のある  
建物です

## 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？

お昼ごはん🍱を食べながら、ちょっと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！

※各回 同じ内容です。参加できる日時にお越しください。(昼食持ち込み可)

【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)

