

# 2026年度前期和光大学キャリア支援プログラム

※対象学年について：★必須、●推奨、▲参加可、実施方法の「OL」：オンラインライブ(GoogleMeet等)

| 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 |      |                                                              |        |
|       | 1年生  | 5/13(水)<br>5/15(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。 | 永石尚子先生 |

| 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 | 4/22(水)<br>5/27(水)<br>6/23(火)<br>7/16(木)           | 12:15~12:50 | 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、大学生生活ーキャリア(生き方)について、国家資格キャリアコンサルタントやキャリア専門家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！ゲストに卒業生も登場。<br>※5/27は開催中止となりました。                 | 4/22(水) 永石尚子先生<br>5/27(水) 横田朋臣先生<br>6/23(火) 津田典子先生<br>7/16(木) 合田菜実子先生 |
|     | キャリアを考える | 4/29(水)<br>5/13(水)<br>6/3(水)<br>6/17(水)<br>6/24(水) | 5限          | 和光出身の生活者たち<br>卒業生のキャリア・生き方から学ぶ                                                                                                                                                   | ●    | ● | ● | ● | 対面   | 共通教養科目「テーマ講義2・和光出身の生活者たち」との共催プログラム。<br>4/29 DAIKIさん(ダンサー・俳優)、5/13 高崎翔太さん(起業家)、<br>6/3 牟田都子さん(校正者)、6/17 村竹陽太さん(情報通信)、<br>6/24 黒澤和喜さん(Aパレル) | 司会：田村景子先生他                                                            |
|     | 自分を知る    | 5/25(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>「自己受容と自己開示の重要性」                                                                                                                                 | ●    | ● | ▲ | ▲ | 対面   | 大学生生活と社会人生活に活かせる「自己受容と自己開示」を学びます(手帳の有無は問いません)。障がいや特性を含めて生きやすくする工夫と一緒に考えましょう。                                                              | マイナビパートナーズ                                                            |
|     | 自分を知る    | 6/23(火)                                            | 4限          | ピンとくるカードを探せ！<br>自分の「好き」と「やりたいこと」に気づくワークショップ                                                                                                                                      | ●    | ● | ▲ | ▲ | 対面   | 価値観カードを使って、自分の価値観を知り、価値観に繋がるやりたいことを考えます。自分がナニモノかを知ろう！                                                                                     | 津田典子先生                                                                |
|     | 社会を知る    | 7/2(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・堀川先生                                                   |

| 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  | 4/2(木)  | 13:00~14:30 | 今知っておくべき就活基礎知識&ナビサイト共通登録会         |      |   | ● |   | OL   | 早期化が進む就職活動についての情報収集ができ、併せてインターンシップなどに参加するために必要な3社の就職情報サイトの登録ができます。        | 学情                              |
|    | 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   | (4/13)神奈川県、(4/20)川崎市、(4/27)横浜市、(5/11)相模原市                                 | 各教育委員会                          |
|    | 就職活動に備える  | 4/23(木) | 12:15~12:50 | インターンシップの探し方&マイナビ2028活用講座         | ▲    | ▲ | ● |   | OL   | 掲載企業数トップのマイナビを活用し、効果的に企業の情報収集する方法を学ぶとともにまだ登録していない方は簡易に利用登録を行えます。          | マイナビ                            |
|    | 就職活動に備える  | 5/19(火) | 12:15~12:50 | 自分の強みや興味を見つける自己分析講座               | ▲    | ▲ | ● |   | OL   | 自分に合う会社が見つからない、自分の強みが見つからないという方が対象。自己理解を進めるためにはどうすればよいかを学べます。             | Indeed Japan                    |
|    | 就職活動に備える  | 5/29(金) | 12:15~12:50 | エントリーシート&履歴書選考対策講座                | ▲    | ▲ | ● |   | OL   | インターンシップに応募するにあたりエントリーシートや履歴書の作成が必要となる場合があり、その対策をポイントを絞って学べる講座です。         | 学情                              |
|    | 就職活動に備える  | 6/20(土) | 午前          | 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学びます。希望者のみ個別相談実施。手帳取得を検討中の方も参加可能です。父母保証人の参加推奨。要事前予約。 | マイナビパートナーズ                      |
|    | 就職活動に備える  | 6/22(月) | 4限          | インターンシップ等に参加する際に必要なマナー講座          | ▲    | ▲ | ● |   | 対面   | インターンシップや企業説明会に参加するにあたり、企業の方と接する機会が増えます。その際に必要となる電話やメール及び対面時のマナーが学べます。    | キャラタス                           |
|    | 仕事・業界を知る  | 6/25(木) | 12:15~12:50 | 障がい者雇用を知ろう ～明治安田ビジネスプラス(株)編～      | ●    | ▲ | ● | ● | 対面   | 特例子会社とは何か・会社説明・障がい者雇用のポイント・求められる人物像・インターンシップについて学べます(手帳取得を検討中の方も参加可能)。    | 明治安田ビジネスプラス                     |
|    | 仕事・業界を知る  | 6/25(木) | 4限          | 旅する編集者から、地域プロモーション・ディレクターへ        | ●    | ● | ● | ● | 対面   | 出版社で編集や広報担当を経験し、女性向け旅行ガイド「ことりっぶ」のブランド事業を手掛ける講師が、仕事と人生について語ります。            | 講師：大川朝子氏<br>司会：長尾洋子先生           |
|    | 就職活動に備える  | 7/1(水)  | 12:15~12:50 | 今から始める筆記テスト対策講座                   | ▲    | ▲ | ● |   | OL   | 企業の選考で行われる筆記テスト対策はコツコツ進めることが必要です。これからどのように対策を進めていけばよいかを学べます。              | マイナビ                            |
|    | 就職活動に備える  | 7/8(水)  | 4限          | 今からでも間に合う就職活動の進め方                 |      |   |   | ● | OL   | 7月以降から就活を本格化させる方や公務員や教採試験後に就活を考える方などの他、就職活動の進め方を見直したい方にもおすすめです。           | 学情                              |
|    | 企業・組織に触れる | 8/5(水)  | 午前<br>午後    | 4年次生対象「特典あり！優良企業と出会うキャリアフェス」 ※私服可 |      |   | ▲ | ● | 対面   | 和光生を採用したい優良企業12社の説明会。「卒業生が説明」「一次選考免除」「こだけ情報公開」など企業により参加特典あり。              | 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15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。詳細は和光ポータルで周知します。               | 多摩地区大学就職研究会・<br>多摩ブルー・グリーン倶楽部共催 |
|    | 仕事・業界を知る  | 夏休み     | 未定          | 合田先生と行く企業見学 ～JR東日本編～              | ●    | ● | ● |   | 現地集合 | 毎年人気の企業見学。今回はJR東日本(東日本旅客鉄道株式会社)を見学！詳細は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              |
|    | 仕事・業界を知る  | 7~9月予定  | 未定          | 多摩地区16大学の学生対象合同企業説明会              |      |   | ▲ | ● | 未定   | 多摩地区16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が集まります。詳細は和光ポータルで周知します。               | 多摩地区大学<br>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。

(2026年4月16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↓

