2026年度後期 和光大学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(GoogleMeet等)

	支援の軸	実施日	時間	支援プログラム	対象学年 1	2	3	4	実施方法	内容	講師
生きる	キャリアを考える	10/7(水) 11/12(木) 12/11(金)	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- 【参加者の声】 「学年や学部がちがう人や先生方と話せて楽しかった！」 「内定をもらった4年生もいて就活のヒントをもらえた」 「丁寧に話を聞いてもらえて、具体的に話せてよかった」 「就活の不安や焦りが軽くなった」 	●	●	●	●	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。お茶を飲みながら気軽に話そう。 ゲストに内定を得た4年生を予定しています。 10/7(水)永石先生@レポートボックス前（A棟2階）、11/12(木)合田先生@キャリア支援課（A棟3階） 12/11(金)津田先生@キャリア支援課（A棟3階）	永石尚子先生 合田菜実子先生 津田典子先生

	支援の軸	実施日	時間	支援プログラム	対象学年 1	2	3	4	実施方法	内容	講師
働く	就職活動に備える	9/29(火)	12:15~12:50	何となく参加するのはもったいない！インターンシップ有効活用講座	▲	▲	●		OL	インターンシップやオープンカンパニーに参加した学生及びこれから参加をする学生向けに、参加して得られる知識や経験をどう就活に活かしていくのかを学べます。	学情
	仕事・業界を知る	10/6(火)	5限	制度だけでは見えない“働きやすさ”の実態	●	●	●	●	対面	経済学科・堀川ゼミ3年生が企業インタビューを行い、福利厚生や制度だけでは見えない職場環境の実態を調査。就職先選びに役立つ企業のリアルな“働きやすさ”について学ぼう。	堀川祐里先生
	就職活動に備える	10/9(金)	12:15~12:50	始めるなら今！30分でわかる就活準備講座	▲	▲	●		OL	まだ就活準備を始めていない3年次生及び就職活動の進め方を整理したい学生を対象。これからの就職活動のスケジュールや効率的な進め方を学べます。	学情
	就職活動に備える	10/15(木)	12:15~12:50	賢く使う！AIを活用した就職活動講座	▲	▲	●		OL	生成AIを活かして就職活動を効率的に進める方法を学べます。	Indeed Japan
	企業・組織に触れる	10/20(火)	13:00~15:10	4年次生対象「少人数でじっくり聞ける、話せる企業説明会」			▲	●	対面	和光大生を採用したい4社が参加。この機会を活かして内定獲得に繋げよう！　※私服参加可	キャリア支援課 大学新聞社
	企業・組織に触れる	10/21(水)	12:15~12:50	マイナビ2028を活用した業界研究/企業検索講座	▲	▲	●		OL	マイナビ2028を活用して、業界分析や企業の情報収集を具体的に進める方法を学べます。	マイナビ
	仕事・業界を知る	10/26(月)	4限	コミュカ自信ナシからの「働き方デザイン」事務職体験	●	●	●	▲	対面	「アルバイトをしたことがない」「人付き合いがちょっと苦手…」大歓迎！少しだけリアルなオフィスワークを体験。自分に合った「働き方」「向き不向き」を一緒に見つけませんか？	荒井まなみ先生 (公認心理師、精神保健福祉士)
	仕事・業界を知る	11/4(水)	15:00~16:10	東京都公立学校教員志望者向け説明会	▲	●	●	▲	対面	東京都で教員として働くことの魅力、給与・休暇、研修制度、採用試験について説明。 質疑応答時間で、気軽に知りたいことが聞ける。オンラインでは聞けない話を伺えます。	東京都教育委員会
	就職活動に備える	11/5(木)	4限	第一印象UP！就活マナー対策講座	●	●	●		対面	ビジネスマナーの基礎知識を実際の場面を想定して学べる講座です。	キャリタス
	就職活動に備える	11/12(木)	2限	留学生の就職活動講座	●	●	●		対面	日本で就職を希望する留学生対象。留学生が勘違いしがちな在留資格や企業の選び方を解説！	東京キャリア形成・リスキリング支援センター
	就職活動に備える	11/16(月) ~19(木)	14:40~16:50	3年次生対象 学内合同「業界・企業研究フェア」①	▲	▲	●		対面	企業の採用担当から直接情報を聞ける3年次生対象セミナー。就職希望者の参加推奨！ 11/16(月)障がい者採用、11/17(火)・18(水)・19(木)一般採用　※私服可	キャリア支援課 大学新聞社
	就職活動に備える	11/25(水)	4限	1-3年生で受けておきたい！ワークスタイルチェックテスト	●	●	●	▲	対面	就職先や進路を具体的に考えるときのポイントとなる「働き方に対する考え」や「仕事に取り組む姿勢と特性」を測定。働く前に自分を知ろう！	雇用問題研究所
	就職活動に備える	11/27(金)	12:15~12:50	選考段階を踏まえた実践に活かせる面接対策講座	▲	▲	●		OL	１次面接から最終面接まで、採用選考の段階ごとに進め方や見られるポイントが変わってくるので、どんな面接対策をしていけばよいかを学べます。	学情
	就職活動に備える	12/9(水)	12:15~12:50	今からでも間に合う筆記試験対策講座	▲	▲	●		OL	筆記テスト対策の基本を知り、得点アップのポイントを学べます。	マイナビ
	就職活動に備える	12/11(金)	4限	やってみる！グループディスカッション体験と面接のコツ	▲	●	●	▲	対面	グループディスカッションと個人面接の対策を体験して学べます。早期選考やインターンシップ準備にも役に立つ！	津田典子先生
	就職活動に備える	12/15(火)	12:15~12:50	基礎から学ぶ公務員試験対策講座	●	●	●	▲	対面	公務員試験についての基本的な知識を学べます。 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	1/14(木)	午前 午後	3年次生対象 学内合同「業界・企業研究フェア」②			●		対面	企業の採用担当から直接情報を聞ける3年次生対象セミナー。 一般採用8社参加予定　※本番を意識してスーツで参加しよう！	キャリア支援課 大学新聞社
	就職活動に備える	2/17(水)	13:00~14:00	就活本番直前 採用選考対策講座			●		OL	3月から本格化する企業の採用選考対策のポイントを学べます。	学情
	就職活動に備える	2/27(土)	13:30~14:30	働く不安を解消へ！就労移行支援事業所説明会	▲	▲	●	●	対面	「卒業後すぐに働くことは不安だけど働きたい気持ちはある」学生向けに、安心して段階的に働く準備ができる障がい福祉サービス「就労移行支援」を説明！※手帳不要、父母保証人参加可	複数の就労移行支援事業所
	就職活動に備える	3/19(金)	12:00~15:00	3月に卒業する方対象 進路相談会				●	対面	進路が決まっていないみなさん、修了証書交付の後に卒業後の進路についてハローワークや就労移行支援事業所の方に相談してみませんか？　※父母保証人参加可	八王子新卒応援ハローワーク キャリア支援課

	新3年次生	3月下旬	別途案内	キャリア支援説明会（※経済学科以外全員必須）		★			対面	新3年次生に進路希望登録を実施(スマホまたはPC必携)。就職希望以外の人も全員要出席。 ※経済学科生は4月以降の「キャリア研究3a」授業内で実施。	キャリア支援課

前期の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

▸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。

参加料は無料です。

（ 2026年8月21日作成 ）

WAKO UNIVERSITY 60th ANNIVERSARY