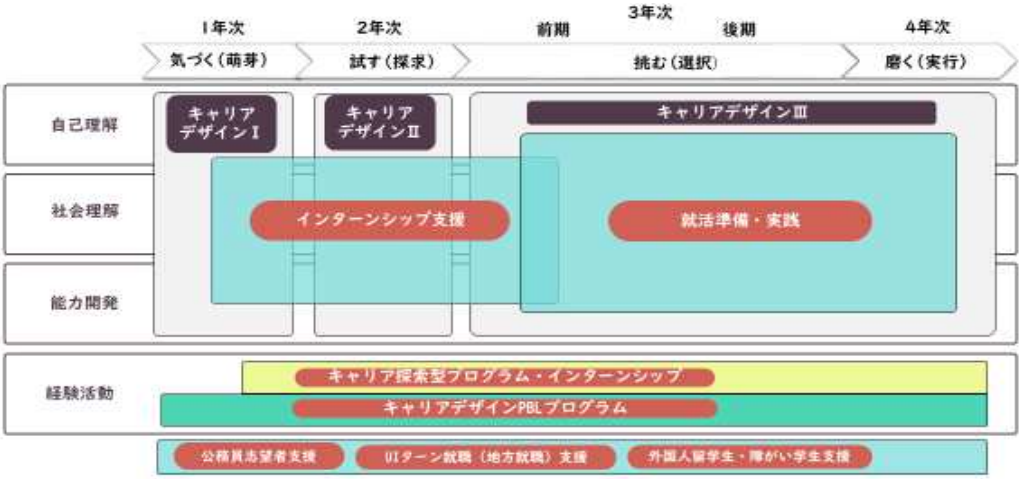
令和7年度 キャリア形成支援プログラム　一覧

★ 学部・学年不問！どなたでも受講していただけます。

キャリア形成支援課では「自己理解」・「社会理解」・「能力開発」の3つの要素をテーマに、自らキャリアデザインする力を養成するための様々な講座を実施しています。
この力は、4年間の学校生活を充実させることや、卒業後に社会で活躍できる人材になるために必要な力です。
以下のモデルは、キャリア形成支援課が実施する講座の“推奨”受講年次を示していますが、ほとんどの講座が学年に関係なく受講可能です。

＜4年間のキャリア形成支援プログラム受講モデル＞



No.	テーマ名	内容
A	キャリアデザインⅠ　＜推奨受講年次:1年＞	学生生活から卒業後の進路までの大まかな計画を立てることや色々な働き方に触れる。
B	キャリアデザインⅡ　＜推奨受講年次:2年＞	卒業後の進路を意識し、仕事にかかわる知識を増やす。
C	キャリアデザインⅢ　＜推奨受講年次:3～4年＞	具体的な将来の進路の絞り込みを行い、実現のために行動を起こす。
D	インターンシップ支援　＜推奨受講年次:1～3年＞	就業体験プログラムやインターンシップに 向けた 対策を行う 。
E	就活準備・実践　＜推奨受講年次:3～4年＞	自己分析や業界研究のやり方等の就活活動の基礎を学ぶ。 選考活動で必要とされるスキルについて実践の場を提供し、選考を勝ち進む力を身に付ける 。

★実施方法は3パターン★

①対面・・・生田校舎、神田校舎、サテライトキャンパス等で対面にて実施
②オンライン・・・Googlemeet、Zoom等のオンラインツールを利用してリアルタイムで実施
③動画配信・・・大学が用意した動画コンテンツを自身のタイミングで視聴

自己理解　～自分を知る～

キャリアデザインをするためにはまず、自分自身を理解することから始めてみてください。
自分は何に興味があり、どんな価値観を持っているのか、そしてどのような“軸”を持って将来の道を選ぶのかについて、
自分なりの答えを出す作業です。

No.	講座名	実施方法	日時	申込	概要
A	**大学生活を充実させるためのキャリアデザイン基礎力活用法**	動画配信	公開中	不要	大学生活を充実させるためには目標を立てて行動をすることが重要です。この講座では、「キャリアデザイン基礎力」を基に目標設定するポイントを解説します。
A	**適性検査:VRT職業レディネス・テスト【有料:500円】**	動画配信	4/21(月)～3/31(火)	2/27〆切	職業興味、基礎的志向性、職務遂行の自信度を測定します。職業に対する準備度の把握やインターンシップや就職活動時の希望業界・職種の絞込みに役立ちます。
A	**VRT職業レディネス・テスト フォローアップ会**	対面（生田）	6月	S-netでお知らせ	VRT職業・レディネステストの受検結果を深く理解するためのグループワークを実施します。
B	**心理検査:自己理解ワークショップ（MBTIのフィードバックを通じて）【有料:2,200円】**	対面（生田）	5/6(火) 14:50～19:00	4/29〆切	MBTI®は、他の心理テスト、診断ツール、性格検査とは異なります。 世界45カ国以上、年間500万人が受検している国際規格のツール／メソッドです。 心理学者ユングのタイプ論に基づき、何気なく動いている心のパターンや習慣を自分自身が理解し、自分の強みや自己成長の指針を得るためのツールです。 インターネット上にある16personalitiesは違い、質問に答えるだけではなく、回答結果をもとに、認定ユーザーの支援を受けることができます。 受検者一人ひとりの、自己洞察を深めていきます。 ※最少催行人員3名、定員各10名
		対面（神田）	5/15(木) 14:50～19:00	5/8〆切	
		対面（生田）	6/19(木) 14:50～19:00	6/12〆切	
		対面（神田）	7/3(木) 14:50～19:00	6/26〆切	
		対面（ｻﾃﾗｲﾄ）	7/30(水) 12:30～16:40	7/23〆切	

社会理解　～社会を知る～

自己分析がある程度進んだら次に取り組むべきことは、社会の構造を理解することです。
「業界研究」「職種研究」「企業研究」また、「インターンシップ」等を通じて、自身が働く姿を具体化していきます。

No.	講座名	実施方法	日時	申込	概要
A	多様な働き方講座	動画配信	公開中	不要	昨今、注目を浴びる様々な働き方や雇用形態の変化を解説します。多様な雇用形態を知り、人生100年時代を生き抜く術を学びましょう。
A	ブラック企業の見分け方	動画配信	公開中	不要	「ブラック企業」とは、若者を大量に採用し、違法・過重な労働を強いる企業です。求人票や企業情報から、ブラック企業の特徴を見抜く方法等を解説します。
B	職業情報提供サイト”job tag”活用法	動画配信	公開中	不要	厚生労働省が提供するjob tag(じょぶたぐ)を利用した職業研究のやり方を解説します。まずは様々な職業について具体的なイメージを持ちたいと思う方に有効な講座です。
B	隠れ優良企業の見つけ方	動画配信	5月下旬(予定)～	不要	様々な優良企業の特徴を解説し、自分にとっての優良企業とは何かを考えます。自身の働くことへの価値観や”就活の軸”を見つけるきっかけとなります。
C	業界・職種・企業研究の第一歩	オンライン	10/8(水)	不要	業界・職種・企業研究のあり方を学びながら、業界や職種の絞り込みに役立つ自身の価値観を見つける2日間の講座です。 <1日目>業界・職種・企業研究のあり方を学びます。さらに様々なキャリアを歩んだ社会人のインタビューを見て、具体的なイメージをつかみます。 <2日目>簡易な職業興味検査を用いて、自分の興味や関心を探ります。検査結果をもとに、社会人と一緒にグループワークを行うことで、自己理解を深めます。
		対面(サテライト)	10月下旬(予定)	S-netでお知らせ	
E	専大OB・OGパネルディスカッション＆座談会	対面(生田)	5/31(土)	不要	様々な企業で活躍する卒業生から、Webサイトや企業説明会では聴けない現場の声を聴くことができる貴重な機会です。身近な先輩のキャリアモデルに触れることで、モチベーションの向上にもつながります。 座談会では少人数のグループに分かれて皆さんの質問や疑問に丁寧にお答えいただきますので、積極的に質問してください。 ※6/14(土)の実施場所は「神田」に変更となりました。
		対面(神田 ~~生田~~)※	6/14(土)		
		対面(神田)	6/21(土)		
E	航空業界志望者対象企業研究セミナー	対面(神田・生田)	6・10月	S-netでお知らせ	航空業界を志望する学生を対象に、「業界研究」「企業研究」「職務理解」「面接対策」などの、就職活動に必要な基本的な知識を学ぶことができます。
E	エアライン短期集中講座	対面(神田)	8/4(月)～6(水)(全3日)	S-netでお知らせ	客室乗務員を志望する学生対象の講座です。業界に特化した知識や、接遇スキル・チームビルディングについてケーススタディを通して学び、選考に必要な実践力を養います。参加前にグローバルキャリアサポートプログラム受講を推奨します。(未受講でも参加可能)
E	求人票の読み解き方	動画配信	公開中	不要	求人票の勤務時間や休日等の情報について、見るうえで注意すべきポイントを解説します。
E	How to 企業研究(有価証券報告書活用編)	動画配信	公開中	不要	就職活動は、情報収集が重要です。この講座では企業情報の豊富な日本経済新聞や有価証券報告書、会社四季報、業界地図等を活用し、幅広い企業情報の集め方について学びます。 本講座を視聴いただくことで「業界研究の方法が知りたい」「財務情報の見方が全然わからない」「将来的に成長が見込める企業を知りたい」等の不安を解消することができます。
E	How to 企業研究(会社四季報の読み方編)	動画配信	公開中	不要	
E	How to 企業研究(業界地図の読み方解説編)	動画配信	公開中	不要	
E	How to 企業研究(東洋経済デジタル配信ライブラリー)	動画配信	公開中	不要	データベース「東洋経済デジタルコンテンツライブラリー」を活用した企業研究方法について紹介します。本講座を視聴することで、就職活動において必要な情報を収集しやすくなります。
E	内定者パネルディスカッション	オンライン	10月	S-netでお知らせ	内定を得た4年次生が就職活動の準備や選考対策など皆さんが気になる話題についてお話しします。経験者だから語れる「やっておいてよかったこと」や「後悔ポイント」、「実際の面接で訊かれた質問」など、ココでしか聴けない話ばかりです。
E	学生就職アドバイザー	対面(神田・生田)	10月	S-netでお知らせ	就職活動を終えた4年次生が「学生就職アドバイザー」として皆さんの質問・疑問に答えます。様々な業界から内定を得た先輩方が相談にのってくれますので、自己分析や業界・企業研究の進め方、ES・面接対策などについて気軽に質問してみましょう。
E	OB/OG訪問ネットワークサービス「ビズリーチ・キャンパス」活用法	動画配信	公開中	不要	ビズリーチ・キャンパスは同じ大学の卒業生と繋がり、”オンラインOB・OG訪問ができる就活アプリ”です。この動画で活用方法を学び、是非、アプリを活用してください。
E	就活の落とし穴	動画配信	5月下旬(予定)～	S-netでお知らせ	大学以外にも様々な就活支援サービスが存在しますが、それらのサービス内容やそのサービスを使うことで発生するメリット・デメリットまで理解していますか？無料だからと、とりあえず登録する前に、各種サービスの仕組みや利用上の注意点を把握した上で、自分に合うサービスを選択し活用していきましょう。

能力開発　～能力を高める～

「自己理解」「社会理解」を深めるうえで重要となるのは、深い経験を通して自らの価値を高めること、すなわち「能力開発」です。
語学力や表現力等のスキルに加えて、自ら挑戦する力や他者と協力する力なども高めましょう。

No.	講座名	実施方法	日時	申込	概要
A	プレゼンテーションの基礎【理論編】	動画配信	公開中	不要	プレゼン構成の基礎的なフレームワークであるPREP法について学びます。
A	プレゼンテーションの基礎【実践編】	対面(生田)	後期	要	人前での話し方を学び、実践することで、自信をもって自分の考えを伝えられるようになる」セミナーです。
B	プレゼンテーション強化セミナー【理論編】	動画配信	公開中	不要	10分以上の比較的長いプレゼンテーションを行うためのスキルを身につけたい方に最適です。「ダイヤモンドフレーム」というプレゼン手法を学びます。
B	プレゼンテーション強化セミナー【実践編】	対面(神田)	6/27(金)16:35～18:05	6/20〆切	自分の考えをストーリーとして整理し、聞き手の共感・行動につなげるプレゼンテーションをできるようになります！
		対面(生田)	後期	要	
D	文章力養成講座	動画配信	公開中	不要	就職活動・インターンシップで問われる文章力を、基本的文章の書き方、伝わる文章のコツの観点から解説します。間違えやすい表現などは具体例を用いて理解を深めます。
D・E	ES・履歴書対策<自己分析・自己理解>	動画配信	公開中	不要	自己分析の必要性と重要性についてわかりやすく解説し、実際に自己分析のやり方について説明します。
	ES・履歴書対策<自己PR>	動画配信	公開中	不要	自己PRできているようで、できていない！そんな独りよがりな自己PRではなく、企業が求める自己PRについて解説します。
	ES・履歴書対策<ガクチカ>	動画配信	公開中	不要	何かすごい経験や特別なことをしてないと「ガクチカ」は書けない？！特別な経験がなくても大丈夫です！「ガクチカ」について企業の本音を伝えます。
E	ES・履歴書対策<志望動機>	動画配信	公開中	不要	志望動機は企業に熱意を伝える一番大切なメッセージ。記入する際に外せない3つのポイントについて解説します。

No.	講座名	実施方法	日時	申込	概要
E	適性検査対策ガイダンス （SPI・CAB・GAB・玉手箱）	オンライン	公開中	不要	SPI・CAB・GAB・玉手箱などの適性検査の特徴および例題について説明します。 適性検査は準備すれば結果が伴います。準備方法についてお伝えします。
E	SPI準備講座 【有料：育友会補助特別価格 1,650円】 ※テキスト代のみ （受講料は、育友会（保護者の会）の ご支援により無料です）	対面 （生田）	5/5～5/27 <毎週月・火曜日> 16:35～18:05	要	SPI試験は、上場企業を中心に、全国で約15,900社が実施しています。 採用本選考のほか、近年はインターンシップ選考や、公務員採用試験にSPIを課す自治体が増え、皆さんが受験する可能性がとても高いテストです。 事前に対策を行えば、飛躍的に得点を伸ばすことができます。 数学が苦手な学生にもわかりやすいように解説しており、対面講座はすぐに質問できます！ 対面講座受講生も、動画配信の視聴が可能です。 動画配信（オンライン）受講生は、メールにて相談が可能です（返答に1週間程度要します）。 3年生以外の受講も大歓迎です！
		対面 （神田）	5/7～5/30 <毎週水・金曜日> 16:35～18:05		
		動画配信	視聴可能期間： 5/19（月）～ 3/31（火）	2/27 〆切	
E	SPI模擬テスト【無料】	オンライン受検	受検可能期間： 4/14（月）～ 3/27（金）	3/27 〆切	SPIのテストセンター方式・WEBテスティング方式を各2回体験できます。制限時間が短く、問題数も多いため早く導き出せるかが重要です。本番前に受検して実力を試しましょう。
E	【新規】玉手箱模擬テスト【無料】	オンライン受検	受検可能期間： 4/14（月）～ 3/27（金）	3/27 〆切	適性検査「玉手箱」は、言語、計数、英語、性格検査で構成されています。多くの大手企業が選考に使用しており、各検査は2回受検することができます。現状の実力を把握し、勉強後の成果を確認するために、ぜひ受検してみましょう。
E	グループディスカッション基礎講座	動画配信	公開中	不要	企業がGDを実施する狙いや基本的なディスカッションテーマ、全体の流れや評価されるポイントなど、GDの基本を解説します。
E	グループディスカッション体験セミナー	対面	後期	実施日 前日〆切	実際にディスカッションを行う役割と、その様子を見学する役割、どちらも経験することで、面接官からの「見え方」「評価ポイント」も理解できます。模擬グループディスカッションを行い、講師から皆さんへのフィードバックを行います。
E	3大学合同 グループディスカッション実践講座	対面 （専修大学）	6/7（土） 13:00～15:30	要	他大学（駒澤大学・昭和女子大学）の学生と合同でグループディスカッションを体験することができます。企業で実際に採用を担当されている方が面接官となり、フィードバックを行います。
E		対面 （他大学）	後期	要	
E	企業人事担当者による模擬面接会	対面 （生田）	10/25（土）	要	企業の採用担当者が面接官となり、グループ面接を体験することができます。また、他の学生の面接を見学することもできるので、面接官の視点も学ぶことができます。
E		オンライン	11/29（土）	要	
E		オンライン	1/24（土）	要	
E		対面 （神田）	2/20（金）	要	

～対象者別支援～

公務員志望者支援

講座名	実施方法	日時	申込	概要
民間就活しながら挑戦できる！ 地方公務員併願セミナー	対面（神田）・ オンライン	10月下旬～ 11月上旬	不要	公務員か民間就職かで迷っている人におすすめ。公務員と民間企業で求められる共通スキル、人物像などをお話しします。キャリアの選択肢を広げ、最適な道を見つけましょう。
公務員・独立行政法人等業務説明会	オンライン	11月下旬～12月	不要	専大生の志望者が多い機関を中心にお招きし、仕事の内容や魅力を紹介していただきます。仕事に対するイメージが漠然としている方はこの機会に疑問を解消し、業務への理解を深め、人物試験に備えましょう。
公務員内定者パネルディスカッション	オンライン	1月中旬	不要	公務員の内定を得た4年次生が、志望動機や自己PR、人物試験対策として取り組んだことなどについてパネルディスカッション形式でお話しします。

UIターン就職（地方就職）支援

講座名	実施方法	日時	申込	概要
自治体による地域の魅力説明会 ～地域研究から紐解く就職活動・インターンシップ～	オンライン	5/30（金） 12:20～17:40	要	専修大学が「就職支援協定」を締結した自治体を中心に、担当者が地場産業や働き方などの地域の魅力を説明します。地方や地元での就職活動・インターンシップを進めるにあたり、まずは地域の特徴を知りましょう。
日本全国 地方企業EXPO ～働く・暮らす場所から考える企業研究～	オンライン	6月上旬	要	北海道から沖縄までの日本全国の魅力ある企業が、仕事内容や地元との関わり方などに関する情報を説明します。企業から直接情報を得ることで、具体的に進路を描けるようになります。

外国人留学生・障がい学生支援

講座名	実施方法	日時	申込	概要
障がい学生のための就職ガイダンス	オンライン	4/17（木） 16:35～17:05	要	障がい者雇用の特徴、一般雇用との違い、合理的配慮、就職活動の流れについてお伝えします。
外国人留学生のための就職ガイダンス	オンライン	4/18（金） 16:35～18:05	不要	海外と日本の就活文化の違い、日本の就活の現状や特徴、就活に向けて必要な対策等についてお伝えします。

プログラムの詳細・最新情報は、
S-net→「お知らせ」→「支援行事情報（講座・イベント実施予定）」または「キャリア・就活関連動画リンク集」
にてご確認ください➡

【S-net ログイン方法】

2025年度　キャリア形成支援課