

# 《令和5年度 前期》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。

<実施方法 分類>

ライブ配信・・・ライブラストリーミングで生放送される講演を視聴（同時一方向型）

オンライン講義・・・Googlemeet、Zoom等のオンラインツールを利用した講義への参加（同時双方向型）

集合型・・・生田、神田、サテライトいずれかのキャンパスにて対面にて実施

動画配信・・・S-netの「キャリア・就活関連動画リンク集」にリンクされている動画コンテンツを自身のタイミングで視聴（オンデマンド型）

【リアルタイムで開催する講座】 ※各講座の詳細は、S-net→「お知らせ」→「支援行情報(講座・イベント実施予定)」にてご確認ください。

A キャリアデザイン講座Ⅰ <推奨受講年次：1年>					
No.	講座名	実施方法	日時	申込	概要
1	「企業選びで失敗したくない！ 企業の見つけ方」	ライブ配信	5/19(金) 16:35～17:35	不要	社員満足度が高く、離職率が低い複数の企業の事例からその特徴を学び、企業を見つけるヒントを伝えます。
2	プレゼンテーションの基礎【実践編】	対面 (生田)	5/26(金) 16:35～18:05	5/25 〆切	プレゼン構成の基礎的なフレームワークを使って実践練習を行います。

B キャリアデザイン講座Ⅱ <推奨受講年次：2年>					
No.	講座名	実施方法	日時	申込	概要
1	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)	5/25(木) 14:50～19:00	5/12 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。回答結果をもとに、認定ユーザーの支援を受けながら、受検者一人ひとりが自己洞察を深めていきます。
		対面 (神田)	6/22(木) 14:50～19:00	6/9 〆切	
		対面 (サテライト)	7/21(金) 13:00～17:10	7/11 〆切	
2	トリセツをつくる会	オンライン 講義	5/20(土) 13:00～16:00	5/13 〆切	社会人と1対1で2パターンの面接を実践してフィードバックをもらい、自分自身の「トリセツ」を完成させます。面接初心者の方も歓迎です。 <定員：各10名>
			6/17(土) 13:00～16:00	6/10 〆切	
			8/5(土) 13:00～16:00	7/29 〆切	
3	IR情報で読み解く、就活のリアル～企業情報編～	ライブ配信	6/26(月) 16:35～17:35	不要	企業の活動に影響を与えている様々な要因について解説し、企業情報を読み解く力を養います。
4	プレゼンテーション強化セミナー【実践編】	対面 (生田)	6/23(金) 16:35～18:05	6/22 〆切	プレゼンテーションの実践練習を行います。

C キャリアデザイン講座Ⅲ <推奨受講年次：3～4年>					
No.	講座名	実施方法	日時	申込	概要
1	新しい就活のすすめ方 ～働く・暮らす場所から考えてみる～	ライブ配信	4/27(木) 16:35～18:05	不要	新たな就職活動の進め方として、働く場所と暮らす場所から考える方法を解説します。ワークライフバランスを視野に入れた進め方を身に付け、理想の将来を実現しましょう。
2	業界・職種・企業研究の第一歩	ライブ配信	<1日目> 5/8(月) 16:35～18:05	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)	<2日目> 5/22(月) 17:00～18:30	5/15 〆切	
3	男女の価値観アップデートセミナー	対面 (生田)	7/7(金) 16:35～18:05	不要	NPO法人ファザーリング・ジャパンの方を講師に迎え、働く子育てについて学び、自身の働き方やキャリアについて考えます。

E 就活準備講座 <推奨受講年次：3年>					
No.	講座名	実施方法	日時	申込	概要
1	求職登録説明会・就職情報サイト説明会	ライブ配信	4/21(金) 4/22(土)	不要	就職ガイダンス時に行います。求職登録をしないと、「就職活動に必要な推薦書等の発行ができない」「就職相談が受けられない」「就職支援プログラムを受講できない」など就職活動において不利益の生じる恐れがあります。求職登録説明会は学部3年生・修士課程1年生(民間企業、公務員就職希望者)はどこかの1日で参加してください。また就職情報サイトは就職活動をする上で欠かせないツールです。各サイトの特長や個人情報の取扱いについて説明します。自分にとって必要と思われるサイトがありましたら、各自で会員登録を行ってください。
2	最新の業界・採用動向と今すべきこと (食品業界編)	ライブ配信	4/下から5/中 夕方	不要	「食品業界」「IT業界」「証券業界」「人材業界」「不動産」「化粧品業界」に詳しい企業の人事担当者・就職情報会社の業界担当者をお招きし、各業界の採用動向や取り組みについて、最新の情報をお話いただけます。  インターンシップ先の業界をこれから探す方、就職活動に向けて様々な業界を知りたい方は是非、この機会を利用して業界理解を深めていきましょう！
	最新の業界・採用動向と今すべきこと (IT業界編)	ライブ配信	4/下から5/中 夕方	不要	
	最新の業界・採用動向と今すべきこと (人材業界編)	ライブ配信	4/下から5/中 夕方	不要	
	最新の業界・採用動向と今すべきこと (不動産業界編)	ライブ配信	4/下から5/中 夕方	不要	
	最新の業界・採用動向と今すべきこと (化粧品業界編)	ライブ配信	4/下から5/中 夕方	不要	

3	BtoB企業トークライブ	ライブ配信	5月下旬頃	不要	専大生の採用に積極的なBtoB企業が文系学生の働き方や、仕事内容、企業の魅力についてリアルにお話しします。「隠れた優良企業の宝庫」といわれるBtoB企業について学び、業界・企業選択の幅を広げましょう！
4	就職活動・インターンシップNGマナー ＜みだしなみ・電話・メール編＞	ライブ配信	5/29(月) 6/7(水) 12:25～12:55	不要	分かっていそうで分からなかったり、知っていそうで実は知らなかったりするマナー。知っておきたい基本的マナー(身だしなみ、電話、メールなど)を説明します。自分の印象をアップさせる簡単な方法です。
	就職活動・インターンシップNGマナー ＜面接&インターンシップ編＞	ライブ配信	5/30(火) 6/8(木) 12:25～12:55	不要	分かっていそうで分からなかったり、知っていそうで実は知らなかったりするマナー。知っておきたい基本的マナー(面接、インターンシップなど)を説明します。自分の印象をアップさせる簡単な方法です。
5	身だしなみセミナー(男子就活編)	対面 (生田)	6/27(火) 16:35～18:15	要	「自分らしく、自信をもって就職活動に取り組む」をテーマに好感度アップのポイントをお伝えします。スキンケアの基本から、普段はなじみのないメンズメイクのポイント、好印象につながるヘアスタイリングの方法、スーツの着こなしについてまでをお伝えします。 ※当日は、ヘアワックスなどの参加者プレゼントがあります！
		対面 (神田)	6/29(木) 16:35～18:15		
	身だしなみセミナー(女子就活メイク編)	対面 (生田)	6/27(火) 16:35～18:15		
		対面 (神田)	6/29(木) 16:35～18:15		
6	SPI準備講座【有料:テキスト代 1,650円】 (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)	5/10・17・24・31 6/7・14・21・28 (水) 16:35～18:05	要	SPI試験は、上場企業を中心に、全国で約14,400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にも多く使われており、皆さんが受験する可能性がとても高いテストです！ とりわけ、非言語分野は出題範囲が限られていることから、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、対面講座ですぐに質問できます！オンデマンド配信もあるので苦手な分野を繰り返し視聴することも可能です。3年生以外の受講も大歓迎です！
		対面 (神田)	5/12・19・26 6/2・9・16・23・30 (金) 16:35～18:05		
7	SPI模擬試験【無料】	オンライン 受検	受検期間:4/17 (月)～3/29(金)	要	SPIは多くの企業で採用されている適性検査の一つです。テストセンターの模擬試験を体験し、自分の実力を知ることができます。

F 就活実践講座 <推奨受講年次:3～4年>					
No.	講座名	実施方法	日時	申込	概要
1	「Web就活」対策講座	オンライン 講義	4/25日(火) 16:30～17:30	不要	オンライン就活(説明会、面接・GD・GW)とは、ツールの使い方について紹介します。
2	「動画選考」対策講座	オンライン 講義	4/28(金) 16:30～17:30	不要	動画選考についての基本的な知識から、導入意図と企業が見ているポイントについて紹介します。民間・公務員の出題例についても紹介します。

H 公務員志望者支援講座 <推奨受講年次:1～4年>					
No.	講座名	実施方法	日時	申込	概要
1	公務員志望者のためのキャリア支援講座(基礎編)適性理解ワークショップ	対面	5月	要	公務員に関する情報提供、VRT 職業レディネス・テストの活用と公務員への自分の適性把握のためのアセスメントの実施により、自己理解・職業理解の支援を行います。
2	公務員志望者のためのキャリア支援講座(実践編)公務員人物試験対策講座(国家一般職、国家専門職等面接カード対策編)	オンライン 講義	6月中旬	要	実際に合格した方の面接カードの参考例をもとに解説を行い、そして、講座を受講される皆さんに実際に書いていただいた面接カードについて講座内で添削を行います。
3	公務員志望者のためのキャリア支援講座(実践編)公務員人物試験対策講座(国家一般職、国家専門職、特別区等面接対策編)	オンライン 講義	6月中旬	要	国家公務員一般職・専門職・特別区等に対応する面接対策について、解説と模擬面接をはじめ、具体的、実践的な対策を行います。

I Uターン就職支援講座 <推奨受講年次:1～4年>					
No.	講座名	実施方法	日時	申込	概要
1	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 講義	5/18(木) ①12:20～13:00 ②17:00～17:40	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。
2	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 講義	5/20(土)	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。

【随時視聴可能な講座】 ※各講座の詳細は、S-net→「お知らせ」→「キャリア・就活関連動画リンク集」にてご確認ください。

A キャリアデザイン講座Ⅰ <推奨受講年次:1年>			
No.	講座名	視聴可能期間	概要
1	適性検査:VRT職業レディネス・テスト【有料:500円】	4/17(月)～3/31(日)	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を把握し、職業に関する自分のイメージのチェックや、進路選択への動機付けを促します。
2	キャリアデザイン基礎力目標設定の活用	4/1(土)～3/31(日)	4年間で身に着けたい「キャリアデザイン基礎力」を学び、目標管理シートの活用法について解説します。
3	ブラック企業の見分け方	4/1(土)～3/31(日)	「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を解説します。
4	プレゼンテーションの基礎【理論編】	4/1(土)～3/31(日)	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。

B キャリアデザイン講座Ⅱ <推奨受講年次：2年>			
No.	講座名	視聴可能期間	概要
1	知って役立つ労働法	4/1(土)～3/31(日)	就職をすると、「働く人」と「雇う人」の間に労働契約が結ばれます。両者の合意がしっかりとれた契約となるように、基本的な知識を学びましょう。
2	多様な働き方講座	4/1(土)～3/31(日)	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。
3	「職業情報提供サイト(日本版O-NET)」の活用法	4/1(土)～3/31(金)	厚生労働省が提供するO-NETの活用法について解説します。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。
4	ライフマネープラン講座	4/1(土)～3/31(金)	ライフステージごとにかかるお金を見通し、将来的な人生設計する力を身につけます。また、資産形成・資産運用を行うにあたって重要な制度についても紹介します。
5	プレゼンテーション強化セミナー【理論編】	4/1(土)～3/31(日)	10分以上の比較的に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。

D インターンシップ支援講座 <推奨受講年次：1～3年>			
No.	講座名	視聴可能期間	概要
1	文章力養成講座	4/1(土)～3/31(日)	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。
2	インターンシップESのポイント	4/1(土)～3/31(日)	インターンシップの進め方のヒントと、インターンシップのESで企業が見ているポイントについて詳しく解説します。 ①効率的なインターンシップの進め方 ②インターンシップのESはどこを見てます
3	ES・履歴書対策 <自己分析・自己理解>	4/1(土)～3/31(日)	自己分析の必要性和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。 ①なぜ自己分析が大切なのか ②実際に分析してみよう！「私の特徴はズバリ〇〇です！」
	ES・履歴書対策 <自己PR>	4/1(土)～3/31(日)	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。 ①そのPR間違っていますか？ ②学生が思うPRと企業が求めるPRの内容とは？
	ES・履歴書対策 <ガクチカ>	4/1(土)～3/31(日)	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？！ 「ガクチカ」について企業の本音を伝えます。 ①特別な経験がなくても大丈夫です！ ②企業の本音お伝えします

※ES・履歴書対策は、E「就活準備講座」のES・履歴書対策と同一内容です。

E 就活準備講座 <推奨受講年次：3年>			
No.	講座名	視聴可能期間	概要
1	求人票の読み解き方	4/1(土)～3/31(日)	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。
2	就活関連情報提供ツール活用講座	4/1(土)～3/31(日)	キャリア形成支援課の様々な情報提供ツールについて、その活用法を解説します。
3	履歴書の基本	4/1(土)～3/31(日)	「専修大学所定履歴書・自己紹介書」の書き方のポイントや注意点について解説します。
4	SPI準備講座【有料：テキスト代 1,650円】 (受講料は、育友会(保護者の会)のご支援により無料です)	5/18(木)～3/29(金)	SPI試験は、一般企業の本選考だけでなくインターンシップでも採用されている適性検査です。近年では自治体の選考でも使われています。非言語(数学)を中心に解説します。
5	ES・履歴書対策 <自己分析・自己理解>	4/1(土)～3/31(日)	自己分析の必要性和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。 ①なぜ自己分析が大切なのか ②実際に分析してみよう！「私の特徴はズバリ〇〇です！」
	ES・履歴書対策 <自己PR>	4/1(土)～3/31(日)	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。 ①そのPR間違っていますか？ ②学生が思うPRと企業が求めるPRの内容とは？
	ES・履歴書対策 <ガクチカ>	4/1(土)～3/31(日)	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？！ 「ガクチカ」について企業の本音を伝えます。 ①特別な経験がなくても大丈夫です！ ②企業の本音お伝えします
	ES・履歴書対策 <志望動機>	4/1(土)～3/31(日)	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。 ①一番大切なメッセージであることを理解しよう ②3つのおさえるべきポイントとは
6	業界企業研究	4/1(土)～3/31(日)	文系の学生が就職先として活躍できる業界(フィールド)の広さについて説明するとともに、業界企業研究のやり方もお伝えします。 ①意外とありますよ、文系のフィールド ②企業研究は比較をすること

F 就活実践講座 <推奨受講年次：3年>			
No.	講座名	視聴可能期間	概要
1	グループディスカッション(GD)基礎講座	4/1(土)～3/31(日)	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。

その他の講座・イベントも随時開催予定です！最新情報は、「In Campus」及び「S-net」にてお知らせしますので、お見逃しなく！