

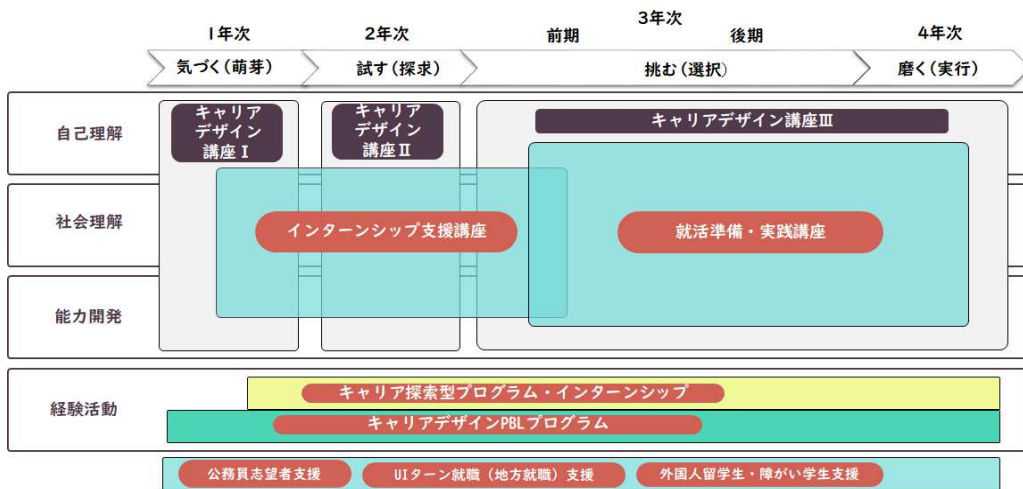
# 令和6年度 キャリア形成支援プログラム 一覧

★ 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>



A	キャリアデザイン講座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	キャリアデザイン講座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	キャリアデザイン講座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講座 <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・実践講座 <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。 選考活動が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 分類**

【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」→「支援行事情報(講座・イベント実施予定)」からご確認ください。

- ライブ配信……ライブ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)
- 対面(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

【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。

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)

**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	適性検査:VRT職業レディネス・テスト 【有料:500円】	動画配信	公開中	必要	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・職種に役立ちます。
A	キャリアデザイン基礎力目標設定の活用方法	動画配信	公開中	不要	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。
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)	5/28(火) 14:50~19:00	満席	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 ※後期も開催予定
		対面(神田)	6/20(木) 14:50~19:00	満席	
		対面(生田)	7/4(木) 14:50~19:00	6/27 ×切	
		対面(サテライト)	7/24(水) 12:30~16:40	7/24 ×切	
		対面(サテライト)	7/31(水) 12:30~16:40	7/24 ×切	
	対面(サテライト)	9/18(水) 12:00~16:00	9/11 ×切		
B	トリセツをつくる会	オンライン講義	5/11(土)	5/6 ×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、「自分自身の取扱説明書」を作りながら、「本当の自分」を分析し、理解するためのワークショップ形式の講座です。 <こんな学生にオススメ> #面接で使える自己PRが見つからない #自己分析がしたい #自分がどんな仕事に向いているかわからない #就活が不安 #面接の練習がしたい #自分の個性を見つけた <定員:各10名> ※後期も開催予定
		オンライン講義	6/1(土)	5/27 ×切	
		オンライン講義	7/6(土)	7/1 ×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」等を通して、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	「企業選びで失敗したくない！ 企業の見つけ方」	ライブ配信	6/24(月) 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。
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を解説します。
B	「職業情報提供サイト(日本版O-NET)」 (愛称: job tag(じょぶたぐ))活用法	動画配信	公開中	不要	厚生労働省が提供するO-NET(愛称: job tag(じょぶたぐ))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。
B	IR情報で読み解く、就活のリアル ～企業情報編～	ライブ配信	5/21(火) 16:35～17:35	不要	IRとは、投資家向け広報です。企業説明会では知ることが少ない情報も読み解くことで、企業理解が深まります。志望動機の準備や将来の進路選択にも役立ちます。
C	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	4/18(木) 12:20～13:00	不要	新たな就職活動の進め方として、働く場所や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。
C	業界・職種・企業研究の第一歩	ライブ配信	<1日目> 5/13(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> 5/27(月) 17:00～18:30	5/20 〆切	
E	最新の業界・採用動向と今すべきこと (基礎・導入編)	ライブ配信 アーカイブ 動画公開中	5/10(金) 16:35～17:55	不要	業界研究のやり方(「基礎・導入編」)を皮切りに、実際の業界の採用動向やその業界を目指す学生がやるべきことなど、就職情報会社の業界担当者からお話いただけます。インターンシップ先を検討する際の社会理解の手始めとして活用いただける、基礎的・全体的な内容となります。 ※7月未までアーカイブ動画公開中
E	最新の業界・採用動向と今すべきこと (コンサル&IT業界編)	ライブ配信	5/15(水) 16:35～17:55	不要	業界研究のやり方(「基礎・導入編」)を皮切りに、実際の業界の採用動向やその業界を目指す学生がやるべきことなど、就職情報会社の業界担当者からお話いただけます。インターンシップ先を検討する際の社会理解の手始めとして活用いただける、基礎的・全体的な内容となります。
E	最新の業界・採用動向と今すべきこと (広告&食品業界編)	ライブ配信	5/17(金) 16:35～17:55	不要	
E	最新の業界・採用動向と今すべきこと (化学&電子部品業界編)	ライブ配信	5/22(水) 16:35～17:35	不要	
E	最新の業界・採用動向と今すべきこと (調整中:金融・証券業界編)	対面	6月中旬～下旬	不要	
E	求職登録説明会・就職情報サイト説明会	ライブ配信	3/28(木) 就職ガイダンス	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が生じる恐れがあります。学部3年生・修士課程1年生(民間企業、公務員就職希望者)は必ず出席してください。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。
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	4/1(月)～	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 (日本経済新聞活用編)	対面 (生田)	4/16(火) 16:35～	S-netで お知らせ	
E	How to 企業研究 (会社四季報の読み方編)	動画配信	11/1(金)～	不要	
E	How to 企業研究 (業界地図の読み方解説編)	動画配信	11/1(金)～	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	4/1(月)～	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	エージェントサービス・スカウトサービス (オファー型)の使い方	ライブ配信	4/24(水) 16:35～	S-netで お知らせ	エージェントサービス・スカウトサービス(オファー型)について詳細に説明します。これらを使用する上でのメリット・デメリットを理解したうえで、活用できます。
E	内定者パネルディスカッション	ライブ配信	10月上旬	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月中旬～ 12月中旬	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	専大OB・OGパネルディスカッション &座談会	対面 (生田)	6/1(土) 13:00～15:25	S-netで お知らせ	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答えいただきますので、積極的に参加してください。
E	専大OB・OGパネルディスカッション &座談会	対面 (神田)	6/15(土) 13:00～15:25	S-netで お知らせ	
E	学内OB・OGオンライン相談会 【民間企業・公務員】	オンライン 講義	10月下旬～11月	S-netで お知らせ	様々な業界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。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答えさせていただきますので、積極的に参加してください。
E	OB/OG訪問ネットワークサービス 「Bズリーチ・キャンパス」活用法	動画配信	4/1(月)～	不要	B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。

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 (神田)	5/24(金) 16:35～18:05	5/20 〆切	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。
A	プレゼンテーションの基礎【実践編】	対面 (生田)	10月中旬 16:35～18:05	10月上旬	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)	6/28(金) 16:35～18:05	6/24 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します！
B	プレゼンテーション強化セミナー【実践編】	対面 (生田)	11月中旬 16:35～18:05	11月上旬	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します！
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	インターンシップの基本	ライブ配信 アーカイブ 動画公開中	4/26(金) 16:35～17:35	不要	「インターンシップ」と一口にいっても、短期や長期、夏実施、秋・冬実施、選考あり、選考なし…等、様々な種類があります。種類やスケジュール、特徴、探し方で解説しますので、効果的なインターンシップを実現するための力が身につきます。
D・E	履歴書・エントリーシート講座 (インターンシップ用)	ライブ配信 アーカイブ 動画公開中	5/7(火)・9(木) 16:35～18:05	不要	特に「自己PR」と「志望動機」の項目について、基礎から説明します。講座の中で簡単なワークも行いますので、より具体的に書き方の手順やポイントを学ぶことができます。
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。
D・E	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。
D・E	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。
D・E	インターンシップ・就職活動NGマナー <電話・メール編>	ライブ配信	5/27(月) 6/12(水) 12:25～12:55	不要	分かっているようで分らなかったり、知っていないよ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(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。 ※タイトルを<身だしなみ・電話・メール編>→<電話・メール編>へ名称変更
D・E	インターンシップ・就職活動NGマナー <面接&インターンシップ編>	ライブ配信	5/28(火) 6/13(木) 12:25～12:55	不要	分かっているようで分らなかったり、知っていないよ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。
E	面接のイロハ	ライブ配信	11/13(水)・ 12/12(木) 16:35～18:05	不要	就職活動に向けて、一次、二次、最終面接との違いなど面接選考のポイントや注意点・対策方法について動画をもとに解説します。
E	面接のイロハ	ライブ配信	1/29(水) 14:00～15:30	不要	就職活動に向けて、一次、二次、最終面接との違いなど面接選考のポイントや注意点・対策方法について動画をもとに解説します。
E	大学合同 企業人事担当者による模擬面接会	対面 (芝浦工業大学)	5/25(土)	5/24 〆切	他大学の学生と合同でグループ面接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	企業人事担当者による模擬面接会	オンライン 講義	11/16(土)	S-netで お知らせ	
E	企業人事担当者による模擬面接会	対面 (生田)	12/14(土)	S-netで お知らせ	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	企業人事担当者による模擬面接会	対面 (神田)	2/20(木)	S-netで お知らせ	
E	グループディスカッション(GD) 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	オンライン 講義	6月下旬～ 7月上旬	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	グループディスカッション体験セミナー	オンライン 講義	12月上旬頃	実施日 前日〆切	
E	3大学合同 グループディスカッション実践講座	対面 (昭和女子大学)	7/13(土)	S-netで お知らせ	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	3大学合同 グループディスカッション実践講座	対面 (駒澤大学)	11/30(土)	S-netで お知らせ	
E	「動画選考」対策講座	オンライン 講義	4/30(火) 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。
E	SPI準備講座 筆記試験・SPI理解ガイダンス	ライブ配信 アーカイブ 動画公開中	4/15(月) 12:20～12:50	S-netで お知らせ	SPI試験の概要や、SPI準備講座について説明します。 ※2月28日までアーカイブ動画公開中
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)	5/8～6/26 <毎週水曜日> 16:35～18:05	要	SPI試験は、上場企業を中心に、全国で約15,500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。3年生以外の受講も大歓迎です！
E		対面 (神田)	5/10～6/28 <毎週金曜日> 16:35～18:05	要	
E		動画配信	5/20(月)～	要	
E	SPI模擬試験【無料】	オンライン 受検	受検期間:4/22(月) ～3/28(金)	要	SPIのテストセンター方式・WEBテスト方式を各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が重要です。本番前に受検して実力を試しましょう。
E	筆記試験対策ガイダンス (SPI・CAB・GAB・玉手箱)	ライブ配信	後期	不要	SPI・CAB・GAB・玉手箱などの筆記試験の特徴および例題について説明します。

**公務員志望者支援** <推奨受講年次:1~4年>

公務員を目指す学生を対象に、就職活動の対策を行います

講座名	実施方法	日時	申込	概要
公務員内定者パネルディスカッション	オンライン講義	2月上旬頃	S-netでお知らせ	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** <推奨受講年次:1~4年>

UIターン就職(地方への就職)を目指す学生を対象に、就職活動の対策を行います

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~	オンライン講義	5/23(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。
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	6/8(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。

**外国人留学生・障がい学生支援** <推奨受講年次:1~4年>

障がい学生及び日本での就職を目指す外国人留学生を対象に、就職活動の支援を行います

講座名	実施方法	日時	申込	概要
外国人留学生のための就活対策講座	ライブ配信	5/16(木) 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。
障がいのある学生のための キャリアガイダンス&個別相談会	ライブ配信	5/28(火) 16:35~17:05	5/24 11:00〆切	一般雇用と障がい者雇用の違い、障がい者採用での就職活動の注意点、就職に向けてこれからすべきこと等についてお伝えします。終了後、希望者には個別相談を行います。

プログラムの詳細・最新情報は、「S-net」からご確認ください➡



【S-net ログイン方法】

2024年度 キャリア形成支援課