

Career Portfolio Guide Book 2011

なりたい自分を目指して。

キャリアポートフォリオ ガイドブック 2011

Career Portfolio Guide Book

所属

氏名

 神戸学院大学

はじめに

《 建学の精神 》

『 真理愛好・個性尊重 』

学びと知の探究を通じて、普遍的な学問体系の英知に触れる喜びを実感し、その過程で自己と他者の個性に気づき、互いの存在をこよなく尊重する。

《 神戸学院大学の目指す姿 》

- 自己の可能性を引き出すことのできる大学
- 社会をリードする活力に富んだ人材を育成する大学
- 知を創造し、発信する大学
- 地域の住民・産業界と共に進化する大学
- 教育の本質を追究し、人権を尊重する大学

《 教育基本理念 》

- 生涯にわたる人間形成の基点となりうる教育
- 生涯にわたり高い専門性を修得できる教育
- グローバルな視点から地域社会の多様なニーズに対応できる教育

《 ディプロマポリシー（学位授与の方針） 》

全学

1. 幅広い知識にもとづいて、他者および異文化を理解することができる。
2. さまざまな問題を発見し、それを解決する方策を導くことができる。
3. 生涯にわたって学び続けることができる。
4. 獲得した知識や技能を社会に役立てることができる。

キャリアポートフォリオの利用について

本来、社会から求められる能力(就業力)は、大学生活における様々な活動(修学・ボランティア・クラブ・サークル・アルバイト等)を通じて獲得・開発することができるものです。

あなたが意識して行動するかしないか、また自身を見つめ直す機会があるか無いかで、卒業時の習得度合いに大きな「差」として現われます。

だからこそ、限られた期間の中で社会人生活へ向けての自身のステップアップとして「キャリアポートフォリオ」を活用し、大学生活を更に有意義なものにしていきましょう。

【重点ポイント】

POINT 自己理解・自己管理能力

- ・ 集団の中における規律、役割および責任を認識した上で行動できる
- ・ 状況に応じた適切な挨拶や言葉使いができる
- ・ やらなければならない事の整理やスケジュールリングができる

POINT 論理的思考力

- ・ 自分が考えた結論とその根拠を説明することができる
- ・ 目標達成に必要な方法論を考えて行動することができる
- ・ 目標達成に必要な新しい方法を考えて行動することができる

POINT 問題を発見し解決する方策を導く力

- ・ 概念を体系的に整理することができる
- ・ 解決策を実行するだけでなく結果を振り返ることができる
- ・ 他者へ問題解決の過程を説明して理解させることができる

POINT 自己と他者の個性を尊重したコミュニケーション力

- ・ 相手が自分の話を理解しているかを気にしながら話すことができる
- ・ 自分の意見や主張を相手に文章で伝えることができる
- ・ 論理的な文章構造を設計することができる

POINT チームワーク力

- ・ 集団の中における自分の役割について責任をもってやり遂げられる
- ・ 人との関わりの中で相手を思いやって対応することができる
- ・ 人との関わりの中でリーダーシップを発揮することができる

POINT 獲得した知識や技能を社会に役立てる力

- ・ 心身を健康な状態に保つための行動をしている
- ・ 自分が関心ある職種や企業等が求める人物像を理解し行動している
- ・ 企業等の社会における役割を理解し情報収集している

※「重点ポイント」は、皆さんがステップアップしていく中で特に高めてほしい能力であり、また、社会から求められている能力(就業力)です。その能力の獲得・開発支援の体制を更に強化していくために、今年度よりキャリアポートフォリオの運用を開始します。

※なお、「重点ポイント」の達成度は、以下の評価基準で自己点検して下さい。

1. 意識をしていなかった
2. 意識はしたが実践できなかった
3. 意識して実践できた
4. 実践した結果を振り返ることができた
5. 実践した結果を振り返り次の改善につなげることができた

※登録された個人情報は、キャリアポートフォリオの運用にのみ利用されます。登録した内容は、登録した本人と指導員となる教職員が参照することができ、また、指導員がコメントを記入します。



ところで、 キャリアポートフォリオって何？

なりたい自分になる為に。

3年次後半から、就職活動が始まります。

履歴書やエントリーシート、面接で、採用担当者は、優れた人材を選別する為、応募者の特性を知ろうと、様々な角度から質問をします。

また、皆さんもそれに答えようと、過去の自分の行動特性を掘り起こし、説得力のある志望動機を話そうとします。



「志望動機は？」

「あなたが入社することによってわが社にどんな利益が？」

「あなたはわが社に入社して何をしたいですか？」

「長所は？短所は？」

これらの採用企業からの質問に、3年次生になったあなたは、どう答えるでしょうか。

多くの学生が「語るべき言葉が見つからない」ことに気づいた時に初めて「もっと早くから取り組んでいればよかった」と考え、また、「自分にはその仕事に就くことは難しい」と思った時に、「やりたい仕事に就くこと」を諦めてしまいます。

そして、「希望する職種・内容の仕事が無い」という理由で、将来に対して悲観的になってしまうことがあります。

しかし、それは違います。

あなたたちは、これからの4年間の過ごし方次第で、「なりたい自分」になれるし、「やりたいことを仕事にする」ことができるのです。

皆さんが「やりたいことを実現する為の力」を自覚し、身につけていく為に、神戸学院大学は、全力でサポートしていきます。

神戸学院大学では、皆さんが1年次から卒業時を見据えて、継続的に「自ら考え、行動する」ことをサポートする為に、「キャリアポートフォリオ」を導入しました。

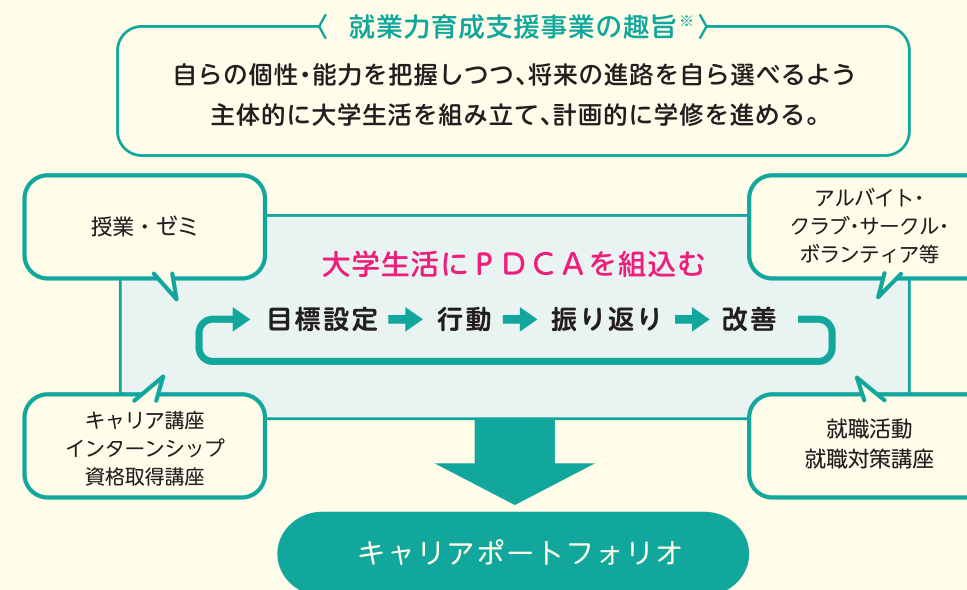
「キャリアポートフォリオ」は、大学生活を通じて経験する様々な活動の中で、皆さんが自らの能力や個性を把握しながら、将来の進路を選び、主体的に大学生活を送ることができるように支援するためのシステムです。

就職活動だけでなく、あなたの身近なこと、例えば、クラブやサークル活動、ボランティア、ゼミ、アルバイトなどの活動における自身の「目標」や「行動」、またその結果を振り返ることで、あなたの人間的な魅力や気づいていない能力を引き出し、伸ばすことにつながります。

「キャリアポートフォリオ」を活用し、大学生活を充実したものにしていきましょう。

《 キャリアポートフォリオの役割 》

学生自身がPDCAサイクルにより
就業力を高める仕組みと経験を蓄積する環境を提供



※キャリアポートフォリオは平成22年度に採択された「大学生の就業力育成支援事業」の一環として、学生の就業力の養成に役立てることを目的に導入されました。



社会に出てからも役に立つ



目標設定 → 行動 → 振り返り → 改善

PDCAサイクルを身に付けよう!

1

目標をマニフェストする

自分の夢をマニフェスト(人に伝える)することで、実現性が高まります。

自己実現目標に合致する卒業時点の自分像を想定し、

「こんな人になる」

「こんなことを夏休みに達成する」など

スモールゴールや理想を記入し、人に話してみましょう。

夢や目標は頭や心にしまい込まずに外へ出すことが、具現化へのファーストステップです。

そして、目標を明確化させることで、

その達成に向けたプロセス(道すじ)が見えてきます。



2

自分の可能性にチャレンジする

「身の丈に合ったゴール」を設定することも大切ですが、今の皆さんには大きな可能性があることを忘れないでください。大切なのは「身の丈を伸ばすにはどうしたらいいか」です。

高校と違い、大学教育の特徴は「能動性」です。

自主性が尊重される大学という場で、あなたは、あなたのこれからを自分で決めることができるのです。

3

実践を通して学ぶ

頭の中でどれだけ考えたとしても、それを行動にうつさなければ何も起きません。

まず行動することです。行動すれば、何かしらの結果から学ぶことができます。

インターネットで情報収集したり、たくさんの本を読んだり、詳しい人に話を聞くこともとても大事ですが、まずは、興味を持ったことを「検証」するような気持ちで、行動にうつしてみましょう。

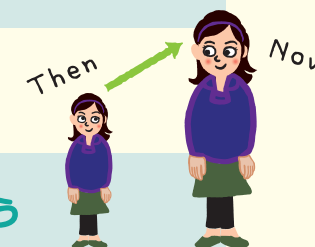
大学生活では、本学の正課・課外の授業や、キャリアセンター主催のプログラムを最大限活用してください。そして、学業とのバランスを取りながら、インターンシップやボランティア、留学、アルバイト等にも積極的に挑戦してみてください。

4

記録の中から成長した自分を見つけましょう

各自の目標、想定する卒業時の自分像等の目標を設定し、毎日の正課・課外の授業、インターンシップや実習などで感じたこと、得たものを、その都度記録に残してください。

たとえ小さなことでも皆さん自身の記録や成長を振り返ることで、「気づき」や「自信」を得ることができ、次の行動改善につながります。



5

自立的に自身のキャリア支援を行う習慣を身につけましょう

社会情勢の変化や、皆さんの成長、考え方の変化により、一度描いたキャリアデザインが変わっていくことは当然です。

過去の出来事や人との出会い、感じたことを記録し、人生の節目で自分の辿ってきた足跡を振り返り、

次の行動へとつなげていくことは、みなさんにとって大きな力になります。

卒業後も自立的な成長を続ける為に、在学中に、キャリアポートフォリオへの書き込みと活用を日常化し、目標管理と自己点検の習慣を身につけてください。

TOPページ(ホーム)

キャリアポートフォリオは、自身の活動を残しておくためのものであり、これから紹介するページは、あなたの専用ページです。TOPページ(ホーム)では、あなた宛てのメッセージの確認や、あなたの今の状態(能力値)を一目で把握するためのページです。

1 卒業までの目標

まずは、あなたが卒業時にどうなっていたいのか？(なりたい自分像)について、大きな目標をたててみよう。卒業時まで「これだけはやっておきたい!」とか「ここまでは出来るようになっていたい!」と思うものを入れよう。修学以外のクラブ・アルバイト・趣味等、小さな事であっても構わない。

ポイント

これは単に入力するだけでなく、それが実現した時をイメージすることが大事。どんな気持ちになるのか?その時の周りからの評価は?を想像すること。キャリアデザインが変わっていくことは当然のこと。目標が変わればその都度編集するように。

2 お知らせ

キャリア関連科目についての連絡事項(講座日程、ガイダンスの案内等)が届く。指導員からの連絡事項も届くので、確認を忘れないように。

3 プロフィール

氏名・現住所・連絡先等を入力して下さい。※変更があるごとに編集すること。写真画像は毎年変更するように。

4 レーダーチャート

あなたの現状の能力値をレーダーチャートで表示。年次ごとの表示ができるので、どこがどう伸びたのかが一目瞭然。

ポイント

ただ数字を眺めるのではなく、なぜ伸びたのか?を考えること。どんな活動をしたのか?なぜこの結果なのか?が重要。

目標を設定しよう(最初の第一歩)

キャリアポートフォリオは、誰かの指示のもと、それをクリアしていくためのシステムではなく、あなたがどうしたいのか?何をしたいのか?を、自身の活動を通して見つけるための仕組みです。まずは目標を立てることから始めましょう。

5 キャリアビジョン(職業・人物像)

将来、どんな仕事について、何をしたいのか?(職種)、どんな人物になっていたいか?を考えてみよう。

ポイント 自分の「したいこと」と「できること」と「しなければいけないこと」を考えることが大事。家族や友人との関わり方、クラブやアルバイト等での自分の役割や活動を振り返ることがポイント。

7 長所・短所について

良いところは伸ばす、良くないと思っているところは直す。自身を高めるためにも意欲的に取り組もう。

ポイント 誰かに「自分の長所・短所を言って下さい」と言われても、答えるのはなかなか難しい。自分一人だけで考え込まず、家族・友人・先輩・先生等色々な人に聞いてみよう。きっと意外な答えが返ってくる。その時、相手が「なぜ?」そう思っているのが大事。どんな場面で、自分がどんな行動・言動をしているのかを振り返ること。

6 目標設定(修学、資格、活動)

修学・資格・ボランティア活動・アルバイト等の活動から何をしたいのか?それを得ることでどんなことに活かすことができるか?どんなことができるようになるのか?を考えて、それぞれの目標を設定しよう。

ポイント 自分が入力した内容に対して、なぜそれなのか?そう思った理由、それを選んだ理由を考えることが大事。

8 人材要件(就業力)の目標設定について

社会に求められている各能力における具体的な指標に対して、自身がどう受け止め、獲得・開発に向け取り組むかの目標を数値で入力する。

★目標は「できる」か「できないか」ではなく以下のように考える。

1. 意識をしていなかった
2. 意識はしたが実践できなかった
3. 意識して実践できた
4. 実践した結果を振り返ることができた
5. 実践した結果を振り返り次の改善につなげることができた

活動の記録を残していこう

The screenshot shows a web-based career portfolio system. The main interface is titled '活動記録・評価1年次4月' (Activity Record/Evaluation 1st Year 4th Month). It lists various activities under categories like '専攻' (Major), '資格' (Qualifications), '活動' (Activities), '長所' (Strengths), and '短所' (Weaknesses). A red circle with the number '9' highlights a '編集' (Edit) button next to an activity entry. A green arrow points from this button to a larger, detailed view of an activity titled '専攻 専門課程 マーケティング論' (Major Specialized Course Marketing Theory). This detailed view includes a description of the activity, a self-evaluation scale from 1 to 5, and a section for '添付ファイル' (Attached Files) with a '投稿' (Post) button.

【編集】をクリック

キャリアポートフォリオは、自身の目標に対して、どのような計画を立て、どのような活動をしたのかを残しておくためのものであり、レポートや写真も残せるので、後々記録を振り返ることで自身の成長を確認できます。

9 活動記録(修学、資格、活動)

各活動において、どんなことを意識しながら取り組んだのか？またそこから学んだこと、得たことは何か？を考えると、またその活動を自己評価することが大切。

★評価はできたのか、できなかったのかではなく以下のように評価する

1. 意識をしていなかった
2. 意識はしたが実践できなかった
3. 意識して実践できた
4. 実践した結果を振り返ることができた
5. 実践した結果を振り返り次の改善につなげることができた

ポイント

■修学

考える上で、「単位を取得したかったから」とか「人に勧められたから」等、安易な理由ではなく、そこから学ばべき多くのことに目を向けること。特に、今学んでいることが、社会とどのようにつながっていて、修学することでどのようなことに活かしていけるのか？を意識すること。

■資格

資格取得は、あなたの可能性を上げ、社会人生活を送る上で、大きなプラス要素であることは間違い無い。ただし、資格を持ってさえいれば、必ず社会で成功もしくは通用するというわけではない。では、何が重要か？その資格を取ったあと、それを使い、あなたがどんな人とどんな関係を築いていくのか？それを考えることが重要。先生やキャリアセンター、保護者、先輩等に相談しながら進めていくこと。

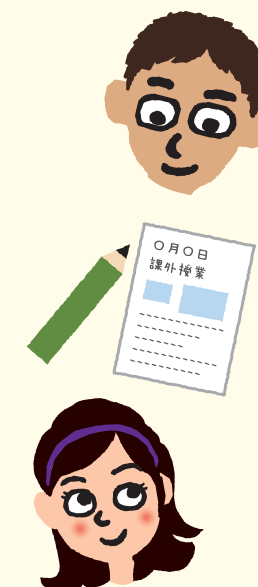
■活動(一例)

・ボランティア
あなたは、なぜその支援活動に参加したのか？参加した時、何を感じ、何を学んだのか？また周りの参加者はどんな気持ちで活動していたのか？を考えること。

・アルバイト
単に「時給が高かったから」とか「楽な仕事だから」等、安易な理由だけで終わるのではなく、社会への入口と捉え、職場において周りから何を求められているのか？そもそもその仕事が存在する理由、また自分がそれをする中で何ができるようになったのか？そこでどんな気づきがあったのか？これから先続けていくことで何ができるようになるのか？を考えること。

■長所・短所について

長所・短所は全ての活動に関わる重要なポイント。自身が思う長所・短所と周りが思う長所・短所には差があることが多い。多くの活動の中で、当初立てた目標に対して自身が何を意識して行動したか？また周りの反応(評価)がどう変化してきたのか？を書きとめること。



活動を振り返り評価しよう

振り返り1年次4月

キャリア・ビジョン (職業・人物像) 職種 2030建設業 0170小売業 3050食品業 職種 0700マーケティング 01702企画・マーケティング 0800営業販売 人物像 坂本 健馬

学 内 履 歴 部

活動 学 内 履 歴 部

箱根駅伝で18年ぶりの総合優勝を期す。★★★★★

2011.02.17 21:11
春の心かたしに向けて、1泊2日の短期合宿を長野県の善平で行った。自分は一日200kmの走り込みを行った。

ボランティア活動 老人ホーム訪問★★★★★

老人ホームへの訪問を行い、障害の立場を理解しそれに自然に共感を得られるような人間となる。

2011.02.17 21:14
合宿所近くにある老人ホームに訪問した。ここで多くのお年寄りの方々と話し、相手の会話内容の理解に努めた。

10 コメント入力

【前期】陸上で培った精神力と忍耐力は、他人への思いやりにも生きてくると思う。今後チームを助めることだけを目的とせず、人間の能力のアップにも努めたい。

【後期】ボランティア活動に参加したことは、相手の立場に立って物事を考える良いきっかけになった。動きたくも動けないうちやむけが自由な中、手を動かさないと物事を進められないのが大変で理解しようと思ったことで、うまくコミュニケーションが図れるようになった。

11 アピールポイント

【前期】自分自身で物事を進めるのではなく、周りの人への配慮や思いやりの気持ちが変わってきた。

【後期】同じものであっても、相手の立場が違えば、その伝え方や伝え方は大きく変わることがわかった。相手の考え方に合わせたコミュニケーションができるようになった。

12 指導員コメント

【前期】陸上と他人への思いやりと結びつけてしまうと、さすが坂本君。いつも面白い思考回路を辿っています。でもそれが坂本君の能力といえます。そして陸上競技で培った精神力と忍耐力は他人への思いやりにも繋がります。その正しい認識を持って、今後も運動とボランティアを頑張ってください。

【後期】相手のことを理解しようとすることは素晴らしいことであり、その姿勢を社会から求められる能力の一つと言えます。坂本君の思いやりと忍耐力があれば、どんなことにもチャレンジしていきましょう。今後の更なる成長を期待します。

半期ごとに実施



学 内 履 歴 部	学 内 履 歴 部	学 内 履 歴 部	学 内 履 歴 部	学 内 履 歴 部	学 内 履 歴 部	学 内 履 歴 部	学 内 履 歴 部	学 内 履 歴 部	学 内 履 歴 部
自己理解・自己管理能力	指標1: 集団の中における規律、役割の責任を認識した上で行動できる	3	3	3	3	3	3	3	3
論理的思考力	指標2: 状況に応じた適切な判断や意思決定ができる	4	3	3	3	3	3	3	3
	指標3: やらねばならぬ場合の整理やスケジュールリングができる	3	4	4	4	4	4	4	4
	指標1: 自分が考えた結論とその理由を説明することができる	3	2	3	3	3	3	3	3
問題発見・解決する力を高める力	指標2: 目標達成に必要な方法を考え実行することができる	3	3	3	3	3	3	3	3
	指標3: 相手への問題解決の過程を説明・理解させることができる	4	3	3	3	3	3	3	3
	指標1: 自分が自分の役割を認識し、責任を持ってやり遂げられる	3	2	3	3	3	3	3	3
チームワーク力	指標2: 自分の意見や主張を相手に伝えることができる	3	2	2	2	2	2	2	2
	指標3: 論理的な文章構成を設計することができる	2	4	4	4	4	4	4	4
	指標1: 集団の中における自分の役割について責任をもってやり遂げられる	3	3	3	3	3	3	3	3
獲得した知識や技能を社会に役立てる力	指標2: 人との関わりの中で相手意識を持って対応することができる	4	2	3	3	3	3	3	3
	指標3: 人との関わりの中でリーダーシップを発揮することができる	3	3	4	4	4	4	4	4
	指標1: 心身健康な状態に保つための行動している	3	4	4	4	4	4	4	4
指標2: 自分が関心ある職種や企業を知り、人物像を理解し行動している	4	3	3	3	3	3	3	3	
指標3: 企業等の社会における役割を理解し、情報収集している	3	3	3	3	3	3	3	3	

キャリアポートフォリオは、自身の活動を通して感じたこと、得たことを客観的に評価するために振り返りの機会を設けており、それぞれの活動記録(修学、資格、活動、個性・特性)を改めて確認することで、自身の大学生活にとって印象的であった活動の洗い出しと整理ができ、今後どのように活動していくかを明確にしていけることができます。

10 11 コメント入力、アピールポイント

自身の活動(修学、資格、活動、個性・特性)を通じての成果と課題を考えた上で、今後どのような取り組みをしていくかをコメント、アピールポイントとして半期ごとに残していく。

- ポイント**
- 修学**
単位を「取得」または「未取得」であったことで、あなたは何を感、何を達成することができたのか？それに加えて、自身の「なりた自分像」から見た時に、まだ足りないと感じるものは何なのか？を考えること。
- 資格**
資格「取得」「未取得」の結果を踏まえ、結果が出るまでのあなたの活動は理想的なものであったかどうか？を思い返すこと。また、例えば明日から仕事をするようになったとして、今のままで通用すると思うかどうか？自身に足りないものは何であるのかを考えたかどうかを振り返ること。
- 活動**
あなたが何を目的とし、どのような活動をしたかを振り返ること。社会とつながるフィールドで、何を考え、何に気づくことができたのか？今一度、仕事とは何か？自身の携わった経験は、どのようなフィールドで活かしていけるのか？を考えることが大事。
- 個性・特性**
活動の中で、周りにいる人に「自分の特徴」を、どれくらい伝え、どれくらい聞けたのか？人との関わりの中で多くを気づくことができるはず。数字では測ることができないものだけに、「できているつもり」が大きな失敗を招く恐れもあるから注意が必要。

12 指導員コメント

立てた目標が達成「できた」「できていない」といった単なる評価コメントではなく、意識して取り組んでいるのかどうか？その活動から得たものが何だったのか？その上で、今後、何を目標し、どのような取り組みをしていこうと考えているかに対して、アドバイスコメントを指導員が入力する。

13 人材要件(就業力)の自己評価

立てた目標が達成「できた」「できていない」といった評価ではなく、意識して取り組めたのかどうか？またその活動から得たものが何だったのか？を振り返りながら、今後の能力開発に向けどのように取り組むかを考えること。

- ★評価基準はできたか、できなかったかではなく以下の通り。
1. 意識してはなかった
 2. 意識はしたが実践できなかった
 3. 意識して実践できた
 4. 実践した結果を振り返ることができた
 5. 実践した結果を振り返り次の改善につなげることができた

14 人材要件(就業力)の指導員評価

意識して取り組んでいたのかどうか？を面談の中で確認し、またその中で、活動から何を達成することができたのか？また今後どのように取り組むか？を確認した上で、指導員が入力する。

- ★年度ごとの指導員評価の評価軸は以下の通り。
1. 意識をしていなかったと伺える
 2. 意識をしているが行動には移せなかったと伺える
 3. 意識して行動していたと伺える
 4. 実践した結果を振り返ることはできたと伺える
 5. 実践した結果を振り返り次の改善につなげられていると伺える

ポイント
アドバイスを受けた際、更に詳しく指導を受けたい場合は、その科目の担当教員等に相談すること。


ポイント
できたと思うレベル、目指すべきレベルは、行動量や経験したことにより、人それぞれ違う。だからこそ、自身の取り組みを客観的に振り返り、評価すること。自身にとって何が大事なのか？何を意識して実践した結果を振り返ることができたのか？を確認してみよう。

ポイント
自分が感じる「できたと思うレベル」や活動の中で感じたこと、得たことを面談の中で、指導員へ伝えることが大事。何をどうやって伝えるのか？またなぜそう思うのか？を考え、その上で、自身の目指すべきレベルを設定していくことがポイントとなる。自身にとって何が大事なのか？また周りの人からはどう見えているのかを客観視してみよう。

自身の自分史(トピックス)を見てみよう

※年度ごとに実施

自分史



学籍ID
12345

氏名
鈴木一郎

フリガナ
スズキイヂロウ

現住所
東京都江戸川区草野

連絡先
ichiro_s@ac.jp
携帯 080-1234-5678
自宅 03-1234-5678

生年月日
1992年04月02日

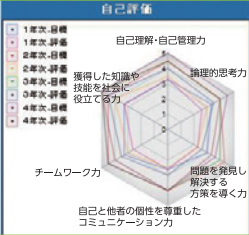
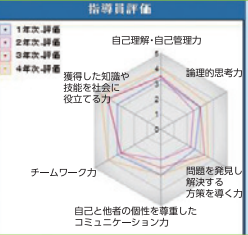
小学校
1999年 ○○小学校入学

中学校
2005年 ○○中学校入学


高等学校
2008年 ○○高校入学

大学
2011年 ○○大学入学

取得資格
英語検定1級
TOEIC 650

15	自己評価	指導員評価	16
			

1年次

種 号	専 門 課 程	日 本 語 演 説
2011.02.17 21:07	日本経済論について、物産展も事のノウハウを習得できた。また日本という国が戦後、いかにしてGDP世界第2位(韓国は3位)にまで上がったのか、という点も学んだ。	自分史解説 [編集]
2011.02.17 21:07	2級の試験を受けた。	自分史解説 [編集]
活 動	学 内	学 内 無 意 識
	箱根駅伝で18年ぶりの総合優勝を期す。	
	2011.02.17 21:11 春のインカレに向けて、1泊2日の短期合宿を長野県の善平で行った。自分は一泊200kmの走り込みを行った。	自分史解説 [編集]
	ボランティア活動 老人ホーム訪問	
	老人ホームへの訪問を行い、高齢者の立場を理解しそれに自然に共感を得られるような人間となる。	
	2011.02.17 21:14 会館近くにある老人ホームに訪問した。ここで多くの高齢者の方々と会話し、相手の会話内容の理解に努めた。	
	自分史解説 [編集]	
性 格	長 所	
	現状：強力なリーダーシップを発揮できる。 目標：他人の意見に耳を傾ける訓練も学生時代に行い、受信と発信の両方に秀でた人物を目指す。	
	活動	
	2011.02.17 21:20 普段の日常会話の中から、常に相手がお話を伝えようとしているのを意識しながら会話を行った。	自分史解説 [編集]

キャリアポートフォリオは、自身の活動において「これは！」と印象的だったものを「自分史(トピックス)」として残すことができます。1年間の活動を通じて感じたこと、得たことを振り返りましょう。あなたが何に気づき、何ができるようになったのかを明確にし、今後の目標設定に活かしてください。

15 16 自己評価・指導員評価

自身が立てた目標に対して、結果がどうであったのか確認できる。

ポイント

■自己評価

年度ごとの目標に対しての結果を自己評価する上で、「できた」「できていない」の観点だけで見ないようにすること。評価は前述の通り、

1. 意識をしていなかった
2. 意識はしたが実践できなかった
3. 意識して実践できた
4. 実践した結果を振り返ることができた
5. 実践した結果を振り返り次の改善につなげることができた

の5段階での評価だが、「なぜ？」その目標を立てたのか、「なぜ？」その結果になったのか、また本当にその目標で良かったのか、仮に良かったとして、その理由は「なぜ？」を考えること。

■指導員評価

年度ごとの指導員評価を確認する上での評価軸は以下の通り、

1. 意識をしていなかったと伺える
2. 意識はしているが実践には移せなかったことが伺える
3. 意識して実践していたと伺える
4. 実践した結果を振り返ることはできたと伺える
5. 実践した結果を振り返り次の改善につながっていると伺える

上記のように、意識して取り組んでいたかどうかで評価するので、単に「できたのか」、「できなかったのか」での評価はしない。

17 修学、資格、活動、長所・短所について

自身が何を目標に、どんな活動をし、どう感じているか、またその結果等を踏まえて、どう今後の行動計画を立てていくかが明確になる。

ポイント

■修 学

学んだことを、社会でどのように活かしていくのか？またこれからの修学にどうつなげていくのか？を考えること。次年度の科目履修内容については、よく検討し、今後の準備を進めるように。

■活 動

学外の人との関わり方について、思い返してみよう。周りの人はあなたに対してどのような接し方をしていただろうか？またあなたは周りの人にどのような接し方をしていただろうか？「積極的なあいさつ」「単なる遠慮ではない周りへの配慮」「目の前にいる人が何を思い、何を考えていたのか」へ目を向ける等、人との関わり方が満足できるものだったのかどうかを考えてみる。その上で、自分は何ができるようになったのか？また何に気づいたのか？を整理してみる。

■資 格

単に資格を取れたか取れていないかを確認するのではなく、目標に向き取り組んだプロセスを振り返ること。その時の自身の行動を思い返すことで、そこから学んだこと(良いこと・悪いことも含め)に注目する。必要に応じて、「キャリアセンター 課外講座・資格サポート室」へ相談に行き、今後の方向性や、それを活かせるフィールド(どんな仕事なのか)について教えてもらいながら卒業後のイメージをふくらませていくこと。

■長所・短所について

長所・短所は表裏一体。ここで大事なことは、どんな場面で、長所と感じ、どんな場面で短所と感じるのか？その具体的なシチュエーションを思い返してみよう。その時、なぜそうなるのか？なぜそう見られるのか？の理由を考えること。

自己PRを書いてみよう

自己PR	
新規作成	
18	<p>1 [編集] [削除]</p> <p>Q: あなたが学生時代に最も力を入れたことは何ですか。</p> <p>A: 競走部での活動です。私は箱根駅伝優勝という目標を掲げ、チーム全員で日々の辛い練習を乗り切り、その目標を達成しました。</p> <p>アドバイスコメント (田中太郎) まずは優勝おめでとう！OBとしても非常に嬉しい限りです。そして鈴木君、その目標達成のためにどのような工夫を凝らしましたか？やっぱりなほにせず、是非その工夫を記録しておきましょう。それが将来の武器になりますからね。</p>
	<p>2 [編集] [削除]</p> <p>Q: あなたの強みを、客観的事例を交えて教えてください。</p> <p>A: 私の強みはリーダーシップです。高校では陸上部を組織し、また大学では競走部の駅伝部長としてチームをまとめ、チームを18年ぶりの箱根駅伝優勝へと導きました。</p> <p>アドバイスコメント (田中太郎) 部活動において結果を重視したということは、素晴らしいリーダーシップの持ち主である証拠ですね。その強みを活かしつつ、これからは他者と協力して物事を進めていくことも積極的にいきましょう。</p>
	<p>3 [編集] [削除]</p> <p>Q: あなたが考える、あなた自身の将来の理想、展望を教えてください。</p> <p>A: 10年後には社長になっています。そのために3年後には部長、5年後には執行役員になっていきます。</p> <p>アドバイスコメント (田中太郎) 社長とはすごい大きな目標を立てましたね。でもそのモチベーションを常に持ち続けてください。そして鈴木さんの記入方法は非常に論理的で素晴らしい。まず目標設定の上で、それまでに何をやる(どうなっている)必要があるか、思ったり考えられています。今後もこの思考プロセスを忘れずに。</p>
19	<p>4 [編集] [削除]</p> <p>Q: 学生生活の中で得た知識や経験も、仕事でどのように活かせると思いますか？</p> <p>A: 私には強力なリーダーシップがあり、仲間を決めた目標に向かわせる力があります。私がリーダーとなる組織はすばらしいチームワークを発揮することでしょ。</p> <p>アドバイスコメント (田中太郎) 目標を設定してから達成するまでのプロセスで、例えば組織の部長としてどのような工夫を凝らしてみようと思えますか？それを書き出して下さい。それが今後の就職活動、そして社会に出てからもきっと最高のヒント集になりますよ。</p>
	<p>5 [編集] [削除]</p> <p>Q: 研究テーマは何ですか？具体的に説明して下さい。</p> <p>A: 私は現在スポーツマーケティングゼミに所属しております。研究テーマは北海道日本ハムファイターズの地元密着型球団経営についてです。当時本拠地が首都東京にいたチームが一決して北海道の地に乗り込み、いかにして現在のような人気球団にまで成長していったのか、そのためのPR作成などのようなものだったのか、また選手と球団側の関係はいかにして行われたのか、といった観点から球団経営分析を行っております。この研究は、球団経営に苦心する他球団や、リーグにも競争するものであると考えます。</p> <p>アドバイスコメント (田中太郎) プロ野球人気に陰りが見える昨今、この研究はプロ野球だけでなくリーグやラグビー、そしてその他リーグ球団の経営にも大きく影響を及ぼせる可能性を秘めた研究ですね。日本ハムのような成功事例だけでなく、是非ベテスターのように球団経営に苦悩している事例からも何かヒントを見つかるように研究してみてください。</p>
	<p>6 [編集] [削除]</p> <p>Q: 当社を志望した理由を教えてください。</p> <p>A: 印刷業界は今後市場の縮小が危惧されておりますが、逆に言えば今後新しいビジネスチャンスがたくさんある業界であると私は考えます。その中でも御社は電子書籍分野に力を入れており、こうした時代をリードしていく方針に魅力を感じ、志望いたしました。</p> <p>アドバイスコメント (田中太郎) もっと志望企業のことを調べていますね。その調子です。そして更に、「あなたがその会社に入ると、会社にとってどんな利益が生まれるのか？」という点についても考えてみましょう！</p>
	<p>7 [編集] [削除]</p> <p>Q: あなたは、当社でどんな仕事をしてみたいと思っていますか。</p> <p>A: 志望動機でも申しあげました通り、コア事業をカバーしうる新しいビジネスの開拓に貢献していきたいと考えております。</p> <p>アドバイスコメント (田中太郎) もっとやりたい仕事を具現化してみましょう。これではまだまだ学生と変わらぬ志望動機ですよ。もっと工夫が必要。</p>

キャリアポートフォリオは、大学生活を過ごす中で体験したこと(得たこと・感じたこと)を残すためのものであり、自身の活動を振り返ることで「あなたらしさ」を見つめることができます。その経験を先の就職活動に、また社会人生活に活かすためにも、早い段階から整理していくことを勧めます。

このページを使って、今後の就職活動に向けて、自分が何をしたいのか？ また何ができて、どんな仕事に向いているのか？ を考え、まとめてみましょう。

18 Q & A

質問は各自追加できる。まず自分で考えてみて、迷った時は、キャリアセンターで相談すること。相談事項としては、あなたは何をアピールしたいのか？ が重要で、なぜそう思うのか？ を中心に相談を進めていくこと。

ポイント

社会から何を求められているかを考えることが重要。

- それは、
- 単位を取得したことなのか？
- 資格を持っていることなのか？
- クラブに所属したことなのか？
- ボランティアに参加したことなのか？
- インターンシップに参加したことなのか？
- アルバイトをしたことなのか？
- …etc

もちろん、全てがあなたにとってかけがえのない経験だ。そして、社会から求められているものは、どんな職業についても必ず必要とされる能力であり、人と人が関わる中で必要とされる能力(就業力)だ。

- あなたは、大学生活の中で、
- どんな活動をし、
- それは何を目標に、
- どんな計画を立て、
- どう行動したのか？
- (誰が誰に？何をどのようにして？何をしたら？)
- をもう一度考えよう。

更にそこで、あなたは何を感じ、何を心得何ができるようになったのか？ またそう思う理由をしっかりと考えよう。一人で考えるのではなく、専門の相談員や先生、家族、友人等あなたの周りにいる協力者へ相談しながら進めること。



19 アドバイスコメント

あなたの行動、考え方、表現の仕方について、就職活動など卒業後を見据えたアドバイスコメントを指導員が入力する。

ポイント

自分が相手に伝えたいことが伝わっているかを客観的に確認しよう。

あなたの活動したことは、間違いなくアピールできる所が沢山あるはず。

それに気づくこと、また気づいたのであれば、どのように伝えると伝わるのか？ 今の表現に何が足りないのか？ をしっかりと考えること。※あなたと同じ体験・考え方を全ての人が持っているわけではないことを考えると、初めて聞いた人にも伝わる事が重要。

もちろんこれも、一人で考えるのではなく、相談員や先生、家族、友人等あなたの周りにいる協力者へ相談しながらより良いものにしていくよう取り組むこと。

キャリアポートフォリオへのアクセス方法

MEMO



大学サイトトップページから
キャリア支援サイトにアクセス



「キャリアポートフォリオ」バナーから
学内情報サービスにログイン



画面左メニュー「学外システム」の「キャリアポートフォリオ」へ



IDとパスワードの入力画面へ

【利用環境(推奨)】

- ○ S : Microsoft Windows XP SP2/Microsoft Windows Vista/Microsoft Windows 7
- ブ ラ ウ ザ ー : Microsoft Internet Explorer 6.0 SP2以上/Mozilla Firefox 3.5.15以上
- モニターサイズ : XGA(1024×768)以上
- 通 信 環 境 : ブロードバンド接続以上

【キャリアポートフォリオについての問い合わせ先】

キャリアセンター(KAC/KPC)

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....