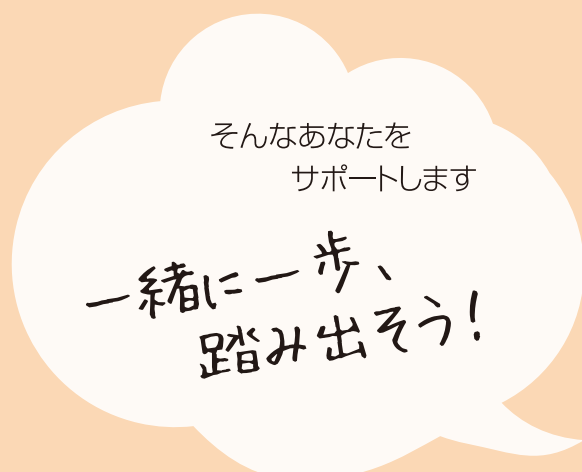


なりたい自分になるために

成長を促す授業があります！



思い立ったその時が キャリア形成への スタート！

目的は、キャリアマネジメント力を
身につけること。

なりたい自分になるために必要な力を、
できるだけ早い段階から養います。

学外編
企業や地域で、社会を体験する

インターンシップ実習 1学期 集中講義

共通教育教養科目として開講するこの授業は、企業や行政などでの就業体験を通じて、職業の適性や将来のキャリアを考えたり、社会に出る前に大学生活の中で身につけるべき力を知ることが目的としています。

1年生からでも
行けるんだね！

今の自分に
何が必要なのか
掴めた気がする！

大学生活の目標が
見つからない人、
将来が不安な人は
履修してみよう！

基礎編
社会を知る
自分を知る

キャリアプランニングⅠ 2学期 月曜4限



社会のことや自分のことなど、キャリアプランニングを行う上で基礎となる事項を、多彩なゲストやディスカッションを通じて学ぶ授業です。

授業例

- 人生100年時代における新社会人基礎力
- AIの進歩やグローバル化と仕事との関係性
- 他の受講生との意見交換(ワールド・カフェ)
- 自己分析と大学時代の目標の作り方

自分と向き合うことで
やりたいことが
見えてきた！

専門編
各学部の専門教育

学部独自の キャリア形成支援

それぞれの専門領域に関連したキャリア教育の授業が、学部ごとに開講されています。積極的に履修して、自分の学びや活動と、社会・職業をつなげよう！

専門性をどう活かすか
考えるきっかけに
なった！

さあ、いよいよ！

就活スタート!!

なりたい自分になる
ために、次のステップ
へGO！

今の自分なら
できる気がする！

就活の準備を始めている人、
コミュニケーション力を
身につけたい人に
オススメです！

応用編

業界や仕事を知る
コミュニケーション力を鍛える

キャリアプランニングⅡ 1学期 月曜3限

大学卒業後を見据えて、業界研究の方法や多様な働き方、社会人とのコミュニケーションの取り方を学ぶ応用の授業です。

授業例

- 業界研究の方法
- 多様な働き方について
- 転職や生涯学習について
- 効果的なコミュニケーション(面接体験)

受講者の声

仕事に対する考え方が変わった！



人文社会科学部1年 菊岡亜美

目標はあったが、就活が不安で受講

私は心理学を勉強して臨床心理士になりたいと考え、高知大学に入学しました。でも履修登録の時、専門的な勉強だけで就活に臨むことに不安を感じ、この授業を選択。初回こそ「キャリア形成」という言葉に緊張し、身構えていましたが、自分の特性を知るワークやグループ討論を通じて、半年間楽しく受講することができました。

本質に気づき、行動が変化

授業では、いろいろな社会人の話を聞き、「自分が好きなことを仕事にしている人はキラキラしてる!」「仕事って辛いものじゃないんだ」と気づくことができました。同時に自分が高校生の時に思った臨床心理士という職業に縛られ、将来を狭めていたことにも気がつきました。私がやりたいのは「人の心に寄り添う仕事」。その本質がわかって、行動も少し変化しました。今までは時給しか見てなかったアルバイトも、人と関われる仕事を探したり、お金以外に得られるものを考えたりするようになりました。あと3年、様々な学びを経験したいです。

講義のたびに、モチベーションがアップ



農林海洋科学部1年 小松風太

不安だらけのスタートから、一転

正直に言うとう僕はいわゆる「不本意入学」で、入学後もずっと自分の環境に納得していませんでした。大学で何をしたいのか、ましてや将来なんて全く思い浮かばず不安しかない中、授業であるゲスト講師の方と出会い、自分が変わりました。それまでの僕は、将来像をまず決め、そこに向かって必要なことをやっていかなければならないと思っていた。だからこそ目標がないことに焦りを募らせていました。けれど、今自分がやりたいことをしっかりとやって、それを積み重ねていけば、必ず将来につながるはずだとその方の話から感じることができました。

自分の「軸」を再認識

また、グループワークで深く話しあっていく中で、本来の自分や自分が大事にしたい「軸」を再確認することができました。何を優先していくのかが見えたことによって、定まらなかった将来像も少し片鱗が浮かび上がりつつあります。今は、勉強や大学生活へのモチベーションがとても上がっています。

おススメは
就職室からの情報！
kULASをスマホに転送して
必ずチェックしています

就職室をうまく活用しよう！

就職室には進路選択する上でのヒントがつまっています

こんな時に活用して！

- 今、何かできることはないかな？
- インターンシップってどんな感じ？ 相談したい
- まだ漠然としている就活について、具体的に教えてほしい
- 企業や業界とつながるチャンスがほしい



▶ 朝倉キャンパス

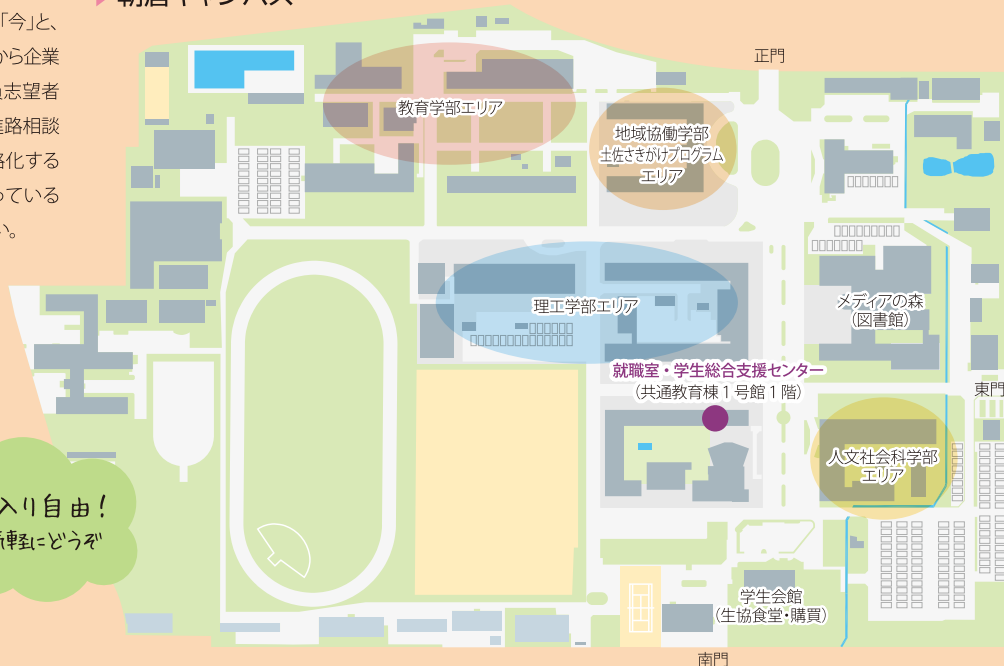
就職室が行っているのは、学生のみなさんの「今」と、実社会での「将来」とをつなぐための支援。だから企業への就職活動支援はもちろん、教員・公務員志望者の支援や、将来がまだ定まっていない人の進路相談など幅広いサポートがあります。就活が本格化する3、4年生だけでなく、まだ余裕があると思っている1、2年生もぜひ気軽に立ち寄ってみてください。

▶ 物部キャンパス

なお、物部キャンパスでの就職相談は、以下で受け付けています。

農林海洋科学部就職情報室
TEL 088-864-5116

出入り自由！
お気軽にどうぞ



学生総合支援センター キャリア形成支援ユニット

学生と社会をつなぐ、大学の“ブレーン”

こんな時に活用して！

- キャリア形成の授業について詳しく知りたい
- 社会の動向や人材ニーズについて情報がほしい
- 他の人とは違う、独自のキャリアを探している

キャリア形成支援ユニットでは、各学部の先生方や就職室と連携し、大学4年間を通じてみなさんのキャリア形成を支援するための体系づくりとその充実に取り組んでいます。キャリア形成のための授業を上手に活用し、将来に向けて一歩、歩き出してください。

とにかく先生がアツい！
いろんな話を教えて
くれます



発行:高知大学 学生総合支援センター キャリア形成支援ユニット/学務部 学生支援課 就職室

お問い合わせは就職室まで gs04@kochi-u.ac.jp TEL:088-844-8469 FAX:088-840-4134 Open: 8:30~17:15(土日祝を除く)