

CAN GUIDE

CAN ガイド



大学生活を通して

自分を、将来を

考えるヒントがここにある。

新しい生活が始まる今、

何かを変えたい今、

この冊子を開いてみよう。

はじめに…

将来、そしていま 「自分が何をすべきか」に答える一冊

このキャリア応援ツール「CAN ガイド (Career Action Note)」は、これからスタートする大学生生活を充実させ、目標設定や行動計画を支援する1・2年生向けの冊子です。

「計画を立て行動に移すこと (Career Action)」の大切さと「やればできる (You can do it!)」というメッセージを込めています。「CAN シリーズ」の一つとして、「CAN ガイド」と命名しており、3年生 (院1年生) 向けに作成している就活応援手帳「SAKU」に続きます。

この「CAN ガイド」を通して、将来をイメージするには、まず大学のことを知り、「自分や他者を知る」「自分の将来を考えるために、大学生活の中で目的意識を持つ」ことの大切さに気付いてほしいと思います。将来のイメージを持ち、積極的に大学生生活を送った学生は、自らの人生の選択や決断ができるようになります。

「CAN ガイド」を活用して、自分の可能性をひろげていきましょう。



目次

CAN ガイドの使い方	P.1
-------------	-----

1 大学での学び ▶	充実した大学生活を送るために…………… P.5 先生や先輩にインタビューしよう…………… P.7 メールのマナー…………… P.9 敬語……………P.10
2 キャリアとは ▶	[2-1] これまでを振り返る キャリアとは……………P.12 キャリアを考える 3つの観点 ……P.13 強みを考える……………P.14 [2-2] 未来をつくる 他者から見た自分……………P.17 視野をひろげよう……………P.18 将来を考えよう……………P.20
3 インターンシップ ▶	「インターンシップ」について知ろう ……P.23
4 CAN シリーズ ▶	CAN シリーズ ……P.27
5 キャリア・就職支援 ▶	キャリア・就職支援……………P.30 行事・イベント……………P.32 ホームページの利用方法……………P.34 進路を調べよう……………P.38

【活用のポイント】

このWEB冊子は、キャリア意識形成支援ツールとして展開している「CANシリーズ」の一つです。目標設定や行動計画を立てることにより、大学生活を充実させることができます。大学生活を充実させるために活用しましょう。

❖ CAN ガイドの使い方



今の自分の力をチェックしたい

- 自信を持てる自分になりたい！
- 目標を持って大学生活を過ごしたい！
- 社会に出るまでにどんな力を身につけたらいいの？

➡ CANチェック（社会人基礎力診断）》》 別冊CANシリーズマニュアル参照



将来のことを考える手掛かりが欲しい

- 学生時代の経験、社会に出たらどんなことが役に立つの？
- 進路はどうやって選んだの？

➡ CANシステム 》》 別冊CANシリーズマニュアル参照

- 将来、どんな仕事に就けるの？
- 先輩はどんな企業に就職したの？

➡ 進路を調べよう 》》 P.38

- どんな仕事に就きたいかわからない。
- やりたいこと、どんな仕事に就けば実現できるか知りたい。

➡ 行事・イベント [業界研究セミナー] 》》 P.33

- インターンシップは参加した方がいいの？
- インターンシップにはどうやって参加するの？

➡ 「インターンシップ」について知ろう 》》 P.23

- インターンシップはいつから参加できるの？
- インターンシップはどんな企業・団体の募集があるの？

➡ ホームページの利用方法 [インターンシップ] 》》 P.34



実社会で自分の力を試す経験をしてみたい

- 社会で活躍する上で必要な自分の課題を知りたい。
- 社会から見た大学で学ぶ意味を考えたい。
- 企業で働く体験をしたい。

➡ 「インターンシップ」について知ろう 》》 P.23



大学生活や将来のこと 不安やモヤモヤを整理したい

- 大学生活、どう過ごしたらいいのかわからない。
- 将来の目標がわからない。
- 将来の目標に辿り着けるか不安。

➡ キャリア・就職支援オフィスとは [進路相談] 》》 P.31



この間アルバイトの面接で聞かれたけど、**自分の長所・短所**ってなんだろうなあ…
自分の足りないところを改めて知れるといいな。

➔ CANチェックをチェック!

コース・ゼミ選び、公務員講座を受ける友達からの誘い…
将来につながるかもしれない選択が増えてきたよ!
先輩も同じように悩んだと思うけど、その時どうしたんだろう?
モデルになるような人の話が聞けたらちょっと安心するのに…

➔ CANシステムをチェック!



インターンシップって3年生がやるものじゃないの?
1・2年生で行くメリットはあるのかな。
他にもやることたくさんあるし…

公務員志望だけど、官公庁のインターンシップってあるの?

➔ 「インターンシップ」について知ろう
ホームページの利用方法をチェック!

職業のこと、将来のこと、同じ学部の友達に相談しても
皆同じように迷っていて、「そうだよなー」で終わっちゃう。
社会人や他の人の考え方をもっと聞いてみたいな。

➔ 業界研究セミナー
CANシステムをチェック!



キャリア・就職支援オフィスって用がなきゃ入っちゃいけないの!?
具体的に何が聞きたいかは分からないけど、とりあえず不安…
誰かと一緒に話しているうちに何か分かるかも。

➔ キャリア・就職支援オフィスとはをチェック!

大学での学び

Not for four years, but for forty years.

大学に入ってから4年間という時間は、
卒業後の40年以上の人生のためにある。
(スタンフォード大学 教育理念の1つ)

大学に入ってから4年間あるいは6年間を
どのように過ごすか。大学生活は、卒業後の
一生涯にわたる基礎力をつける貴重な期間
です。あらゆることに果敢に挑戦していきま
しょう。

❖ 充実した大学生生活を送るために

▶ 充実した人生を送るためには、まず充実した大学生活から

あなたの現在は過去から続いています。同様にいまの瞬間も将来に続く人生を生きているのです。充実した大学生生活を送ることは単に就職だけではなく、これからの人生に大きな影響を及ぼします。学業のみならず、課外活動やその他の活動も含めて、そこで得た知識、スキルや困難を乗り越えた経験は必ず、将来役に立つことでしょう。また、大学時代に苦楽を共にした友人は一生の友として生涯の財産になります。

「成功の反対は失敗ではなく、やらないことだ」とも言います。行動すること、経験することで、期待と現実のズレやギャップを感じます。悩んだり迷ったりすることや失敗することがあっても、それが成長に繋がる大きなチャンスです。前に一歩足を踏み出してみましょう。

POINT!

将来を見据え、大学生活をどのように過ごすかを考えよう。

行動すること、経験することで、期待と現実のズレやギャップを感じます。このズレの解消プロセスが成長になります。

▶ 大学生活は長いようで短い

大学は社会人になるための基礎固めをする準備期間とも言えます。全員に与えられた期間は同じですが、その期間を充実したものにできるかどうかはあなた次第です。何も考えずに大学生活を送っていると、4年間（6年間）はあっという間に過ぎてしまいます。まずは、自分の「365日×〇年」をイメージして、あなた自身の大学生活を描いてみましょう。

大学生活はいろいろなことにチャレンジできる貴重な機会です。また、皆さんには長期休暇もあります。将来を見据えて、集中講義、留学、インターンシップ、アルバイトなどを視野に入れ、有意義な期間にしましょう。自己管理や時間管理をすることで充実度の高い活動になります。

POINT!

計画を立て、行動することが大切!

自分の大学生活の目標と計画を立てよう。

▶ 先生を知ろう

より専門的で広範囲の知識だけでなく、そこに至るまでのプロセスや結論を導くために必要な情報収集、分析などの学び方を理解し、実践することが重要です。授業時間だけでなく、自分の知的好奇心や探究心を満たすために学内・学外において主体的な学習や調査をすることが大学で学ぶということなのです。そのことで社会に必要な「読む」「書く」「調べる」「議論する」「発表する」などの基礎的能力が身につきます。学び方を学ぶことは、社会で活躍するための礎になります。

最初に、自分の専攻の先生がどのような研究をしているのかを調べてみましょう。

【 調べ方 ▶▶▶ 大学HP ▶ 研究・産学連携 ▶ 研究者総覧 】

先生がどのような研究をしているのか調べてみましょう。

研究者総覧

研究員名簿

基本情報

- 氏名
- 研究分野
- 所属
- 学号
- 所属学部
- 所属学科
- 所属研究室
- 所属教員

研究活動

- 学位
- 学位取得機関
- 学位
- 研究テーマ
- 研究内容
- 研究業績
- 研究活動

教員活動

- 所属学部
- 所属学科
- 所属研究室
- 所属教員

西條 秀俊

所属 工学部 化学工学系 化学工学系 応用化学研究室

メールアドレス researchers_admin@ipc.ripc.ac.jp/chem/025_saibara

所属研究室 [ipc.ripc.ac.jp/chem/025_saibara](#)

所属学部 工学部

所属学科 化学工学系

所属研究室 化学工学系 応用化学研究室

POINT!

専門への学びの理解やイメージが深まるとともに、将来どの先生の研究室に入りたいのか、どのような研究をしたいのかを考えるきっかけになります。

❖ 先生や先輩にインタビューしよう

大学生生活をどのように過ごしていきたいか、考えていきましょう。

所属する学部・学科・専攻によって、違いがあります。先生や先輩へのインタビューを通して、特性を理解しましょう。

..... インタビュー内容の例

先生

- 研究・専門分野の具体的な内容
- 研究や専門分野の社会での活かし方
- 先生の歩んできた道のり、大切にしていること
- 専攻に関すること（コース等の決定、実習、研究室配属など）
- 進路決定に関すること（インターンシップ、卒業生の例など）

先輩

- 学業（主専攻、副専攻、留学など）
- 学業以外での活動（部活動、サークル活動など）
- 学外での活動（アルバイト、ボランティアなど）
- 長期休暇（夏休み、春休み）の活用方法

● インタビュー先（お名前）	さん
● インタビュー内容	
● 印象に残ったこと、感じたこと、気付いたこと	

● インタビュー先（お名前）	さん
● インタビュー内容	
● 印象に残ったこと、感じたこと、気付いたこと	

▶ インタビューのマナー

気持ちよくインタビューに応じていただくためのマナーを身につけましょう。

事前準備

1. 知りたい内容を、まず自分で調べましょう。
2. インタビューしたい方を決めましょう。
※身近に先輩がいない場合は
①知人から紹介してもらおう。
②CANシステムの活用を検討しよう。(P.27)
3. インタビューする方と訪問日程を調整しましょう。
※ 突然の訪問は失礼にあたります。
※ 複数の候補日時や時間目安をお伝えしましょう。

当日

1. 約束時間を厳守して訪問しましょう。
※ やむを得ず遅れる場合は必ず連絡を入れましょう。(直前の連絡は電話で)
2. お礼のメールを送りましょう。
※ 印象に残ったことや気付いたことなど感想を添えましょう。

依頼文の例

件名：訪問のお願い(〇〇学部 新潟花子)

教育プログラム支援センター・副センター長
准教授 西條 秀俊 先生

初めてご連絡をさせていただきます。
私は〇〇学部〇〇学科〇年の新潟花子と申します。

大学に入学し、「キャリア教育」という分野があることを知り
具体的にどのような学習をすれば理解が深まるのか、
お話を伺いたくご連絡をいたしました。

30分程度、お時間をつくっていただきたいのですが、
ご都合はいかがでしょうか。

よろしければ、来週(〇〇日~〇〇日)の午後で
ご都合のよろしい日程をご返信いただけましたら幸いです。

お忙しいところ、お手数をおかけし恐縮ですが
よろしく願いいたします。

新潟大学〇〇学部〇〇学科〇年
新潟 花子(にいがた はなこ)
【Mail】△△△@mail.cc.niigata-u.ac.jp
【TEL】080-9999-0000

件名は必須。
用件がわかる件名にしましょう。

- ・1行は30文字を目安に。
- ・一段落を目安に空白行を入れましょう。
- ・複数の用件は簡条書きを活用するなど読みやすさを工夫しましょう。

自分の連絡先を入れましょう。
メールソフトの署名機能を
活用すると便利です。

❖メールのマナー

メールは、相手の時間を中断せずコミュニケーションがとれる特徴があります。

また、簡単な御礼など自分の気持ちを発信し関係を構築したい場面でも利用できるツールです。

特 徴	メリット	デメリット
間接的なコミュニケーション	相手の時間に割り込まない。 離れた相手とコミュニケーションを取りやすい。	謝罪など、事実に加え、気持ちを相手に伝えることが大切な用件には不向き。
コミュニケーションに時間差がある	相手の時間に割り込まない。	緊急の用件は伝わらない可能性があるため不向き。 時間に猶予がないものは一方的な依頼になる可能性がある。
記録が残る	内容、やりとりなど、事実の共有が容易。	書き間違いが残る。 送信時刻から生活スタイルの情報も提供してしまう。

メールの基本構成

- (1) 件 名 (2) 本 文 (3) 署 名

メール本文の基本構成

1	宛 先	<ul style="list-style-type: none"> ・正式名称に注意 ⇒ (株)は株式会社 ・敬称に注意 ⇒ 様(特定の個人)・御中(様以外)の使い分け
2	挨拶	<ul style="list-style-type: none"> ・突然メールをお送りして失礼いたします。 ・初めてご連絡をいたします。 ・いつもお世話になりありがとうございます。
3	名乗り	<ul style="list-style-type: none"> ・新潟大学〇〇学部〇年の(フルネーム)と申します。
4	導 入	<ul style="list-style-type: none"> ・用件を簡潔に
5	用件(本文)	<ul style="list-style-type: none"> ・具体的な内容
6	結 び	<ul style="list-style-type: none"> ・以上、どうぞよろしくお願ひします。 ・ご検討(ご協力、ご対応)のほど、よろしくお願ひいたします。

❖ 敬語

敬語がスムーズに使えるよう、日常から慣れておきましょう。丁寧な表現や正式名称にも留意が必要です。自分のことを伝える際には、謙譲語を用います。

丁寧な表現・正式名称

日常での表現	丁寧な表現	日常での表現	正式名称
担当者	ご担当の方	バイト	アルバイト
僕・私・自分	わたくし	部活	部活動
今日	本日	サークル	サークル活動
このあいだ	先日	ゼミ	ゼミナール
すごく	たいへん	卒研	卒業研究
ほんとうに	まことに	コンビニ	コンビニエンスストア

尊敬語と謙譲語の使い分け

日常での表現	尊敬語	謙譲語	日常での表現	尊敬語	謙譲語
言う	おっしゃる	申す	見る	ご覧になる	拝見する
聞く	お聞きになる	伺う	いる	いらっしゃる	おる
行く	行かれる	伺う	する	なさる	いたす

クッション言葉

クッション言葉	後に続く文例
恐れ入りますが	ご担当の方はいらっしゃいますでしょうか。
申し訳ありませんが	時間の変更をお願いできませんでしょうか。
失礼ですが	担当の〇〇様でいらっしゃいますか。
お差し支えなければ	教えていただけませんかでしょうか。
お忙しいにもかかわらず	お時間をいただきまして、ありがとうございます。
お手数ですが	郵送いただけませんかでしょうか。
ご面倒をおかけしますが	ご確認いただけませんかでしょうか。

キャリアとは

[2-1] これまでを振り返る

キャリアとは、
生涯を通しての
人間の生き方・表現である。

エドガー・H. シャイン著『キャリア・ダイナミクス』
二村敏子・三善勝代 訳 1991

人の数だけ生き方があり、キャリアも人それぞれ違います。大学生活をいかに過ごすか、それが一人ひとりのキャリアになります。

まずは、これまでを振り返るところから始めましょう。

❖ キャリアとは



▶ キャリア (Career) とは、「轍」が語源

キャリアの語源は、「馬車」「馬車道」です。職業や職務の道筋が馬車の轍（わだち）としてイメージされたのでしょう。キャリアという言葉から、多くの方が連想するのは、仕事、職業、職歴などです。「キャリア・アップ＝転職」「キャリア＝出世・経歴」という意味で使われることもありますが、職業と関連した経験だけを意味するのではなく、社会的活動、地域貢献活動、ボランティア活動など、職業に限らず幅広い意味を持ちます。仕事だけではなく、コミュニティ・家族・友達・余暇など複合的な視点で捉え、生涯において自分の人生とその生き方を表現するものです。そして自分らしい生き方を実現するために何が必要かを思い描き、実際に選んでいくことが「キャリア形成」です。どのような仕事や生き方を選んでも困難はあるでしょう。しかし、自分にあったキャリアを選択した人は、その困難も良い経験だと前向きな思考で捉え、乗り切ることができます。

大学生活でいろいろなことに積極的にチャレンジすることで、多くの気付きを得ることができ、人間関係の幅も広がり、皆さんの成長にも繋がります。そのことはこれからの自分らしい人生を送るためのスタートになるでしょう。大きな車輪ほど最初に廻すのは大変ですが、一度廻り始めるとそれほど力はいりません。最初の一步が大切です。

Luck is No Accident. (幸運は偶然ではない)

「キャリアの80%は予期しない偶然の出来事によって形成される」というクランボルツ博士の「計画された偶発性理論」(Planned Happenstance Theory, 1999)では、起きたことを最大限に活用し、さらには予期せぬ出来事を待つのではなく、自ら創り出せるようにしていくことを提唱しています。

そのためのスキルとして、次の5つを挙げています。

1. 好奇心：たえず新たな学びの機会を探究する
2. 粘り強さ：めげない努力
3. 柔軟性：こだわりを捨て、信念や態度、行動を変える
4. 楽観性：新たな機会を実現・達成可能な好機と捉える
5. リスク・テイキング：結果が不確かであっても行動を起こす

変化の激しい現代社会において、多くの社会人に有効な理論として受け入れられています。

❖ キャリアを考える3つの観点

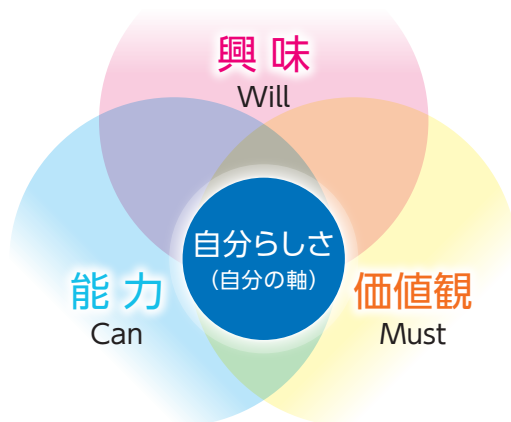
キャリアとは「生涯を通しての人間の生き方・表現」と言われるように、「これまで（過去）」→「いま（現在）」→「これから（未来）」、と繋がっています。過去の出来事を変えることはできませんが、未来はこれから創っていくことができます。自分らしいキャリアを考えるにあたっては、次の3つの観点が役立ちます。

- 「自分はいったいなにが得意か」
- 「自分は本当のところなにをやりたいのか」
- 「なにをやっている自分に意味や価値が感じられるのか」

これら3つの問いが、キャリアの拠り所を探す出発点です。

(エドガー・H. シャイン著「キャリア・アンカー」金井壽宏 訳2003)

この3つの観点は、リングとして表現されます。自分が価値 (Must) を感じ、動機 (Will) 付けられていると、うまくできる (Can) ようになります。たまたまうまくできた (Can) ことに対して、価値 (Must) を見出し、動機 (Will) 付けられることもあるでしょう。リングの大きさも均一とは限らず、人によっても異なります。まずは、この3つの観点から考えていきましょう。



❖ 強みを考える

自分の強みや弱みを認識することは、自分を知るうえで大いに役立ちます。強みをより一層伸ばしていくため、何をしていくか、どう行動していくかを考えることができます。また、強みを発揮していくことが、「自分らしさ」に繋がります。強みについて、考えていきましょう。

▶ 強みと弱みは表裏一体

あなたの強みは何ですか？ 強みはあるけれど人には言いにくい、弱みしか出てこない、そういう人もいるかもしれません。

強みと弱みは背中合わせだと言われます。例えば、「優柔不断で決断が遅い」という弱みは、「我慢強く慎重」という強みになります。

強みを伸ばすということは、それが弱みの側に出ないようにすることでもあり、弱みを克服するというのは、強みとして発揮していくことでもあります。

あなたの強みは何ですか？

弱みを書き出し、視点を変えて、強みにしてみましょう。

強み	弱み

▶ CAN チェックから強みがわかる

「CAN チェック（社会人基礎力診断）」は、自分の強みや弱みを知ることのできる新潟大学独自のWEBセルフアセスメントです。自分の強みや弱みを知り、将来の自分のために、これから身につけたい社会人基礎力を考えられるよう導入したシステムです。

「CAN チェックの操作方法とポイント」に操作方法が記載されていますので、CAN チェックを活用して、自分の強みや弱みを把握しましょう。

▶ これまでの振り返りから、強みを考える

過去の行動を振り返ることで、強みを見出すこともできます。自分がどのような行動パターンをとっているのかを認識することで、自分自身をより成長させていくことができます。自分の強みを考えてみましょう。また、その強みを P.25 に書き入れましょう。

▶ 強みを伸ばすことは、自信に繋がる

強みを発揮し、周囲の人や社会に認めてもらうことによって、それは「能力」になります。「これが私の強みです」と言えるものがあることで、大きな自信にもなります。

人によっても強みや弱みは違いますので、人と比べる必要はありません。自信をもって強みを言えるように、大学生活で積み上げていきましょう。

▶ 失敗から学ぶ

大学生活でも社会でも、物事は一度で終わることは少なく、よりよくしていくために試行錯誤し、再度チャレンジをする、その繰り返しです。最初の試みは失敗することも多いですが、失敗からの学びもあります。社会においては、失敗の及ぼす影響が大きくなる場合があります。失敗するのも大学生のうちがチャンスなのかもしれません。苦労や困難があるからこそ、その経験が自分の糧になります。行動には失敗がつきものと考え、成長に繋げていきましょう。

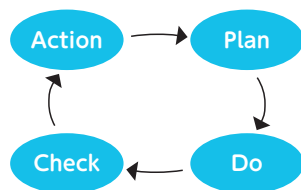
ここで重要なことは、「PDCAを回すこと」です。PDCAとは、「Plan」「Do」「Check」「Action」の頭文字をとったもので、下の図のような順番でサイクルを回していきます。では、1つずつ意味を簡単に説明します。

「Plan = 計画」 目標を設定し、目標達成のために何をすべきか仮説を立て、計画を立てることです。何をするのか・誰に対して・なぜ・どのくらい・いつまでに…など基本の5W1Hを詳しく分解して考えていきます。

「Do = 実行」 計画をもとに実行することです。計画したことを意識し、後から評価ができるように、時間を測る、数を数えるなど数字を意識することが大切です。

「Check = 評価」 計画に対して実行が出来ていたのかを検証することです。実行した結果の良悪を判断します。その時に、実行で述べた数字をつけておくと具体的根拠が明らかになるので検証の意義が深まります。

「Action = 改善」 検証結果で見た、課題解決策の改善を図ることです。実行した結果、この計画を続けるか・止めるか・改善して実行するかなどを、この段階で考え、次のサイクルの「Plan」を意識することが重要です。



キャリアとは

[2-2] 未来をつくる

**未来は存在せず、
予測できないものである。それは
創造され発明されるのである。**

渡辺三枝子 編『新版キャリアの心理学』2007

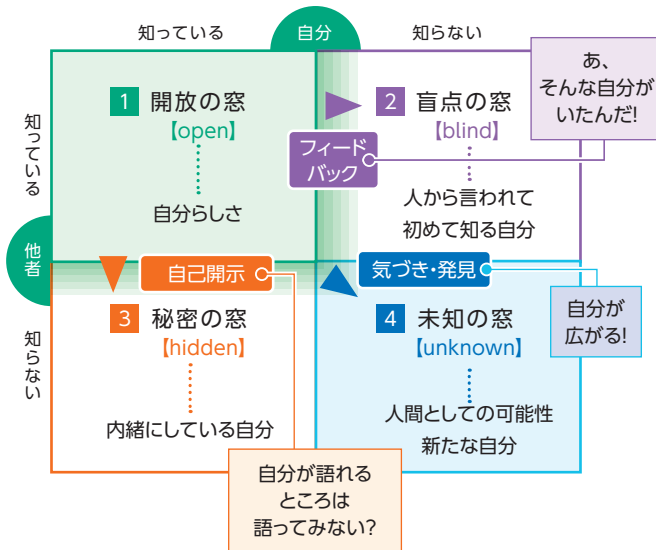
ジェラット(1969)は、変化の激しい社会において、変わることを恐れず、社会の不確かさを積極的に受け入れ、柔軟に主体的に関与していく重要性を、「積極的不確実性(Positive Uncertainty)」で唱えています。夢やビジョンをもつことこそが、未来を創造する原動力となり得ます。

❖ 他者から見た自分

▶ ジョハリの窓

自分が考える「自分らしさ」と、周囲から見る「あなたらしさ」は同じでしょうか。

アメリカの心理学者ジョセフとハリーによる対人関係モデル（1955）では、自分のことを「自分が知っているかどうか」、他者が「自分を知っているかどうか」という軸で表し、4つの窓に例えています。2人の名から、「ジョハリの窓」と呼ばれています。



4つの窓のうち、自分が認識している自分は**1**と**3**の2つの窓です。自分が知っている自分は、実は自分の1/2（半分）でしかないのです。自分が知らない（気付いていない）自分を知り、自分の可能性をひろげていきましょう。

▶ 自分の可能性をひろげるには

自分と他者との相互理解が深まるのは**1**の領域です。**1**を広げることは、素直に自分のことを他者に伝え（自己開示）、他者から自分に対する意見を素直に聞き入れる（フィードバック）ことで、**1**の領域が広がり、**4**の新たな自分の発見に繋がるとも言われています。

❖ 視野をひろげよう

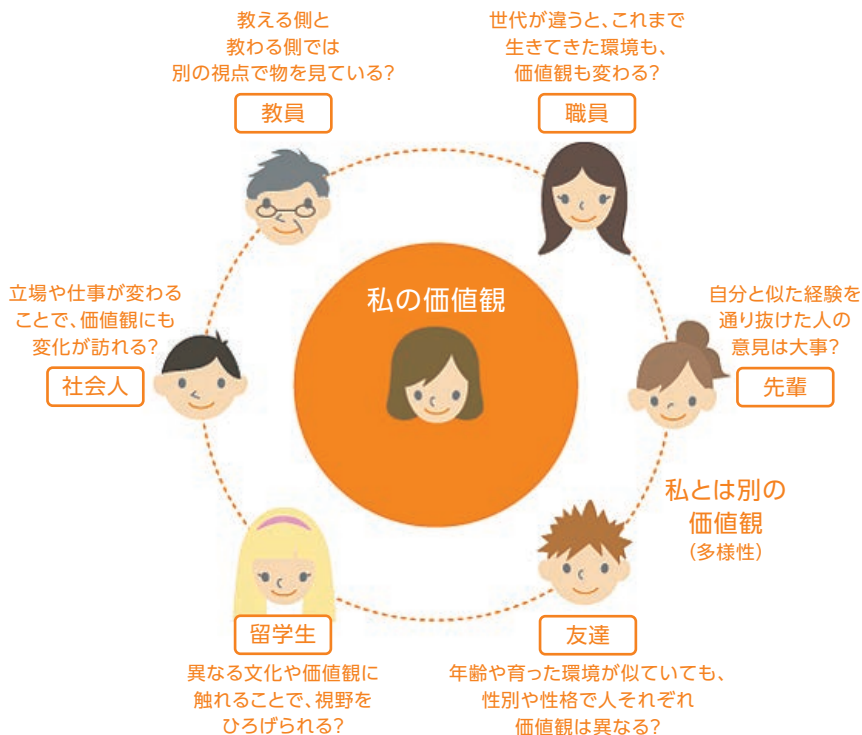
▶ 100人100色

人の価値観、考え方は様々です。100人いたら100通りと言ってもいいでしょう。人の多様性を理解し、物事を進めていくこと、新しいことを創り出していくことが、社会において求められています。考え方や価値観の違う人と協働していくには、コミュニケーションが欠かせません。

社会において求められる能力も、「コミュニケーション能力」は常に上位です。日々働くなかで、コミュニケーションの難しさがあるからこそ、求められているものだと言えるでしょう。人がいる限り、完璧なコミュニケーションというのはないのかもしれませんが。自分の価値観や考えと異なる人と、コミュニケーションを取りながら、いかに協働していくか。時として大変に感じることもあるでしょう。その一方で、自分ひとりではないからこそ、成しえることもあります。

一人ひとりが強みを発揮し、お互いの違いを認め合い、補い合うことは、ゼミや研究室などの学業や、部活動・サークル活動などでも求められることです。大学生活は、興味あるテーマについて仲間と議論できる良い機会です。将来のあなたは、より多くの人々と意思疎通を図っていくことになります。その基礎を大学で培うことで、視野をひろげていくことができるでしょう。





価値観とは、物事を評価する際に基準とする、何にどのような価値を認めるかという判断のことです。価値観はこれまでの人生経験や身近な人の影響が強く反映されています。自分の価値観を押しついたり、他の人の価値観を見下したりすることのないように、まず自分自身の価値観について認識する必要があります。自分の価値観は、唯一でも絶対の価値観でもなく、あくまで自分の価値観にすぎないことを肝に銘じる必要があります。

そのためには、大学生活において、友達、先輩、留学生、教職員、社会人などの異なる他者と関わることで、年代、性別、国籍等による違いを認識し、視野をひろげる絶好の機会になります。価値観の多様性を理解することで、お互いの立場を尊重し、多面的な見方や相互理解が可能になります。

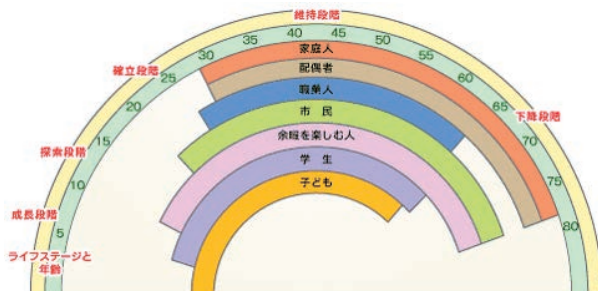
❖ 将来を考えよう

▶ ライフ キャリア レインボー

先輩方へのインタビューを通して、それぞれの人生、多様なキャリアがあることを実感されたのではないのでしょうか。

アメリカの心理学者ドナルド・スーパー博士は、キャリアを「人生のある年齢や場面のさまざまな役割の組み合わせ」と考え、虹に例えて、「ライフ キャリア レインボー」としました。「場面」とは、家庭や学校、職場、地域などです。代表的な「役割」としては、次のようなものがあります。

子ども	親と自分との関係です。小さい頃は、この役割がほとんどです。
学生	現在の皆さんの役割です。働きながら学校で学ぶこともあります。通学の有無に関わらず、学びを継続していくことはできます。学生から社会人に移行しても、役割がなくなることはありません。
職業人	仕事をするという役割です。アルバイトも職業人としての役割です。
配偶者	共に生活を送るパートナーとしての役割です。
家庭人	親元を離れてから始まる役割です。家事全般から日曜大工のなことも、家庭人としての役割です。
親	子どもを持った時から始まる役割です。
余暇を楽しむ人	趣味やスポーツなど、好きな事を楽しむ立場や、それに費やす時間のことです。
市民	社会を構成する一員として、社会に貢献をするという役割です。



多くの方は、複数の役割を同時に担いながら、毎日を送っています。

サラリーマンであれば、会社では「職業人」ですが、休日には「余暇を楽しむ人」です。結婚していれば「家庭人」「配偶者」、子どもがいれば「親」という役割もあるでしょう。

限られた人生という時間の中では、バランスを取ることに葛藤したり悩んだり、選択を迫られることもあるでしょう。全体としてバランスを取っていくことが、キャリアを考え抜いていくポイントになります。

▶ 将来をイメージしてみよう

将来、どのような働き方や暮らし方をしたいですか？
そこに近づくためには、どのように考えて行動していけばいいでしょうか？
いまの自分から出発して、イメージを描いてみましょう。

[将来の夢・ビジョン]

● 仕事・家庭・学び・趣味・余暇…将来の夢やビジョン

● 手本やモデルとなる人、憧れの人

[今の自分]

● 性格上の強み

● 能力的な強み

● 行動の基準となっている価値観

[大学卒業時の自分のイメージ]

● 大学を卒業する頃にはどのようになっていたいですか？
今の自分から、どの部分を、どのように成長させたいですか？

→1年ごとの目標&行動計画に繋げましょう。

インターンシップ

百聞は一見に如かず

漢書 趙充国伝

中国の故事にもとづくことわざですが、実はこのことわざには後世に創作された続きがあるそうです。それは、

「百見は一考に如かず」(いくらたくさん見ても、自分で考えなければ意味がない)

「百考は一行に如かず」(どんなに考えても、「行動」を起こさなければ前には進まない)

インターンシップも、自分で見て、考えて、次の行動に移す機会として十分に活用しましょう。

❖ 「インターンシップ」について知ろう

▶ インターンシップとは？

皆さんはインターンシップと聞いて何を思い浮かべるでしょうか。職場体験、社会勉強、スキルアップ、就職活動など、様々だと思います。現在、「インターンシップ」の定義は、「学生が在学中に自らの専攻、将来のキャリアに関連した就業体験を行うこと」とされています。大学卒業後にどんな会社・組織で働きたいかを考える際、自分はどのように社会と関わっていきたいかという将来のキャリアプランを考えることが大事です。就業体験を通して実際の職場や働く人にふれ、働き方を実地で学び、職業人として求められる力を体感することは、その後の大学生活での学びや専門科目の意義について改めて考えることにもつながります。インターンシップは自分の進路（キャリア）について身近に考えることができるだけでなく、大学生活での目標を再設定する良い機会となるでしょう。

2017年6月、文部科学省は、「インターンシップの推進等に関する調査研究協力者会議」の議論の取りまとめを公表しました。その中でも、教育的効果をあげるべく教育の一環としてのインターンシップ推進や低学年である1・2年生からのインターンシップ参加が推奨されています。

1・2年生から5日間以上のインターンシップに参加することによって、自分自身の能力、スキルを磨き、「学んでいる知識や汎用的スキル」の活用方法やこれからの大学生活で何に力を入れる必要があるのかなど、大学で学ぶ意義を明確にすることができます。変化の激しい予測困難な時代にあって、主体的に考える力が必要だと言われています。インターンシップに参加することは、社会の動きやニーズを理解し、大学での学びをさらに深めていくことにもなります。


一方で、インターンシップ実施目的の変容として、近年、就職活動開始学年である3年生を対象とした就業体験を伴わないワンデー仕事体験などの1日のプログラムや、さらに採用選考につながるインターンシップなどが急速に拡がっています。就職活動が始まる3年生以降は具体的な進路を視野に入れたインターンシップ参加をお勧めします。

自らの人生は自らが築いていく、そのためにインターンシップに限らず、大学生活の中で何をやるかが重要です。何が正解ということではなく、インターンシップ参加は自分の能力・スキルを磨いたり、将来を考えたりするための手段の一つだと考えてください。

▶ インターンシップの種類と手続きについて

インターンシップと一口にいても、その内容・期間（時期）・受入条件などは様々です。大学で実施するもののほかにも、企業・団体が実施し学生が直接申込みもの、または就職支援会社等を経由して学生が直接申込みものなど、特に近年、その形式は多様化しています。参加にあたってはまず、自分が参加する目的、インターンシップでどんな経験・情報を得たいのかをしっかりと確認し、十分に情報収集を行ってください。

インターンシップは貴重な経験の機会ですので、一度参加したら終わりではなく、自分の予定さえ合えば複数の企業・団体のインターンシップに参加してみるのもよいでしょう。また最近では、夏休みの期間だけでなく、春休みの期間等に実施しているインターンシップも多くあります。

実施主体	単位	申込方法	備考	保険適用可否 (学研災・学研賠)★ ³	インターンシップ 実習届
大学 正課の授業科目	○	各学部で履修登録	各学部で対象学年等の条件あり	適用されます	提出不要
企業・団体 「自由応募」の インターンシップ [ワンデー]は除く★ ⁴	× ★ ¹	企業・団体等に直接		そのままでは 適用されません 	実習前に 提出する
		就職支援会社等を通じて★ ²			
		新潟県主催「新潟インターンシップ20XX」を通じて	マッチングまで行ってくれる		
		大学を通じて	一部、官公庁など		

- ★¹：学部・研究科によっては、「自由応募」のインターンシップであっても、所定の条件を満たすことで単位が認定されるところもあります。詳しくは、所属学部・研究科の学務係へ問い合わせてください。
- ★²：それぞれの都道府県で、その地域の企業・団体に特化したインターンシップ情報を紹介している機関などもあります（「〇〇県インターンシップ推進協議会」「ジョブカフェ〇〇」「〇〇県経営者協会」など）。
- ★³：インターンシップに参加する場合は、万が一の事故等に備え、必ず保険（学研災・学研賠）に加入してください。未加入の場合は、所属学部・研究科の学務係へ問い合わせてください。
- ★⁴：「ワンデー仕事体験」等の1日のプログラムは、企業説明会や会社見学会が大半を占め、十分な就業体験が確保できないためインターンシップとして扱いませんので、インターンシップ実習届の提出は不要です。よって、保険（学研災・学研賠）の対象にはなりません。ただし、官公庁等が実施するプログラムで、大学と官公庁等が協定書等を取り交わしたものは除きます。

(参考) インターンシップのタイプ例

●課題提案型

事業に関する何らかの課題を与えられ、チームや個人でそれに取組み、発表等を行う

●業務補助型

職場での実際の業務について、補助的な仕事を行う

●見学・講義・疑似体験型

職場の見学、業務内容についての講義・疑似体験、社員への同行やインタビュー等

▶ インターンシップに参加した先輩の感想

専攻する分野について理解を深める

- 実習で見学した生産ラインには自分の学科の講義にかかわる技術がふんだんに使われていました。企業で知識を生かすためにも学科の専門科目の重要性を理解できました。
- 研究分野に類似したテーマで参加を決めたが、その研究分野をビジネスにつなげる難しさを実感できた。研究と開発は似ているものだと考えていたが全く異なっており、研究にはない視点で勉強することができた。

大学で学ぶ内容と社会とのつながりを知る

- (今後の大学生活で)社会を支える制度や仕組みについて学びたいと感じた。実習中に、与えられた課題に取り組む中で、法律に触れたり、税金についての知識がないと読み解けない表に触れたりする機会があった。

より主体的に学びたいテーマや関心事を見つける

- (実習で受入企業から課された)リサーチの時に、自分が調べている分野が偏っていることにも気づかずにリサーチを進めている場面があり、いくつも視点を変えながら物事を考えるには、まず自分の視野を広く持つことと幅広い分野に関するある程度の教養がなければいけないと痛感した。
- 工学の知識や英語力が足りなく、私自身がまだまだ勉強不足であることを実感した。
- 社員との会話の中に社会情勢のことが多く出てきて、普段からニュースを見るなどして社会の動きに目を向ける必要があると思った。

職業人として求められる汎用的能力を体感する

- グループの皆と議論を交えながら、納得いく企画を考えることができた。多くの人の意見を聞き、それをまとめる作業はやりがいを感じた。

自分の職業適性や将来設計について考える

- 社員さんたちは自分の仕事を楽しんでいるように見え、会社と自分の仕事に誇りを持って働いていた。自分にとって大切なものは何なのか再確認する機会になり、とても意義があった。
- 自分たちになじみのないBtoB企業の良さを知ることができた。

CANシリーズ

キャリア・アンカーは、キャリアという
航海での抛り所（船の錨—いかり）
となる自己イメージのことである。

エドガー・H. シャイン著

「キャリア・アンカー —自分のほんとうの価値を発見しよう—」

金井壽宏 訳 2003

- ・「自分はいったいなにが得意なのか」
- ・「自分は本当のところなにをやりたいのか」
- ・「なにをやっている自分に意味や価値を感じられるのか」

これら3つの問いが、キャリアの抛り所を探る出発点です。一緒に考えていきましょう！

❖ CANシリーズ(別冊をご参照ください)

大学生活に目的意識を持ち、行動に移すことができるように、皆さんのキャリア意識形成を支援するツールとして、「CANシリーズ」を展開しています。このCANガイドをはじめ、次のようなものがあります。



新潟大学オリジナル！充実のCANシリーズ



キャリア・就職支援

実際に行動し、
具体的な選択肢を試すことで
人は自分を知るようになる

ハーミニア・イバーラ著
『ハーバード流キャリア・チェンジ術』
金井壽宏 監修・解説、宮田貴子 訳 2003

イバーラ博士は、「行動してから考える」ことを、キャリアを見つけるための戦略の1つとして挙げています。

教育プログラム支援センターとキャンパスライフ支援センターでは、皆さんが主体的に行動できるよう、様々な支援をしています。有効活用して、充実した大学生活を過ごしましょう。

キャリア・就職支援の体制

2020年度より、「キャリアセンター」が、「教育プログラム支援センター連携教育支援オフィス」と「キャンパスライフ支援センターキャリア・就職支援オフィス」に分かれて、有機的な連携による支援体制となりました。

教育プログラム支援センター

キャリア教育



情報提供

- ◆進路情報関係資料の閲覧
- ◆各種情報を全員にメール配信

進路相談

- ◆教職員による
窓口相談・予約制相談

各種支援行事

- ◆一年を通じて
各種支援行事を開催

キャンパスライフ支援センター

❖ キャリア・就職支援

▶ 教育プログラム支援センターキャリア形成支援部門開講の主な授業科目

全学部生が対象の授業科目ですので、他学部生と共に受講するなかで、自己理解、他者理解、相互理解を深めることができます。

1年生対象の科目

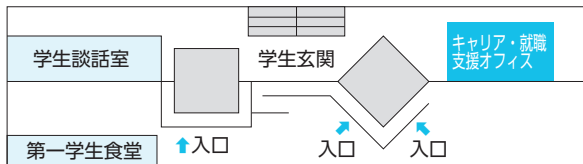
「キャリアを共に考える自己理解・他者理解」
「キャリア意識形成と自己成長」

2年生以上対象の科目

「社会とキャリア選択A」(企業人と学生のハイブリッド)
「社会とキャリア選択B」(キャリア・進路選択)

▶ キャンパスライフ支援センターキャリア・就職支援オフィス

- 場所／五十嵐キャンパス 総合教育研究棟 D 棟 2F
(第1学生食堂側の学生玄関より入って右手です)
- 開室時間／月～金
- TEL 025-262-6087・7889



月曜日～金曜日（祝日、休日及び12月29日～1月3日等を除く）
窓口業務時間：9時30分～17時
フリースペース利用時間：8時30分～17時15分

▶ 情報提供 メール配信・HP・フリースペースで様々な情報を得よう

- CAN チェック（学務情報システム）
- CAN システム（HP）
- インターンシップ実施情報（HP）
- 卒業生就職先検索（HP、閲覧ファイル）
- 先輩学生の就職活動体験記（HP）
- キャリア・インサイト（職業適性診断システム）
- 求人票・企業別資料（HP、閲覧ファイル）
- 新聞2紙
- 就職・進学・資格取得関連の書籍・雑誌

▶ **進路相談** 進路選択に悩んだらまず相談しよう

このような相談が寄せられています。

- 進学か就職か迷っている…
- 就職活動に向けていつから何をしたらよいのかわからない…
- 一般企業は大変なのか、公務員・教員のほうがラクなのか…
- 専攻分野以外の仕事も考えているがどうしたらいいか…
- やりたいことがはっきりしない、自分に何が合っているのかわからない…
- そもそも働くことに魅力を見出せない、働くことは辛そうだ…

簡単な質問や相談は随時窓口で受け付けています。また、プライバシーの守れる相談コーナーで時間をかけて相談することも可能です。この場合は、事前の予約が必要です。

▶ **就職活動支援** 就職活動対策で大勢の方が利用!

- 応募書類アドバイス
- 面接練習

▶ **行事開催** 支援行事に参加して意識を高めよう

年間多数の行事を開催しています。

〈実行事の一例〉

- 業界研究セミナー（企業・官公庁等担当者による業界・業種の説明）
- ビジネスマナーセミナー
- インターンシップセミナー

❖ 行事・イベント

▶ キャリア意識形成科目

教育プログラム支援センターキャリア形成支援部門では、2006年度からキャリア意識形成科目として「キャリアを共に考えるー自己理解・他者理解」「キャリア意識形成と自己成長」という2つの科目を開講しました。2010年度には、2・3年生向け講義「社会とキャリア選択A」「社会とキャリア選択B」を開講しました。2012年度には、2年生を対象とした「チームインターンシップI」「チームインターンシップII」を開講しましたが、2013年度末に閉講し、新たに1・2年生を対象とした長期・有償型インターンシップの取り組みとして再スタートし、2017年度から正課科目「1・2年生対象 長期・企業実践型プログラムI・II」として開講しました（現在、連携教育支援センターで開講）。

2018年度から新たに2年生以上向け講義「P. F. ドラッカー理論とそこから学ぶキャリアデザイン」を開講しました。

1年生向け講義科目では自己、他者、職業を理解し、考えを深めるために、様々なワークを取り入れ、実践しています。ワークを通じて自分自身に問いかけることやお互いが考えていることを伝え合うことにより、「気づき」を得ることができる内容とし、普段忘れていた自分、新たな自分を発見することを狙いとしています。

また、2019年度から「社会とキャリア選択A」「社会とキャリア選択B」をそれぞれ「社会とキャリア選択A（企業人と学生のハイブリッド）」「社会とキャリア選択B（キャリア・進路選択）」と科目名を変更しました。詳しくは、新潟大学シラバス検索でご確認ください。

URL:<http://syllabus.niigata-u.ac.jp/campus>



▶ 業界研究セミナー

業界研究セミナーでは、様々な業界で働く方をお招きし、それぞれの仕事の魅力、特徴や業界全体の動向などをお話しいたします。業界最大手の企業から新潟の優良企業、官公庁まで幅広い業界の方のお話を聴くことができるので、ぜひ1・2年生から積極的に参加し、進路選択の参考にしましょう。

また参加する前には、業界研究の「基礎知識」セミナーで業界・職種を理解し、研究する上でのポイントを身に付けましょう。「基礎知識」セミナーでは就職支援会社等の方を講師にお招きし、企業情報の見方や具体的な情報収集方法などを1・2年生の皆さんにもわかりやすく解説していただけます。



❖ ホームページの利用方法

キャリア・就職支援オフィスホームページは、就職活動以外にも活用できる情報がたくさん掲載されています。学生の皆さんは、キャンパス外からでも利用可能となっています。
 キャリア・就職支援オフィスホームページ <https://www.career-center.niigata-u.ac.jp/>

The screenshot shows the homepage of the Career Center at Niigata University. The navigation bar at the top includes: HOME, ごあいさつ, キャリア・就職支援オフィスとは?, 利用のご案内, アクセスマップ, お問い合わせ. The main content area is divided into several sections:

- 1** 学生ログインはこちら
- 4** 在学生の皆様へ
- 5** ご案内 進路相談
- 6** 日替 就業支援イベント
 - 動画 就業支援セミナー動画
- 7** 検索 求人照覧
- 8** 検索 卒業生就業先
- 9** ご案内 インターンシップ
- 10** ご案内 内定した皆様へ
 - ご案内 皆様の声
- 11** CAN CANシステム
- 12** CAN CANシリーズ
- 13** 報告 就業状況
 - 企業等の皆様へ
 - 卒業生の皆様へ
- 14** アルバイト情報
- 15** 就活動画等配信中!

On the right side, there is a large image of the building and a section for announcements:

- お知らせ 2**
 - 【重要】就業活動及びインターンシップ参加等における新型コロナウイルス感染症拡大防止のための移動につ...
 - 【重要】本学学生の就業活動及びインターンシップ参加等における新型コロナウイルス感染症拡大防止のため...
 - 新しい動画をアップしました。(2022企業等合同説明会事前ガイダンス)
- イベントカレンダー 3**
 - [3・M] 【2月11日～9日開催◆2022企業等合同説明会】及び【2月17日開催◆事前ガイダンス】
 - 【船町地区】 ◆3/6～予約受付◆3/12船町地区相談会
 - [3・M] 3/11(木)第2回グループディスカッション(集団討論)練習会(オンライン開催)
- 最近のトピックス**
 - 2020.11.12
2021年3月の卒業・修了予定者対象
◆相談窓口のご案内◆予約制で相談を行っています。卒業・修了に向け、進路や就職活動で、困っている...
 - 2020.11.10
2022年3月以降の卒業・修了予定者対象
◆相談窓口のご案内◆進路選択、自由応募型インターンシップ(1day仕事体験を含む)、就職活動に関する...

1 ログイン

本学学生以外の利用を制限するコンテンツもあることから、ログインを必要とします。IDとパスワードは学務情報システム上のものと同一です。

2 お知らせ

キャリア・就職支援オフィスからのお知らせを随時掲載しています。イベントの変更など重要なものもここからお知らせしますので、見落としのないよう気をつけてください。

3 イベントカレンダー

行事やセミナーなど、学内で開催されるイベントのお知らせです。このホームページ上から参加申し込みできるものもあります。

4 「在学生の皆様へ」をクリックすると以下のメニューが開きます

5 進路相談

進路に関する疑問や悩みに関して、随時相談が可能です。「面接練習」や「応募書類のアドバイス」なども行っています。

6 就活支援イベント

進路支援のための様々なイベントを開催しています。ここに掲載するほか、学務情報システム上のメールアドレスにも配信しています。定期的にチェックしてみてください。

7 求人票閲覧（外部サイトに接続します）

全国的な求人情報は大手就活支援サイトなどで閲覧することができますが、ここでは、本学向けの求人情報・インターンシップ情報を閲覧することが可能です。

8 卒業生就職先

先輩がどんな企業等に就職したか閲覧できます。検索条件を設定して、検索してみてください。

9 インターンシップ

インターンシップの種類や手続について掲載しています。

10 内定した皆様へ

内定後の大学内での手続について掲載しています。

11 CANシステム

CAN シリーズの一つのコンテンツです。WEB 上のシステムを通じて本学 OB・OG から各種アドバイスを受けたり質問したりすることが可能なシステムの案内です。

12 CANシリーズ

皆さんのキャリア意識形成を支援する5つのツール、コンテンツです。

13 就職状況

本学卒業生の進路と就職状況を掲載しています。

14 アルバイト情報

アルバイト紹介業務を株式会社ナジック・アイ・サポートに委託し、ナジック・アイ・サポートが WEB 上で運営する『学生アルバイト情報ネットワーク』上の「新潟大学アルバイト紹介システム」の求人情報を使い、アルバイトを紹介しています。システムの利用に当たっては、新規登録し、ID とパスワードを取得し、ログインする必要があります。

15 動画配信中！

学内開催セミナーや就職活動コンテンツを中心に1・2年生にも役立つ強力なラインナップを取りそろえています。

《学内開催セミナー》

都合が悪く出席できなかった場合や、もう一度受講内容を確認したいときに活用してください。

- ・インターンシップセミナー
- ・自己理解セミナー
- ・応募書類の書き方セミナー
- ・面接対策セミナー など。

《就職活動コンテンツ》（株式会社 ダイアモンド・ヒューマンリソース社）

- ・担当者はここを見ている
- ・面接の各ステップで企業が重要とするポイント
- ・一歩先行く就活マナー
- ・就活ドキュメント など。

スマートフォンからも情報収集可能！



簡単に動画の閲覧ができます。



❖ 進路を調べよう

自分と同じ学部・学科・専攻の卒業生の進路を調べてみましょう。卒業生がどのような進路選択をしたのか調べることで、将来を具体的にイメージしていくことができます。なお、卒業生の進路が全てとは限りません。希望する進路に卒業生がいない場合でも、新たな進路を開拓することはできます。

卒業生就職先 URL:<https://www.career-center.niigata-u.ac.jp/syuusyoku/login.php>

就職状況 URL:<https://www.career-center-niigata-u.ac.jp/situation2.html>

The screenshot shows the website for Niigata University's Career Support Office. The header includes the university logo and name, along with navigation links for 'HOME', 'ごあいさつ', 'キャリア・就職支援オフィスとは?', '利用のご案内', 'アクセスマップ', and 'お問い合わせ'. A red arrow points to the '卒業生就職先' link in the left sidebar. The main content area features a large photograph of a modern building. Below the photo is an 'お知らせ' (Notice) section with three items, and an 'イベントカレンダー' (Event Calendar) section with three items.

上記の他、大学HP及び各学部HPにも情報を掲載しています。

▶ 卒業生の進路にはどのような業界（産業分野）や企業（団体）がありましたか？

-
-
-
-
-
-
-
-

▶ 調べてみて、感じたことや気付いたことを書きましょう

▶ 疑問に感じたこと、不明なことはありましたか？

学部の就職に関わること ▶ 学部の学務係へ
就職全般に関わること ▶ キャリア・就職支援オフィスへ

CAN GUIDE

制作／新潟大学教育・学生支援機構キャリア・就職支援オフィス
2021年4月発行

〒950-2181

新潟県新潟市西区五十嵐2の町8050番地

TEL: 025-262-6087,7889

E-mail: job@adm.niigata-u.ac.jp

HP: <https://www.career-center.niigata-u.ac.jp/>



CAN GUIDE

CAN ガイド



CANseries®

登録商標第15339639号

新潟大学教育学生支援機構
教育プログラム支援センター
キャンパスライフ支援センター

2021年4月