

# キャリアデザイン・ノート を使っていますか？

## 自分の将来について考えよう!!

社会の中で生きていくことは、社会的経済的な背景から大きな影響を受けざるを得ません。今日は、市場の論理やIT革命、グローバル化等が生き方や働き方を変えています。雇用環境も従来の新規卒業者採用、終身雇用、年功序列賃金から中途採用や能力主義を取り入れた多様な採用・雇用形態に変化しています。

したがって、これからは各人が自分の生き方に責任をもたなくてはならない時代、すなわちエンプロイアビリティ（就職能力）が問われる時代となってきています。

自分の生き方を考えるとき、まず自分の能力や興味・関心が何処にあるのか—「自分を知る」ことから始めてみましょう。さらに、背景となる「社会を知る」こと、そして具体的な「働き方—キャリアモデルを知る」ことがたいへん重要です。

キャリアセンターでは、生き方を考える上で4つの大きな柱を提供しています。

- ① キャリアデザイン・ノート
- ② 自己発見診断テスト
- ③ キャリア講座・公務員入門ガイダンス等
- ④ インターンシップ

これらは、具体的な進路を決めるための参考となり、中でもキャリアデザイン・ノートは「自分を知る」ことに大いに役立ちます。

## キャリアデザイン・ノートの使い方

キャリアデザイン・ノート（CDN）に書き込むことにより、あらためて自分の強みや興味・関心を意識し、これからの目標を探す手掛かりとなります。目標のある大学生活は、より充実した日々をもたらすことでしょう。

- ① CDNにある「キャリアデザインに関する記事」や「先輩の体験談」を読んで、演習用のNoteに記入してみよう。なるべくたくさん書き留めることが目的です。思い浮かんだことをどんどん書いてみよう。メモのようになってかまいません。
- ② 初めはなかなか書けないかもしれません。友人、先輩、家族など身近な人の協力を得て書いたり、キャリアセンターを訪ねてチェックしてもらったりすると書き方の要領が掴めます。
- ③ CDNの活用とあわせてキャリアセンターや学部、学生部等で開催している行事やインターンシップに積極的に参加してみよう。新しい出会いや方向、気づいていない自分を発見することができるでしょう。
- ④ CDNにそって節目節目で今までやってきたことを振り返り、発見したこと、思ったこと、感じたことなどを書き留めることで、自分の強みや関心事、価値基準が見えてきます。そして自分の強みをさらに伸ばすため、自分の興味・関心をさらに深めるために、さあ！目標を

定めて行動しよう。

- ⑤ キャリアセンターでは、CDNによる「自分を知る」ことの支援のほか、「なりたい自分」になるためのアドバイスや情報提供も行っています。

CDNを持っていない方で、入手を希望する場合はキャリアセンターで配布しています。

## キャリアセンターの案内

	多摩キャンパス	後楽園キャンパス
場 所	グリーンテラス2階 (モノレール駅直結)	3号館1階
開室時間	月・水・金 9:30~17:00 火・木 9:30~19:00 土 9:30~12:00	月~金 9:30~18:00 土 9:30~12:00

なお、時期により開室時間等を変更する場合があります。その場合は、その都度掲示板等でお知らせします。

また、2月~5月は、都心で就職活動を行う文系学生の支援を強化するため、多摩からスタッフを派遣して駿河台記念館分室を拡充します。大いに活用してください。

## キャリアセンターからの情報

ホームページ、キャリアセンター掲示板（ペデ下5号館入り口前・グリーンテラス2階）学内電子掲示板等で案内しています。

### 駿河台記念館（JR御茶ノ水駅 徒歩3分）

開室時間：月・水・金曜日 9:30~17:00

火・木曜日 9:30~19:00

土曜日 9:30~12:00

\*月~金曜日の12:00~13:00は昼  
休み

\*繁忙期には、開室時間を延長する  
ことがあります。

