

「入学時課題」について

自己分析とキャリアプランニング

「自己診断」をしてみよう！

1. 大学生活を始める前に、大学4年間でどのように自分を成長させようと考えているか？
そして、大学卒業後の自分の人生をどのようにプランニングしているか？
ぜひ、一度見つけてみましょう^^
2. 厚生労働省の「マイジョブカード」を活用して「自己診断」をしてみましょう。
 - a. <https://www.job-card.mhlw.go.jp/shindan> にアクセスする。
 - b. 新規登録やログイン等は省略して、診断項目を確認する。
 - c. 「興味診断」の項目の「診断する」に進む。
3. 指示に従い、「興味診断」の30問の問いに答えたのち、「診断する」をクリックする。
4. 自分が「どのようなタイプ」なのかを確認する。
5. 自分のタイプに合った仕事を確認し、興味のあるものをクリックして更に深く考えてみる。
6. 納得のいくまで、「もう一度診断する」で繰り返してみる。
また、その他「スキルチェック」や「価値観診断」も参考に実施してみる。

「キャリア・プランシート」を作成しよう！

1. 「<https://www.sapporo-u.ac.jp/prospect/forfreshman.html>」にアクセスし、札幌大学「キャリア・プランシート」の様式（Excel形式）をダウンロードする。
2. 記入例を参考に、現段階での自分の考えをまとめてみる。
3. 氏名等、必要事項を記入する。
4. 先に実施した「興味診断」の結果から、最も近いと考えるものを記入する。
5. 今までの学習経験の整理と、大学の4年間で関心をもって取り組みたいことなどを記入する。
6. 学習以外の経験も整理して記入する。
7. 価値観、興味、関心や自分の長所・短所等をまとめて記入する。
8. 大学4年間について、計画を考え記入する。
9. 最後に、「自己PR」や「相談事項」を記入して「キャリア・プランシート」を完成させる。

「入学時課題」について

自己分析とキャリアプランニング

入学後の提出方法、およびその後の活用方法について

1. 入学後、4月の「入門演習」の際に、完成させた「キャリア・プランシート」を印刷して持参し、担当教員に提出する。
2. その後、提出された「キャリア・プランシート」を参考にして、春学期間にアドバイザーとの面談を実施する。
3. 何か不安なことや相談がある場合は、この機会を有効に活用してください。
4. また、「キャリアデザイン」の講義でも活用する予定です。
5. 定期的に自己の振り返りにも活用してください。
6. SULAC や SUPOT など、札幌大学内の各センター・関係課を利用する際にも「キャリア・プランシート」を積極的に活用してください。