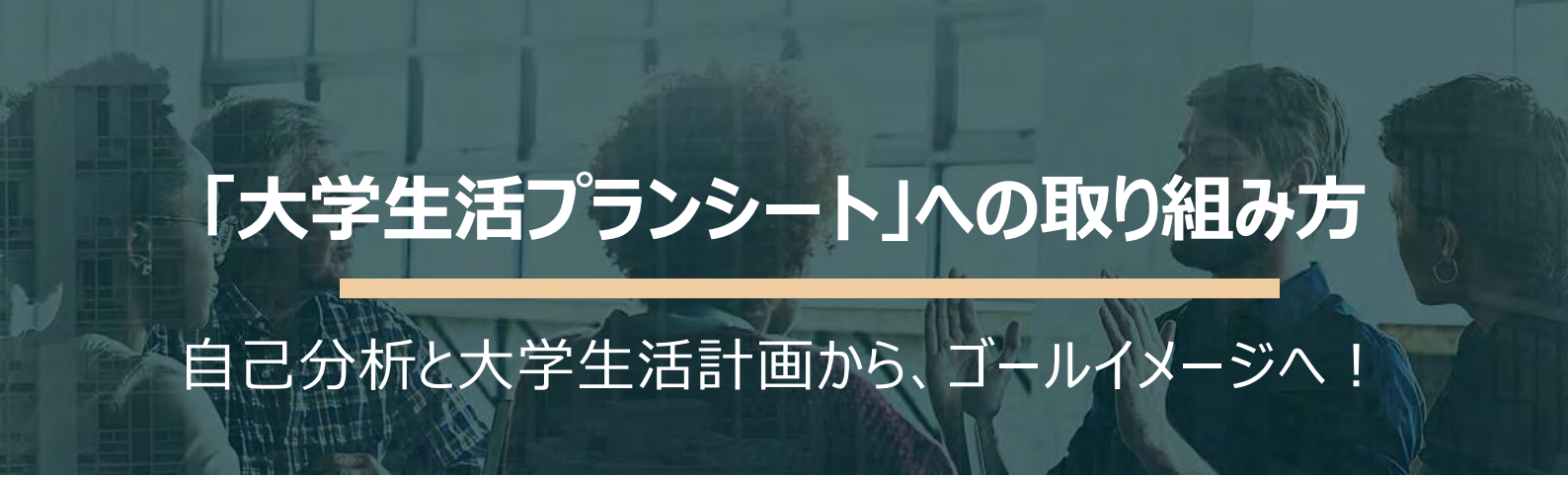

「大学生活プランシート」への取り組み方

自己分析と大学生活計画から、ゴールイメージへ！

はじめに、「自己診断」をして、自分を客観視してみよう！

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、大学卒業後に向けてどのようにプランニングし、ゴールのイメージを持つか？
まず、自分を見つめ、振り返り、まとめて、今後のことをじっくり考えてみましょう^^

1. はじめに、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. 新規登録やﾛｸﾞｲﾝ等は省略して、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。
2. 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。
3. 自分が「どのようなタイプ」なのかを確認する。
4. 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。
5. 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のも良いでしょう。

札幌大学「大学生活プランシート」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「大学生活プランシート」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「自己診断」の結果から、最も近いと考えるものを記入する。
5. 次に、今までの体験したことや経験について、学習面とそれ以外で整理して記入する。
6. 自分自身の価値観、興味、関心や自分の長所・短所等を深掘りして記入する。
7. それらをまとめて「自己 PR」として記入する。（自分の良さを見つめることが主です）
8. そこから、大学４年間について計画を立てて、目標や夢を記入する。
9. 最後に、「相談事項」等を記入して「大学生活プランシート」を完成させる。

「大学生活プランシート」の活用について

1. 提出された「大学生活プランシート」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。

※ 「アドバイザー」とは、大学生活全般について相談に乗る専任教員で、高校でいう「担任」 のような存在です。

2. 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。
3. 「入門演習」のほか、「キャリア入門Ⅰ・Ⅱ」等の講義にもリンクしています。
4. 入学後、定期的に自己の振り返りにも活用してください。
5. 学修サポートセンター（SULAC）や学生総合支援センター（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「大学生活プランシート」を積極的に活用してください。

※提出方法は選抜制度によって異なりますので、札幌大学ホームページ「入学予定の方」の「５． 課題提出方法について」で詳細を確認してください。