**前期キャリアガイダンス**

202１年４月

ソーシャルデザイニング研究所

**■キャリアガイダンスの目的**

・充実した大学〜社会人生活を送るための方法を知る

・TCU-FORCEの活用の仕方を理解する

**■未来についてどんなイメージがありますか？**

|  |
| --- |
| 　 |

**■最高の学生生活を過ごすための大切な考え方**



**■人事が求めているものとは？**

|  |
| --- |
|  |

**■主体的な学びを支援するTCU FORCE（FOR Career Enrollment※）**

TCUFORCE

紹介動画（YouTube）

TCU FORCE（Tokyo City University FOR Career Enrollment※）とは、大学在学中にあなたが取得する単位や資格、留学、課外活動の 実績などを、記録・登録し、身につけた力を客観的に“見える化”するシステムのこと。あなたが掲げた夢の実現 に向けて、どんな目標を立て、実行し、評価・改善していけばよいのか、そのために都市大が用意するどんな 支援プログラムを利用すればよいのか、自分で考え、選び、学んでいくための助けになることでしょう。

※Enrollment とは記載･登録･入学の意味

**■FORCE入力手順（目標設定）**

①トップ画面からスクロールを行い、「目標・省察」をタップ

②学年、年度を確認し、該当年度の「目標入力」をタップ

③ポップアップした画面に目標を入力　→　入力完了後に「保存」をタップ

**■前期の目標を設定してみよう**

|  |
| --- |
| **前期、目標を立てて、やってみようと思うこと** |
| ●学業 | * 学業以外
 |

|  |
| --- |
| 【目標を立てる際のレベルアップポイント】 |
| **理想ではなく着実にできる小さな目標から設定しよう（短期と長期目標）** |
| “動詞”で書く　　（例）１日10分ずつやる、問題集を１冊買う、模擬試験を受験する |
| “数字”を使う　　（例）１日5分〜、１週間で〜、テストで80点以上とる　　など |
| “期限”を設ける　（例）××月までに〜、××週間以内に〜、×日以上〜　 |
| 友達と共有し、刺激し合ったりして、同じ目標の仲間を見つけて取り組む |

**■日々の活動を記録しよう（あしあと作成について※非公開）**

日々の活動記録ができる機能です　ファイル添付も可能です。自身の日々の活動の備忘録やメモに。

**■大学の窓口をフル活用しよう**

将来のことやキャリアについて、わからないこと、聞いてみたいこと、相談したいことなどあれば、気軽にキャリア支援センターを活用しましょう。メールでの相談の他、WEBを利用したオンラインの相談も可能です。

**【Zoom（オンライン個人相談）申し込み方法】**

学生向けポータルサイト⇒「お知らせ(学内掲示）」からキャリア支援センター発信のお知らせにて面談方法を確認ください。各キャンパスともZoomオンラインで面談対応が可能です。

以上