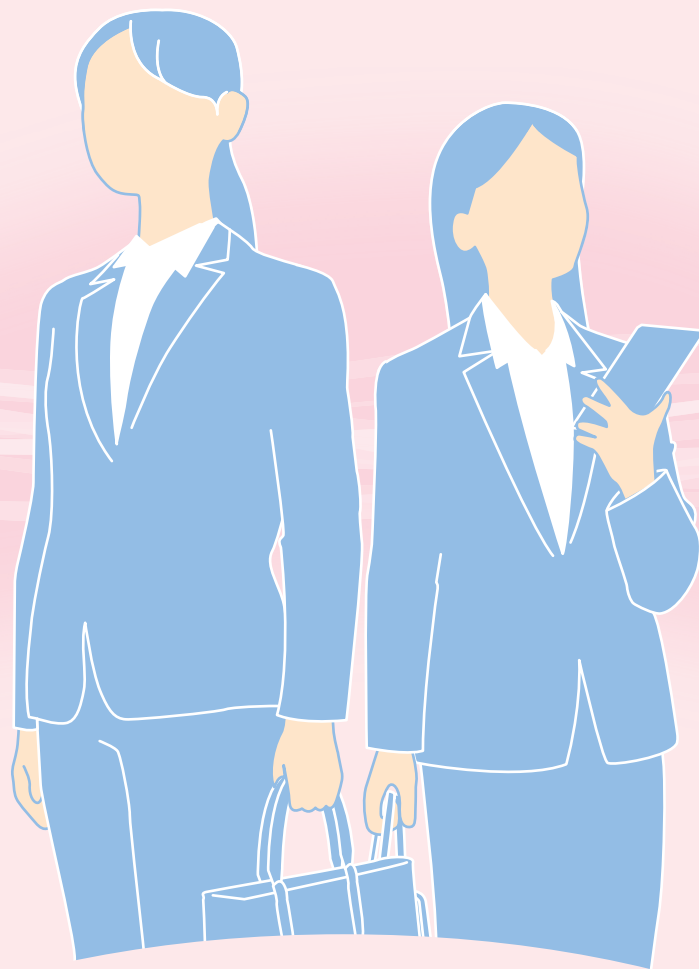


自分の特性に気づき、活かす力を伸ばす

キャリア支援 プログラム



生涯を通して
充実したあなたでいるために
一人ひとりのキャリアプランを
応援しています



日本女子大学
JAPAN WOMEN'S UNIVERSITY

理想の将来像や未来の自分のイメージに近づくための生き方、職業に対する考え方など、
キャリアに対する意識を高め、自らのキャリアをどう描くかを
一人ひとりの「自己発見」と「自己実現」を通してきめ細かくサポートしています。

JWUキャリア科目

詳細は中面へ

キャリア支援課

キャリア支援課では、一人ひとりのキャリア形成と就職に関するサポートを行っています。就職ガイダンスをはじめ、学部学科の枠を越えて参加できる体験型プログラムなども用意しています。ガイダンス等の情報はJASMINE-Navi「キャリア支援情報」及びTeamsをご覧ください。進路・就職相談は全学年を対象に年間を通して随時受け付けており、オンラインで予約できます。また、就職資料室では求人票や会社資料の他、先輩方からの貴重な情報や過去のデータを閲覧できます。



●進路・就職相談 ●インターンシップ ●就職支援ガイダンス

3年次 就職希望者必須就職ガイダンス

女性の働き方・キャリアデザインについて
業界研究・企業研究
就職活動体験報告会
自己分析とエントリーシート
面接対策

就職筆記試験対策

筆記試験対策講座

各種ガイダンス

低学年対象キャリアガイダンス・キャリアデザインセミナー・プレ就職ガイダンス
国際派の仕事ガイダンス
マスコミガイダンス
自己分析講座
公務員試験(入門・1~3年次)(直前・4年次)
教員採用試験(入門・1~3年次)(直前・4年次)
内定者による就職活動体験談
卒業生との懇談会
マナー講座
業界研究会・企業研究セミナー・企業説明会
体験型就職対策講座(面接体験、グループディスカッション等)
少人数制就活準備セミナー



ガイダンスは必要に応じてオンラインでも実施しています。



オンライン個別相談

カウンセリングセンター

臨床心理士、公認心理師の資格をもったカウンセラーが
進路についての個別相談に応じています。
その他、自己理解のための様々なセミナーを企画しています。
(プログラムは変更される可能性があります)

- 性格分析セミナー
- 自己分析セミナー
- ソーシャルスキル・トレーニング
- アサーション・トレーニング
- リフレーミング・ワーク
- 職業興味検査
- キャリア相談

生涯学習センター

生涯にわたった学習機会を提供しています。
授業の空き時間や夜間、長期休暇中に学べる講座を開催。
それぞれの将来の希望に合わせて、受講できます。

キャリアアップのために在学中・卒業後も強力にバックアップ

- キャリア支援講座(話せる!キャンパス内留学、MOS試験対策、公務員対策など)
- リカレント教育課程(社会人女性のためのプログラム)
 - ・再就職のためのキャリアアップコース
 - ・働く女性のためのライフロングキャリアコース
 - ・次世代リーダーを目指す女性のためのDX人材育成コース
 - ・一部、学生が参加可能な講座・イベントもあります

メディアセンター

「相談コーナー」を常設。
コンピュータに関する質問をはじめ、どのような資格が
キャリアに役立つかの相談にも応じています。

IT社会で活躍できるスキルを身につける

- 相談コーナー
 - ミニセミナー・質問週間
 - e-learningコンテンツ
- コンピュータおよび各種ソフトウェア利用のための説明会、ミニセミナー・質問週間を開催。IT関連資格のためのe-learningコンテンツの提供

一般社団法人 日本女子大学教育文化振興桜楓会

桜楓会は、卒業後の社会的活動と生涯学習の場をめざした
成瀬仁蔵先生の意向を受け、1904(明治37)年に設立した
同窓会組織です。

- 桜楓学園……………茶道・ペン習字等の教養講座
- 就職支援……………マナー講座・メイク講座・OGとの懇談会
- 奨学金の給付(給付型)
- キャンパスメンバーズ支援(東京国立博物館・国立西洋美術館等の無料鑑賞や割引サービス)
- 留学生支援
- 人材銀行……………卒業生への求人・求職の情報提供

教員からのMESSAGE

自己理解と家族ライフサイクルを
関連づけて、長期的な視点から
人生計画を考える



北島 歩美
カウンセリングセンター専任研究員
「仕事・結婚・わたし」担当

近年、少子化、家事省力化、経済状況の変化などの影響で家族の形態は「大家族」から「核家族」、さらには「家族の個人化」へと大きく変わりつつあります。その中で、女性も、従来からある「妻」「母」役割の他に、「職業人」としての役割が求められ、これらをうまくこなすためには、自分自身で考え、選択する力が必要だと考えられます。

周囲の環境に流されることなく自分が満足できる人生を送るためには、自分自身を深く知ると同時に、今後の人生に生じるだろうライフサイクル上の出来事について知ることが重要です。授業では、「自己概念」「アイデンティティ」に関する心理テストや「職業興味検査(SDS)」を通じて自分自身をより客観的に見つめることから始まります。その後、「家族ライフサイクル論」を取り上げ、パートナーとの関係、出産時の夫婦関係の変化、子どもの巣立ちと家族関係、老年期の家族など、ライフサイクル上の家族の変遷と各段階におけるリスクについて話をします。最後に「自分自身の家族ライフサイクル表」を作成してもらいます。この授業を通して、今後、結婚、出産に関して自分がどのような選択をしていくのか、キャリアをどのように位置づけていくのかを見つめ直し、大学生の今、何をすべきかを考えて欲しいと思います。

卒業生 VOICE

自分らしいライフプランと
キャリアデザインを見つけること



森川 理央
人間社会学部社会福祉学科 卒業
●株式会社ジェイアール東日本都市開発
総合職

女性の働き方が多様化した現代だからこそ、自分がどのような社会人になりたいか定めることができず、悩んでいる時に「ライフプランとキャリアデザイン」を受講しました。外部講師や卒業生のお話を聞くことで、自分の大切にしたいこと、どのようなキャリアを歩んで行きたいか、深く考えることができました。その中で仕事面以外の就職活動の軸も定められたため、企業選びに役立てることができました。今もキャリアに悩むことはありますが、学生時代聞いたお話や考えたことがヒントになり、方向性を定めることができています。

就職活動で悩むことがあれば、キャリア支援課やOGを頼ってください。OG訪問を受けてくれる卒業生も多くいるかと思います。いろんな方とお話する中で自分を見つめ直したり、未来を想像しながら、自分らしい答えを見つけてください。応援しております。

先輩たちのアクティブVOICE



今後のライフイベントについて
深く考える良い機会になりました

若林 亜実
文学部日本文学科4年

就職決定先：
日本銀行／一般職

私は「現代女性論」、「女性と身体」、「仕事・結婚・わたし」を受講しました。

「現代女性論」では、ジェンダー、フェミニズム、結婚、子育て、離婚などを網羅的に学ぶことができます。この講義は女性の側面だけでなく、同時に発生する男性側の問題についても考える良い機会になりました。

「女性と身体」では、女性特有の疾患、妊娠出産、女性や子どもの保護に関する法律などを学ぶことができます。特に妊娠出産については、出産する場所や方法のメリット・デメリット、各種ワクチンの有効性など、将来を具体的にイメージしながら受講することができました。

JWUキャリア科目では、女性のための学びが様々な分野で展開されています。女子大学ならではの魅力溢れる授業を是非たくさん受講して下さい。



インターンシップを通して、就職後の自分を
イメージすることができるようになりました

井置 瑠奈
人間社会学部文化学科4年

就職決定先：
東京都特別区(豊島区)／事務職

インターンシップ先：
豊島区役所(放課後対策課)

「インターンシップI」の授業を通して、業務内容についての理解をより深めることができました。私は元々公務員になりたいと考えていましたが、どのような仕事をしているのか、という部分についての理解が曖昧な状態でした。そのような時に区のインターンシップに参加し、職員の方にご指導をいただきながら、様々な業務を体験しました。この経験を通して業務の幅広さや、やりがいについて知ることができ、非常に充実した時間になりました。

インターンシップは、今後の進路を決める貴重な機会になると思います。自分が何に向いているのか、何をしたいのかを見つけるきっかけとして履修をしてみるのも良いのではないのでしょうか。

キャリアプランを考えるために



グラフィックモチーフ「JWU Wave」を設定いたしました。「JWU」=Japan Women's Universityというアルファベット3文字を、軽やかなオブジェクトとしてデザイン化しています。強い信念を持ち、かつ、しなやかに変化し続けていくことへの意志が込められています。

JWUキャリア科目の履修について

Q JWUキャリア科目を履修したら、卒業要件単位に入りますか？

A 2021年度以降入学者はJWUキャリア科目・JWU社会連携科目の中から2単位必修で、2単位以上履修した場合は一部の学部学科を除き学科の定める範囲において卒業要件単位(自由選択科目)に算入することができます。

また、必要な単位を取得し要件を満たせば、キャリア教育認定プログラムの認定対象となります。

2020年度以前入学者はJWUキャリア科目・JWU社会連携科目のどちらも、学科が定める範囲において卒業要件単位(自由選択科目)に算入することができます。

なお、インターンシップI・IIは卒業要件単位には含めない授業科目で

す。詳しくは「履修の手引き」を参照してください。

皆さんの将来のキャリア形成に役立つ科目です。ぜひ履修しましょう。

Q 希望すれば全員受講できるのですか？

A 授業形態により、受講調整する場合があります。

Q 何年生から履修できますか？

A 1年生から履修できる科目が多数開講されています。

今までとこれからの自分について、授業を通して、早い時期から積極的に考えていきましょう。開講年次に関わらず、高学年でも履修が可能です。

就職ガイダンス

Q 低学年でも参加できるガイダンスはありますか？

A 低学年対象の「キャリアガイダンス」「キャリアデザインセミナー」や、2年次後期の「プレ就職ガイダンス」があります。早めの準備が必要なマスコミ、教員、公務員ガイダンス、マナー講座などにはぜひ参加してください。その他就職ガイダンスにも参加可能なものがたくさんあります。また、キャリアを考える機会として、授業でも低学年からJWUキャリア科目を履修して、普段皆さんの生活の中で出会えないような講師、価値観に出会い、視野を広げておいてください。



Q どのような内容なのですか？

A 就職ガイダンスではプログラムの共通テーマとして「自分が女性としてどのように社会参加したいのか」「どのように働きたいのか」ということを考えながら、就職活動に向けての準備をします。

就職活動の基礎知識などを、わかりやすく解説する3年次就職希望者全員必須の就職ガイダンス(全5回)、自己分析講座、先輩や卒業生のお話を聞く懇談会、業界研究会、企業の方をお招きしての企業研究セミナー・企業説明会、体験型の面接対策、各種就職試験対策、教員や公務員志望者対象のガイダンスなど、就職活動にスムーズに入っていけるようなプログラムです。ぜひ参加しましょう。

キャリア支援課のページも参照してください。

Q キャリア支援課は何年生でも利用できますか？

A できます。インターンシップや就職活動のサポートはもちろん、進路にかかわるご相談など、在学生は誰でも利用できます。個別相談はオンラインで予約できます。相談は対面のほかオンラインや電話でも対応しています。

Q オンラインで自由に視聴できるコンテンツはありますか？

A 多くのガイダンスをオンデマンド配信しています。自分の都合のよい時に何度でも視聴することができます。

Q 将来国際的な仕事がしたいと思っています。授業やサポートはどのようなものがありますか？

A 本学では多くの卒業生が、国際機関や海外駐在などでグローバルに活躍しています。

キャリア支援課では、グローバルな視点で海外や外資系企業などで働きたい方を対象とした「国際派の仕事ガイダンス」を開催しています。語学力も、授業はもとより生涯学習センターの講座などでさらに伸ばすことができます。



日本女子大学

学生生活部 キャリア支援課

〒112-8681 東京都文京区目白台2-8-1

TEL:03-5981-3342 FAX:03-5981-3346

Eメールアドレス(一般の方用): n-employ@atlas.jwu.ac.jp

Eメールアドレス(本学学生用): scareer@atlas.jwu.ac.jp