

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



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「拡大家族」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めます。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

キャリア科目での学びが
仕事での活躍を支える礎に



山路 桐子

人間社会学部現代社会学科 卒業

●株式会社明治
総合職

仕事の多くは様々な立場、経歴、価値観の方々と協調しながら進めていきます。その際には「相手を尊重しつつ自分の意見もしっかり伝え、双方にとっての最適解を導き出すこと」が大切です。会社で中堅に差し掛かっている今、特にその力を求められているように感じます。

私がどんな相手にもまっすぐ自分の意見を伝えることができるのは「社会に出るための自己表現」を受講し、失敗を恐れず発言する勇気や積極性を身に付けたからだと思います。

在学当時は就職活動に役立ちそうだからと受講していましたが、社会人経験を積んだ今も、授業で得た様々なものに支えられています。

在校生の皆さん、ぜひ JWU キャリア科目を「社会人としての第一歩を踏み出している」という意識で受講してみませんか？ここでの学びはきっとどこかで知らないうちに、未来の皆さんを助けてくれます。

変化の激しい現代ですが、1つ1つの学びを大事に、お互い自分らしく生き抜いてまいりましょう！

先輩たちのアクティブVOICE



自分らしく生きるための
ヒントを得ることができました

大井 萌瑛

文学部日本文学科4年

就職内定先：
東京海上日動火災保険株式会社／エリア総合職

私は「多様な働き方とキャリア」と「現代女性論」を受講しました。卒業後の進路について視野を広げるために受講した「多様な働き方とキャリア」では、様々な働き方やキャリア形成に関する制度・課題など基本的な知識を習得し、「どのように生きていきたいか」や、そのための具体的なキャリアプランについて深く考えることができました。

JWUキャリア科目では、今後の働き方や女性としての生き方について様々な角度から学ぶことができます。いま、将来に不安を感じている方も多くいらっしゃると思いますが、このようなキャリア科目の受講やキャリア支援課の充実したサポートを大いに活用して、自分自身と向き合ってみてください。心から応援しています。



インターンシップを通して「なりたい職員像」が
明確になってきました

増田 澗

人間社会学部心理学科4年

就職決定先：
東京都特別区(世田谷区)／事務職

インターンシップ先：
世田谷区役所(人権・男女共同参画課男女共同参画センターらぶらす)

インターンシップIの授業を通して、就職についての理解を深めることができました。

私は元より人を大切にする仕事がしたいと思い地方公務員を志望していました。しかし、「なりたい職員像」については漠然としていました。そのようなときに区役所のインターンシップに参加させていただき、職員の方々が区民の方々との対話を大切にしている姿勢や仕事への熱意等を直接拝見しました。そこで、私自身もそのような方々のもので働き、住民の方々への暮らしに貢献したいと本格的に公務員を志望するようになりました。

インターンシップでの経験は進路を定める貴重な機会となりました。将来への迷いや不安がある方は、何になりたいのかを見つけるきっかけに履修することをお勧めします。

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

就職活動を始めるにあたって
 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(入門編・直前編)
 教員採用試験(入門編・直前編)
 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
 業界研究セミナー・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
- リフレーミング・ワーク
- 自己分析セミナー
- 職業興味検査
- ソーシャルスキル・トレーニング
- キャリア相談
- アサーション・トレーニング

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(就職に役立つ資格取得や語学講座を開講)
- 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、日本女子大学校(当時)第1回生の「もっと学びたい」という熱意の下、成瀬仁蔵の「単なる卒業生の団体であってはならない」という意を受け、「生涯学習、社会貢献、母校事業の助成」を目的に、1904年、卒業式の翌日発足した同窓会です。

- 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

未来のあなたをプロデュースするのはあなた自身です

JWUキャリア科目

実社会で役立つ法律や社会情勢などを知るとともに、
社会の各分野で活躍する職業人との対話を通して、
多様な社会との関わり方を主体的に学び職業観を養います。

演習を中心とした科目では、
社会に発信する意思伝達力・表現力と柔軟な思考力を身につけます。
さらに、インターンシップで職務や社会を体験することにより、
自己の今後の目標をより明確にすることができます。

“社会で自立した女性”をめざす4年間のステップ

1年次

学業

興味ある領域探し

自分自身を理解し、学生生活での課題を発見する。広い視野で将来の可能性をとらえる。

- 低学年向け
キャリアガイダンス・
キャリアデザインセミナー

2年次

学業

さらなる発展

社会情勢・さまざまな働き方を知り、人間関係形成に必要な伝達力・表現力・思考力を身につけ、職業観を養う。

- プレ就職ガイダンス
- ボランティア、
国際支援・国際協力、
留学
- 就職支援ガイダンス
講演・講座・模試などに参加
- サークル・部活動
- 学校行事への参加
- 自己分析
- アルバイト
- 業界・企業研究
- 資格取得
- インターンシップ
- 趣味・特技

3年次

学業

研究課題の模索

社会的・職業的自立に向けた知識・技能・態度を習得する。将来を見据えて、ふさわしい生き方を見出す。

- 就職活動

4年次

卒業論文
卒業研究

進路決定

社会で自己実現



今できることから始めてみませんか。迷いや不安もやがて自信に変わります。人と同じである必要はありません。重要なのはあなたらしい学生生活とあなただけの将来設計。やっておきたいことをしっかりと見きわめ、これからやるべきことを計画していく。そのためにも、まずは、今の自分と向き合うことが大切です。

■JWUキャリア科目 開講科目

ライフプランとキャリアデザイン

1年次～

後期2クラス開講

女性を取り巻く社会環境を理解し
自らの生き方・働き方を考える

ライフプランやキャリアデザインを設計するためには、社会や企業において女性がどのような状況に置かれているか、その現状や背景を理解することが重要です。授業では女性のライフプランやキャリアデザインに関連した経済社会や企業組織の仕組み、現状や課題について、外部から招く専門家または経験者(卒業生を含む)の講話も交えながら解説します。

女性と職業

1年次～

前期開講

職業の実態についてリアルな意見が聞ける
社会で活躍する先輩の講義

各界で活躍する卒業生、リカレント教育課程修了生のゲストスピーカーをお招きし、職業選択や仕事を持つことの意味、女性の職業の実態について講義を綴ります。講義をとおして、職業にはそれぞれの組織固有の文化や個性があり、多様な可能性があることを学んでいきます。

仕事・結婚・わたし

1年次～

前期1クラス/後期1クラス開講

女性の視点で個人・家族・社会を考察し、
自らの人生設計をイメージ

結婚、出産・子育て、介護などを通して他者との関わりで構築される女性の家族ライフサイクルを概観し、家族と自分自身の関係について考察を深め、自分自身の人生設計をイメージし、今後の人生で生じるさまざまなことに対処できる力を養います。

女性と身体

1年次～

前期1クラス/後期1クラス開講

女性の人生に関わる身体や心の変化を
識者を通じて解説する

女性の人生には、体や心の様々な変化が起こります。看護師・助産師・歯科医・認定遺伝カウンセラーなど多様な立場から、思春期・妊娠・出産・更年期に必要な栄養や身体生理に関する知識を中心に、女性の一生を通じて起こる心身面での課題とそのケアなどを解説します。

多様な働き方とキャリア

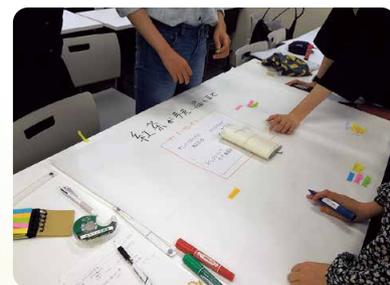
1年次～

前期開講

多様な働き方の仕組みを理解し、
自分らしく生きるための選択肢を考える

わが国では現在、企業や官公庁などの組織で働く人材の多様化(働き手の多様化)や、勤務形態の多様化(たとえば自宅やサテライトオフィスでのリモートワーク、勤務地の限定、短時間勤務など)が進んでいます。それとともに現在、雇用形態そのものも多様化しており、従来型のいわゆる「正社員」や「正職員」ではない働き方をする人が増えています。

この講義では、雇用形態の多様化というわが国の社会の動きを踏まえて、「多様な働き方」にかかわる制度や政策、現状、および課題について考えます。多様な働き方の仕組みを知ることは、自分らしく生きるための選択肢を考える第一歩となります。この講義が、大学卒業後の生き方の選択肢を考えるときの道標となるよう、企業や官公庁などに雇用されて国内で働くことのみならず、フリーランスで働くこと、経営者として働くこと、および海外で働くことなどについても取り上げます。



ダイバーシティとキャリア

1年次～

後期開講

多様性の尊重について学び、
自分のキャリア形成を考える

ダイバーシティは日本語で多様性と訳されますが、多様な生き方や働き方を通じて、いかに自分の能力を開発し人生(職業人生)をつくりあげていくか、ということに焦点を当てて、受講生が自身のキャリア形成について具体的なイメージを持てるようにします。そして、ダイバーシティは、企業社会との関係では、性別・性的指向・性自認・人種・宗教・障害・年齢等の多様な異なる属性の個人(働く人)を包摂する、職場環境や人事にかかわる問題と理解され、「多様性の尊重」と「差別の禁止政策」に焦点を当て、講義を行い、そのための理論と実践方法を学びます。

女性就業と家族の経済学

1年次～

前期1クラス/後期1クラス開講

経済学の視点から男女間の雇用格差、
子育てと仕事の両立問題を考える

日本女性の就業率は空前の高さである一方、正規雇用に就く女性の割合がなかなか上がってきません。訓練機会もキャリアの見通しもないまま低技能・低賃金で働く女性は一向に減る気配がなく、女性人材の浪費問題が解消されていません。また、貧困に苦しむシングルマザーや専業主婦も少なくありません。

授業では、仕事、キャリア、結婚、出産、子育てをめぐって、女性が直面するさまざまなバリアとその原因を考えます。また、夫婦ともに自分のキャリアを持つという「Dual Careerカップル」を増やすための働き方改革と子育て支援の在り方についても議論します。

ライフステージと法

1年次～

前期開講

人生のさまざまな場面での法律問題について
ライフステージに合わせて学習

この授業では、人が生きていくうえで、就職・結婚・出産・離婚・相続・消費者問題等、一生の間に会おうであろう法律問題の基礎知識を身に付けることを目的とします。具体的な事例の紹介や、その対応策についての議論、解説を行います。

現代女性論

1年次～

前期1クラス/後期1クラス開講

現代日本に生きる女性の課題を理解し
キャリア形成につなげる

あなたは今どのような社会に生き、今後どのような課題に直面していくのでしょうか。この授業では、近代家族、ジェンダー、性別役割分業、ケア、感情労働、M字型ライフコース、仕事と家庭のダブルシフトなどの、現代の女性を理解するために役立つ社会学の基本的な概念について講義します。そのうえで、現代日本社会において女性が関わる課題について、結婚、仕事、家事、育児、介護、虐待、貧困、災害などをテーマに国際的な観点から学び、学生の皆さんがキャリアを考える際の知識を養います。

現代男性論

1年次～

前期開講

男性側から見たジェンダー論を理解し
ジェンダー二元論の克服へ

ジェンダー論の基礎から始めて、男性性研究の基本的な講義を講じていきます。それは単なる女性差別の裏返しではない男性独自の問題を理解することにつながります。受講を通じて、より深く理解が進み、ゆくゆくはジェンダー二元論の克服へと思考が進むことを期待します。

日本の女性史

1年次～

後期開講

道長の「望月」を創ったのは女性たちだった
平安時代の女性の生き方と歴史的役割を学ぶ

「この世をば我が世とぞ思ふ望月の 欠けたることもなしと思へば」と我が身の栄華を和歌に詠んだ、摂関政治を象徴する存在である藤原道長。小学6年生で学ぶ歴史上の有名人です。しかし、道長が権力の頂点に立った背景に、母・妻・姉妹・娘や孫たち・紫式部ら女房、こういった女性たちの存在があったことはほとんど知られていないのではないのでしょうか。この授業では、道長を「プロデュース」した女性たちそれぞれの生き方や歴史的役割を学び、さらには現代の女性・家族・結婚をめぐる諸問題についても考えてみたいと思います。

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単位必修です。
 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。
 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。

世界の女性史

1年次～

後期開講

東アジアの史料にみえるさまざまな女性像と 現代社会のジェンダーとの繋がりを考える

高校世界史の教科書で女性の活動や個人名が登場する場面は時代・地域を問わず少なく、特に東アジアについては漠然と「儒教の影響で男尊女卑の社会だった」といったイメージを抱いている人も多いかと思えます。ただ、実際に史料を読み解くと、女性も様々な形で政治や社会に関わっており、その社会的な地位や女性に求められる「儒教的」な美德には、地域や時代ごとに大きな違いがあったこともわかります。この授業は、日本の政治や文化にも大きな影響を与えた中国を中心に、歴史史料に見える東アジアの女性たちの歴史上の活動を読み解き、今日の女性を取り巻く社会規範との繋がりについて目を向けます。

社会に出るための自己表現

2年次～

前期4クラス/後期4クラス開講

社会で通用するコミュニケーションスキルを 実習を中心に体験しながら修得

社会生活を送るうえで必要不可欠なのがコミュニケーションスキルです。学生という立場から社会人へと変わるにあたり、その場、そのときに応じたコミュニケーション力やプレゼンテーション力が求められるようになります。こうした社会で通用する力を、実習を通じて理解し、自分のものへと定着させていきます。

現代ビジネスと起業

2年次～

前期開講

起業・独立し社会で活躍するOGの 体験談を自らの人生設計に活用

日本経済の現状とその中で働くことの意義、働き方の選択肢などを考えると同時に、起業家として活躍する卒業生等の話を聴講。「起業」という選択において、学生時代や卒業後に心がけるポイントを紹介します。

インターンシップ I・II

3年次

通年開講

キャリアデザイン設計に向け 自己の適性や可能性を探るプログラム

一定の基準をクリアしたものは単位として認定

就業体験を通して、その仕事に就く能力が自らに備わっているかどうか(自らがその仕事で通用するかどうか)を見極め、自己の適性や可能性を探るきっかけとなるのが「インターンシップ I・II」です。理念や実施意義のレクチャーに始まり、ビジネスマナーの修得などの事前指導を経て実習に参加します。実習後は参加報告会にて、自らの体験をプレゼンテーションとしてまとめ発表し、他参加者と共有することで、経験を深め、自己のキャリアビジョンを明確にします。

条件を満たすものであれば、キャリア支援課が募集するインターンシップ先での実習の他、各自で探したインターンシップ先での就業体験でも単位として認定可能です。

なお、単位の取得を希望しない場合でも大学を経由してインターンシップに参加することができます。例年多数の皆さんが参加しています。

インターンシップ事前・事後指導(全学年参加可)

インターンシップを有意義なものにするためには、しっかりと準備をすることが大切です。参加を考えている方は単位希望にかかわらず事前指導・事後指導に出席し、心構えやマナーを修得しましょう。事前・事後指導は3年次以上のインターンシップ参加希望者だけでなく、全学年出席可能です。

大学経由申込者・単位希望者は参加必須です。

	内容	日時
インターンシップ履修事前指導①	インターンシップの理念・目的、履修登録について(60分)	オンデマンド型遠隔授業 4/17(木) 15:10 配信開始
インターンシップ事前指導②	インターンシップを通してキャリアについて考える(120分)	オンデマンド型遠隔授業 5/8(木) 15:10 配信開始
インターンシップ事前指導③	ビジネスマナー(120分)	オンデマンド型遠隔授業 5/29(木) 15:10 配信開始
インターンシップ事前指導④	直前指導(90分)	同時双方向型遠隔授業 (Zoom利用) 7/10(木) 15:10~16:40
インターンシップ事後指導	参加報告会(120分)	同時双方向型遠隔授業 (Zoom利用) 10/9(木) 15:10~17:10

※状況により日時や形態が変更となる可能性があります。

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