

キャリア支援

● なぜ早くから卒業後の進路を考え始めるといいのか？

大学生生活を意識的に充実させ、納得のいく就職に結びつけることができるからです。

就職活動の面接の場でよく聞かれる質問の一つに「ガクチカ」と呼ばれるものがあります。これは、「大学生時代に力を注いだことを教えてください」の略称です。

「何を目標に、どのような努力をし、どんな成果を得たのか？」「その経験を通じ、あなたはどうか成長したのか？」…など、大学時代の過ごし方そのものが問われ評価対象になります。

就職活動が本格化する3年生になってから「何かに注力しよう！」と思っても、インターンシップの参加やゼミ活動で忙しく十分な時間が取れない可能性があります。

ぜひ時間に余裕のある低学年のうちから、興味を持てることを探し目標を掲げ取り組んでみましょう！学業・部活動・サークル活動・留学・ボランティア・アルバイト・資格取得等なんでも構いません。

● 就職の場で評価される【社会人基礎力】とは

経済産業省が社会で求められる能力として定め、発表したものです。何かに挑戦する過程で経験する、成功体験や苦労・困難は【社会人基礎力】を向上させ、きっとあなたを成長させてくれるはずです。

1. 前に踏み出す力(アクション)～一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力～



- 主体性：物事に進んで取り組む力
- 働きかけ力：他人に働きかけ巻き込む力
- 実行力：目的を設定し確実に行動する力

2. 考え抜く力(シンキング)～疑問を持ち、考え抜く力～



- 課題発見力：現状を分析し目的や課題を明らかにする力
- 計画力：課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力
- 創造力：新しい価値を生み出す力

3. チームで働く力(チームワーク)～多様な人々とともに、目標に向けて協力する力～



- 発信力：自分の意見を分かりやすく伝える力
- 傾聴力：相手の意見を丁寧に聴く力
- 柔軟性：意見の違いや立場の違いを理解する力
- 状況把握力：自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力
- 規律性：社会のルールや人との約束を守る力
- ストレスコントロール力：ストレスの発生源に対応する力

● 本学のキャリア支援・就職支援について

本学では1年生から、皆さんの進路選択や自己理解、就職のための基礎力向上に役立てていただくための様々な支援を行っています。ぜひ積極的に参加してくださいね。

【1・2年生へ】

- キャリアに関する授業があります。詳しくはシラバスを確認してください。
「女性とキャリアⅠ(1年生必修)」、「女性とキャリアⅡ(2年生選択)」
- 単位は計画的に修得しましょう。3年生以降は、就職活動で忙しくなります。なるべく低学年のうちに必要な単位を修得し、余裕を持って3・4年に進級できるようにしましょう。また、多くの企業で「成績証明書」の提出を求められます。学生の本分である学業に注力することは、社会人から信頼を得る上で重要です。
- 低学年対象のキャリアガイダンスのお知らせは、「ポータルサイト(F-Station)」にメッセージをお送りします。各自申込が必要なものもありますので、ポータルサイトを確認する癖をつけましょうね。

【3年生へ】

- 求職手続きについて
キャリア支援課は、職業安定法第33条第2項に基づき、就職の斡旋を行っています。就職を希望する学生は、「藤女子大学キャリアナビ(F-NAVI)」の登録と「進路就職調査票」の提出が必要です。(※必要な時期にお知らせします)
- 就職する・しないに関わらず、全員「藤女子大学キャリアナビ(F-NAVI)」の利用登録をしていただきます。登録後、学内就職行事の予約・個別面談予約・インターンシップ/求人等は、全てF-NAVIを通じて情報発信します。
- この一年間学内で実施するガイダンスを通じて、【確かな情報・あなたの魅力を伝える技術・社会に出る自信】を育てます。3年生対象の学内ガイダンスは、約40講座開催予定です!(66-67頁参照)就職を目指す方(企業・公務員・教員・専門職含む)は、ぜひ参加してください。参加予約はF-NAVIから受け付けます。

【4年生へ】

- 不安・悩みは一人で抱え込まずに、気軽にキャリア支援課にご相談ください。「こんなこと聞いていいのかな…」と遠慮しないで!就職活動の進度は人それぞれです。納得のいく内定獲得に向け、あなたに合ったアドバイスをします。また、真偽の不確かなSNS等の情報に惑わされないよう注意しましょう。
- 就職活動は長期戦です。エネルギー切れにならないよう、メリハリをつけて取り組みましょう。就職活動から離れ、リフレッシュする時間も大切にしてくださいね。

● 卒業後の進路

【就職】 大まかに、「民間企業」「公務員」「教員」「専門職(福祉・栄養・保育関係)」に分かれます。特別な専門知識や技術を要する仕事以外は、学部学科問わず募集されることが多く、能力や適性を基に選考されています。

公務員(特に国家一般職や札幌市役所等)を目指す方は、低学年から筆記試験対策に着手することを勧めます。出題範囲が広く、高倍率で合格ラインも高いため、計画的な受験勉強が必要です。本学は公務員予備校と提携を結んでおり、特別割引価格で受講することができます。

【進学】 研究をさらに深めるため「大学院進学」や「留学」を選択する学生もいます。進学や留学を選ぶ場合も、いつかは社会に出ることになりますので、「学びをどのように活かすのか」事前に見通しを立てることが重要です。担当教員に相談するほか、学費負担等について保護者にも事前に相談しましょう。

大学ホームページに卒業生の「就職実績」を掲載しております。参考までにご覧ください。



就職実績はコチラ

● キャリア支援室

学年問わずご利用可能です(予約・事前連絡不要)。図書館のように気軽にお入りください。

求人票、企業・公務員資料、ビジネス本(貸出し可)、大学指定履歴書(無料・持ち帰り可)等があり、自由に閲覧いただけます。

【北16条キャリア支援室】



【花川キャリア支援室】



● キャリア支援課(事務室)

曜日	業務取扱時間
月～金	8:50～17:00
土曜日	8:50～12:30
日・祝	休み

● キャリア支援室

曜日	開室時間
月～土	8:50～20:00
日・祝	休み

● キャリア支援課連絡先

キャンパス	TEL	メールアドレス
北16条キャンパス	011-736-5721	fnavi@fujijoshi.ac.jp(両学部共通)
花川キャンパス	0133-74-7041	

卒業までの キャリア支援 スケジュール

●…学内の動き ○…学外の動き

学年	時期	項目	備考
1年生	前期	準備期 ●新入生ガイダンス ----- 「これからの学生生活」	大学生生活4年間をどのように過ごし何を学びたいですか?学業、留学、サークル・ボランティア活動、アルバイト、資格取得など興味が持てることをどんどん見つけて「チャレンジしてみる」「打ち込んでみる」、これが将来に繋がる第一歩です。
	後期	●キャリア支援教育科目(必修) ----- 「女性とキャリアI」	
2年生	前期	準備期 ●在学生ガイダンス ----- ●キャリア支援教育科目(選択) ----- 「女性とキャリアII」	入学後の1年間を振り返り、2年目の過ごし方を考えましょう。社会に出るために役立つ基礎講座や職業興味検査も行います。ぜひ参加しましょう。資格取得は、2年生のうちに受験できるよう準備しましょう。 ★公務員(札幌市役所や国家一般職等)を目指す人は早めに筆記試験対策を始めましょう。
	後期	●就職基礎力養成講座	
3年生 (2026年3月卒業予定者)	3月	準備期 ○就職サイトオープン	【年間スケジュールの確認】 4月のガイダンスで、来年3月までの年間スケジュール表を配布します。学内で開催する全ての行事に参加すれば、自然に実力と自信が養われ、就職活動の準備が整います。優先的にスケジュールを空け、参加してください。 【自己分析】 就職活動の基本は、自分の特徴を知ること。強み・弱み、能力など、これまでの学生生活を振り返り把握してみましょう。 【業界・企業・仕事研究】 世の中には、1万7千種類もの仕事があるとされています。どのような仕事・職場なら自分を活かせるのか?自己分析と並行して行いましょう。 【インターンシップ】 社会に出る前に仕事を体験するための制度。申込には企業独自のエントリーシートの提出が求められる場合もあります。自己PR・大学生時代に力を注いだこと・志望動機などが問われます。 【筆記試験対策】 SPI3、CAB、GAB、一般常識など企業によって必要とされる試験は様々。どのような試験を受けなければならないのかを調べ、早めに対策を始めましょう。大学では、SPI3対策講座を紹介いたします。
	4月	●就職説明会スタート ----- ※年間就職支援行事の発表 ----- ●藤女子大学キャリアナビ (F-NAVI)登録	
	5月	●ビジネスマナー講座	
		●インターンシップ(=IS)の探し方	
	6月	スタート期 ○各就職サイトにIS募集開始 ----- ●SPI3対策講座 ----- ●長所が見つかる自己分析講座 ----- ●IS用書類の書き方講座	
		●グループディスカッション講座	
		●集団面接練習会～自己紹介編～	
	7月	●業界・企業研究の具体的な方法	
	8月	●エントリーシート対策講座	
9月	●エントリーシート対策講座		

学年	時期	項目	備考	
	10月	スタート期	2025年3月～ 【会社説明会・セミナー】 仕事の内容だけでなく会社の雰囲気などもつかめるチャンス。積極的に参加し、質問してみましょう。 【エントリー開始】 エントリーシート・履歴書の提出など企業へ自分を伝える作業が増えてきます。3月までにしっかりと自分が伝えたいことを整理しましょう。 【選考開始】 面接は自分自身を売り込む就職試験最大の山場。マニュアルの丸暗記ではない生の自分をアピールし、どれくらい会社に貢献できるかを知ってもらいましょう。	
	11月			●面接対策講座～基礎編～
	12月			○教員採用試験
				●面接対策講座～レベルアップ編～
	1月			●企業説明会の攻略法
	2月			●WEB合同企業説明会
	3月	一般企業		○エントリースタート
				○合同企業説明会
				○エントリーシート提出など
				●公務員(資格職)対策講座開始
4年生(2025年3月卒業予定者)	4月	一般企業の応募ピーク&内定	【面接試験】 面接の形式は、集団・個人・対面・WEBなど様々。どのような場においても自分の想いを結論から簡潔に伝えられるよう、練習を重ねましょう。 ★新聞・ニュースを確認する癖をつけよう！ 面接やエントリーシートで「最近気になったニュースは何ですか？(理由も)」とあなたの考えを問われることがあります。 ★スケジュール管理は入念に！ 忙しい時期には、1週間に複数の面接を受けることもあります。手帳やカレンダーアプリを活用しましょうね。 ★SNS等の真偽の分からない情報を鵜呑みにしないこと。不安は抱え込まずに、すぐにキャリア支援課へご相談ください。	
				○公務員試験スタート
				○書類選考・筆記試験受験
	5月			○面接・面談実施の可能性有
	6月			○面接
				○内々定(※内定の約束)の可能性有
				○教員採用試験
	9月			○公務員(資格職)試験
				○専門職試験
	10月			○企業正式内定
	1～2月			○社会福祉士国家試験
2～3月	○管理栄養士国家試験			
3月	●卒業式			