

自己成長と

主体的なキャリア形成

―実践女子大学における 低学年次からのキャリア形成支援―

林 鶴代

実践女子大学・実践女子大学短期大学部
学生総合支援センター
キャリアサポート部長

はじめに

実践女子大学は、近代女子教育の先駆者である下田歌子の「女性が社会を変える、世界を変える」という建学の精神のもと、1899（明治32）年に創立された。現在は、東京都渋谷区と日野市の2カ所にキャンパスを構え、5学部11学科で約4600名の学生が学んでいる。下田が遺した「父母がその愛児に臨むの心をもって生徒に對すべし」という訓言のとおり、伝統的に教職員と学生

の距離が近く、きめ細かな教育を行っており、2019年度には、本学独自の学生支援制度「J-TAS (Jissen Total Advanced Support)」をスタートし、さらに学生支援を強化した。

「J-TAS」は、入学前から卒業後まで、学生一人ひとりの個性を大切にした個別支援体制の総称であり、正課の授業・正課外の活動を通して、「成長診断テスト（PROG）」、「自己成長記録」などのツールを活用しながら、クラス担任、科目担当教員、学生対応部署の職員、カリキュラムアドバイザー、キャリアアドバイザーがそれぞれ、学生一人ひとりに応じた支援を行う取り組みである。「J-TAS」は、学生たちが正課・正課外の活動に積極的に参加するきっかけを作り、成長を実感することで次の目標へ挑戦し、主体的にキャリア形成に取り組んでいくという好循環を生み出している。

1―なぜJ-TASを導入したのか

本学が「J-TAS」を導入することとなった背景の一つとして、日本の若者が諸外国と比べて「自分に自信が

ない」層の割合が高いというデータがあり、学内の関連調査でも同様の結果が出ていた。この状況を受けて、「正課・正課外活動等で多様なチャレンジを重ねて、周囲のサポートを得ながら自信をつける」「他者から信頼されて成長を実感し、卒業後に豊かな人生を歩む」ための支援制度として「J-TAS」がスタートした。

具体的な支援内容として、

① 学生一人ひとりのアクション総量を増やすための正課・正課外プログラムの充実

② 学生自身のリフレクションと教職員のフィードバックを重視し、学生個々の成長記録をシステム上で共有することで、さまざまな立場の教職員が、正課・正課外の両面から、学生を個別に支援していくこととした。

また、従来の就職支援プログラムを分析した結果、キャリア意識や就業意欲が高い層（高学年次）に向けたプログラムは多くある一方で、そうでない層（低学年次）のキャリア意識を醸成する支援プログラムが少ないという課題が浮き彫りとなっていた。そこで低学年次の正課・正課外のプログラムを強化することで、1～2年次のうちに「自らアクションする」ことで得た経験をリフレク

ションする「成長を実感する」という成長プロセスを身につけ、学生が主体的・自立的にキャリア形成していくことを目標とした。

2―低学年次を対象とした自己成長支援プログラム

成長プロセスを身につけるための取り組みとして、1～2年次生全員を対象とした正課外プログラム「実践キャリアスタートアッププログラム」（全5回）を実施している。このプログラムを通して、自分が大学生活を通してどのように成長したかを言語化し、またそれを行動へとつなげていけるようプログラムをデザインしている。

このプログラムと並行し、学生が自分の強み、弱みなどを客観的に知るために、「PROG」を入学時、3年進級時、卒業時の計3回実施している。「PROG」は、本学のディプロマポリシー（卒業認定・学位授与方針）と、社会から求められる汎用的な能力とされるジェネリックスキルをもとに、「国際的視野」「美の探究」「協働力」「行動力」「研鑽力」の5つを「実践女子力」と定め、大学生生活を通してどの力がどのくらい身についているかを



[写真1]2024年度Jissen Student's Reflection Award 最終選考会・表彰式

確認することができる。「PROG」の診断結果を活用し、自分はどうな成長を遂げたいのか、どんな自分になりたいかを考え、その後の大学生活で必要な能力を伸ばすことで、将来の理想の自分に近づいていく。

「実践キャリアスタートアッププログラム」と「PROG」は、入学直後からスタートする。オリエンテーション期間に実施される「キャリアスタートアップワークショップ」では、1、2年次で実施される自己成長・キャリア形成プログラムの流れと、振り返りや言語化を習慣づけることのメリットを理解してもらう。友達や知り合いを増やししながら、大学時代を有意義に過ごすヒントや情報源を得るとともに、大学で取り組んでみたいことを言葉にし、発表する。また、1年次前期中に「PROG」解説会を実施し、入学直後に受験した結果をもとに、自身の強みを把握し、になりたい姿に近づくための行動計画を立てる。

さらに、後期の授業開始前、2年次前期の授業開始前、そして2年次後期の授業開始前の3回、全学生を対象とした「リフレクションDay」というオンラインでのワークショップを実施している。「リフレクションDay」で

は、授業期間中および長期休業中に取り組んだ行動に対して振り返りを行い、成長を感じ、新たな目標を設定し、具体的な行動計画を立てる。これを半期ごとに繰り返すことで、学生が成長プロセスを確認でき、成長を実感できる。

これに加えて、学生のリフレクションの習慣化と言語化を支援する取り組みとして2022年度から「Jissen Student's Reflection Award (JSRA)」というコンペティションを実施している。2年次生を対象に、学生生活で頑張った経験、チャレンジしたことを踏まえて自己成長実感を振り返り、文章にまとめてレポートを提出（二次審査）、プレゼンテーション（最終選考会）を行う。最終審査では、学長、副学長をはじめ、企業で執行役員を務める外部理事などを前に、一次審査を通過した学生が1人ずつ発表する。「分かりやすく説明できているか」「資料は見やすく、理解しやすいか」「気付きや学びに深みがあり、成長を感じられる内容か」という観点から総合的に評価を行い、受賞者を決定している。このコンペティション自体を学生の成長機会として位置づけ、最終選考会に参加した学生には、今後の活動を支援するため

の奨学金を支給している「写真」。

3 カリキュラム改革と 正課・正課外プログラムの充実

本学では、社会で活躍できる「実践力」を重視した教育を行ってきたが、2024年度からの新カリキュラムでは、企業や地域等と連携した課題解決型の学習と、グローバル化に対応した科目を充実させている。学生は、1年次前期の科目「実践入門セミナー（必修）」でグループワークの手法を学び、さまざまな意見や議論をまとめ相互理解に導く力を修得する。その上で、1年次後期もしくは2年次前期の科目「実践キャリアプランニング（必修）」や、キャリア教育科目、各学科の専門科目において、本格的なPBL（課題解決型学習）に取り組んでいく。また低学年次の選択科目として、企業分析の手法とプレゼンテーションについて学ぶ「実践企業分析論」や、多言語環境下での就業体験を通して国際的視野や行動力を身につけるグローバルインターンシップ科目を新設した。正課外では、キャリアサポート部の職員が主体となり、

「Jミッション」というプログラムを充実させている。企業や自治体からの「課題（ミッション）」に、1、2年生のみで構成されたチームで挑み、最終的には企業や自治体に向けて提案を行う実践的な課題解決型プログラムだが、学生が失敗を恐れず挑戦できるよう職員が支援し、プログラム内容も工夫している。

「Jミッション」は、①企業や自治体からの「課題（ミッション）」提示 ②ミッションに対する理解を深めるための企業見学やフィールドワーク、社員との交流会 ③中間発表 ④最終発表等で構成され、企業・自治体からフィードバックを受けながら、最終的な提案へとブラッシュアップしていく。「Jミッション」を通して、学生は主体性や協調性などの社会人スキルや、効果的な企画・提案方法を学ぶとともに、キャリア形成への意識の芽生えにつなげることを重視している。「Jミッション」がきっかけとなり、その後の学生生活において、積極的に正課の学修に取り組んだり、さまざまな課外活動に挑戦したり、主体的・自立的にキャリア形成に取り組む学生が増えていく。【写真2】。

最後に

2024年度末の本学卒業生の就職率は、大学で98.4%となり、2000年度以降で最も高い水準であった。入学前から卒業までの一貫した自己成長・キャリア形成プログラムを体験してきた学生たちは、充実した学生生活を通して大きく成長した。早い段階からキャリア形成に取り組んだことが、この成果に結びついたと考えている。また卒業時のアンケート調査でも、進路決定企業に「大変満足している」「まあまあ満足している」と回答した割合が91.8%となり、こちらも、過去3年間で最も高い結果となった。大学全体としての高い就職率もさることながら、多くの学生が進路に納得しているのは、低学年次からのキャリア形成支援の大きな成果であると感じている。そして学生時代に身につけた成長プロセスを生かし、豊かな人生を送ってほしいと心から願っている。これからも正課と正課外、教員と職員とが協力しあいながら、自己成長・キャリア形成支援プログラムのさらなる充実に取り組んでいきたい。



【写真2】株式会社 HIS との連携による「Jミッション」、テーマは『HIS の「新規海外事業」を提案せよ』