

〈実践報告〉

キャリアデザインプログラムの効果と課題
— 学生インタビューに見る就職意識の醸成について —

加賀谷 晴 美

はじめに

本学は、2013年4月に開学時からの学部学科制を1学群13専攻制に変えてスタートを切り、新年度(2018年度)で6年目を迎える。札幌大学キャリアデザインプログラム(以下CDPと表記する)は、2014年度から取り組みを本格化した4つのアクションプログラムの一つで、特別入学試験とも連動した学生生活での成長を課外活動として支援するユニークな存在である。2014年度の立ち上げの経緯やプログラムの成り立ちは、荒木(2016)にてまとめが報告されているが、その後既に3年を経ていることから、著者が直接担当した自己発見の講座について、今回、学生にインタビューを実施し就職意識の変化について考察した。

1990年代以降キャリア教育科目に関する実践論文は多く出ていたが、キャリアに特化した入試プログラムについて考察した論文は、CiNii(NII 学術情報ナビゲータ)で調べたところでは見当たらなかった。このためキャリアデザインを入学後の目標とした特別入学試験の効果と課題について、明らかにすることが本稿の目的である。

また、今年度(2017年度)卒業する3人は、2014年に入学し4年間を通してCDPに参加した経験を持つ第1期の学生である。第2期の学生は、今年度(2017年度)大学3年生として就職活動をスタートしている。この2期に渡る学生を中心にCDP参加の効果を検証し、課題や改善点について検討する。

A questionnaire was given to seven participants to determine the effects and results of participation in the Career Design Program at Sapporo University.

The results of the questionnaire showed that the seven participants felt they had a better and deep understanding of their own personalities and through self-reflection enhanced through the Career Design Program, were able to determine a better career path for their future.

実施について

第1回のアクションプログラム特別入学試験は、2014年4月入学生を対象に前年の11月に実施された。オープンキャンパス時に開催される事前プログラムに参加必須、課題提出後面接を実施している。学科試験や成績評価票での合否に関する評価は行わない専願制特別入試である。また、入学後のガイダンス・オリエンテーション期間に、1年生を対象に参加者を募集する説明会を行っているため、そこから参加を希望する学生やCDP担当教員（地域共創学群地域創成専攻小山茂教授）からの声掛けにより参加を希望する学生もいる。つまり本学のCDPには、特別入学試験を経て参加する学生と入学後に興味を持って参加する学生の2種類のルートの学生が混在している。この形態は、現在も変わらずに継続中である。

著者が担当する自己発見の講座は1年生を対象とし、単位が出る授業ではないがクラスは5時限目の90分を使い固定教室で展開している。書くこと、話すこと、聴くことを中心に行い、毎回アンケート記入の時間を設定。アンケートへの回答は、担当者の情報収集となるが、自分で考えまとまった文章を短時間に記入し終える習慣を身に付けることが一番の狙いで行なっている。

【参加学生の人数とカテゴリー】

※入試組＝特別入試を経て入学しCDPに参加している学生、

※説明会参加組＝入学後説明会への参加を経てCDPに参加している学生

年度	学年・人数	内訳
2014	1年生4人	入試組1人（男1）・説明会参加組3人（男3）
2015	1年生9人	入試組2人（男1女1）・説明会5人（男3女2）・教員からの勧誘2人（女2）
	2年生3人	入試組1人（男1）・説明会参加組2人（男2） ※説明会参加組1人（男1）は2年次から離脱。
2016	1年生3人	入試組3人（男2女1）
	2年生7人	入試組2人（男1女1）・説明会3人（男3）・ 教員からの勧誘2人（女2） ※説明会参加組2人（女）は2年次から離脱。
	3年生3人	入試組1人（男1）・説明会参加組2人（男1）
2017	1年生2人	入試組2人（男2） ※入試組入学時5人（男4女1）いたが1年次で春semesterで3人（男2女1）が離脱。
	2年生3人	入試組3人（男2女1）
	3年生7人	入試組2人（男1女1）・説明会3人（男3）・教員からの勧誘2人（女2）
	4年生3人	入試組1人（男1）・説明会参加組2人（男2）

【実施日】 ※毎時水曜日の5講時（16:20～17:50）教室固定式

年度	学年	回数	日程
2014	1年生	計6回	10/8, 11/12, 11/19, 12/3, 12/10, 1/10
2015	1年生	計7回	5/20, 6/17, 7/15, 10/21, 11/18, 12/16, 1/20
2016	1年生	計7回	4/27, 5/25, 6/22, 7/20, 10/26, 11/30, 1/25
	2年生	計8回	4/13, 5/11, 6/1, 6/8, 7/6, 10/5, 10/12, 11/9
	3年生	計3回	5/18, 6/29, 7/13, 他は個別相談
2017	1年生	計6回	5/17, 5/24, 5/31, 6/7, 6/21, 6/28
	3年生	計8回	11/1, 11/8, 11/15, 11/22, 11/29, 12/6, 12/13, 12/20

【実施内容】

年度	学年	内容
2014 ～ 2017	1年生	<ul style="list-style-type: none"> ●進学の目的, 学費はいくら, 成長とは何か, コミュニケーションスキルの基本, エリクソンの発達課題とアイデンティティの確立 ●何のために働くか, バリューカード, ジョハリの窓 ●今までで一番頑張ったこと, ブランドハブスタンス・セオリーと自分らしさの強みとキーワード, 社会人基礎力 ●職業興味VRTカード, R I A S E C ●GROWモデルと目標設定, PCDAサイクルと成長のシステム, マズローの五段階欲求 ●ライフラインチャートの作成と語り, 経験から得たこと ●キャリア・カウンセリング・インタビュー
	2年生	マナー実務検定3級の受検を意識した講座
	3年生	<ul style="list-style-type: none"> ●業界, 求人票, 卒業生就職先, グループディスカッションの基本 ●企業研究, グループディスカッション ●面接マナー実技, 履歴書作成, ●先輩の就職活動体験報告
	4年生	<ul style="list-style-type: none"> ●振り返りの個人面談 ●後輩へ自分の就職活動について語る (対象: 1年生～3年生, 計6人)

結果

<1> 2014年度1年生4人と2015年度1年生9人のアンケート記載事項から、学生の興味・関心等について。

(1) ペアワークやグループでの意見交換について：

全員が好印象をもっている。CDPに参加していなければ他ではできない経験であり、

このプログラムに参加したことで自分の意見を話したり人の意見を聞いてさらに自分の意見を言ったりすることができるようになったと思うと述べている。他の専攻の友達と話が出来る点が良い、自分のことについて他者から感想をもらい自分では気づかなかった自分について知ることができたと捉えている。

(2) なんのために大学にきたかを考えるワーク：

全員が印象深い感想を雄弁に記載している。進学の目的について、改めて疑問に思い考え直した者と、ぼやけていたものが明確に見えてきた者に大きく分かれた。自分は大学に親のためにきたのか？と思ったが他のみんなは自分のためと言っている、将来家族にいい生活をさせるためまでは書けたがその先は書けなかった、目標の先のもっと先はあまり自分はわかっていないことがわかった。自分の将来の夢の新しい見方ができた、漠然としていた目標が定まった気がする、大学の専攻に入った理由と将来へのつなげ方を自分なりに考え具体的な目標が出来た、自分のためになった。

(3) お金があっても働くか？を考えるワーク：

答えは働くか働かないかの2者択一で、その理由も記載する、全員が働くと回答。理由を意見交換する中で、自分の考え方と他者との違い、働くことについての捉え方の違いを学ぶ機会となった。価値観、考え方、意志、自分のため、人のため、やりたいことをやるか、仕事の重要性、何のために・なぜ働くか、働く目的が明確になった、他の人の意見を聞いて自分の考えが広がったなどの言葉がアンケートの回答に多く記載があった。

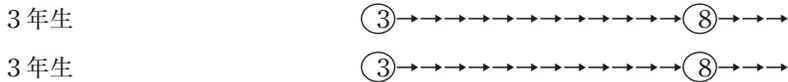
(4) バリュースカード：

(15枚のカードから働く上で大切にしたいと思う単語のカードTOP5を順位付けて選択しペアで説明し合うワーク。):

今の自分が何を最優先にして取り組んでいるか確認できた、自分がどのような職業に就きたいか少しわかった、自分の目標がちょっとだけだけ分かってすごいと思った、自分は優先するのがやりたいことだったけど他の人は経済的安定など違う考えがあることがわかった、自分と同じカードを何枚か選んでいた人でも全てのカードをまとめると自分とは全然違った考えになって価値観は人によって本当に異なることがわかった。

(5) 最終日の振り返り：

全体として、参加して良かったという感想であった。CDPに参加することで、人前で話すこと聞くことができるようになった、他ではできないことがCDPではできる、自分のスキルアップのためにこれからも頑張る、知らなかったことがたくさんCDPには入っている、漠然としていた自分のビジョンがCDPに参加していくうちに鮮明に見えてきた、目標を見つけやすくなった、目標が見えてきた、CDPに参加するとコミュニケーション



(5) 就職意識の変化：

4年生はすでに就職が決まり気持ちが落ち着いているので、今までの振り返りができている。1年生の自己発見の講座の單元ごとに記載したアンケート回答と、今回の振り返りを比較しても大きなズレはなく、一つ一つの講座にしっかり取り組んでいたため、自己理解と就職に対する準備が徐々に進み足元が固まって大学3年生の就職活動の時期を迎えていた。

3年生は、既に就職活動が始まり来月からいよいよ合同企業説明かがスタートを迎える時期にインタビューしたので、就職に対する気持ちが真剣になっていることがうかがえた。自己発見の講座で、話すこと書くこと聞くことの基本ができているので、これから採用選考の実戦で力を出して行きたいという前向きな姿勢がある。1年生の頃は、就職は簡単に受かって決まるとか、早くやれば早く決まるとか自分中心の進み方しかイメージにはなかったが、4年生の先輩の話の聞いたりインターンシップに参加したりすることで、活動を広げて複数社を受けて行きたい、企業を詳しく見て量より質をを図る活動を進めたいなど、就職活動の意味を見出していることがわかった。

- ・ 4年生：CDPに参加する前は就職のことは全くわからなかったが、自己発見の講座でだんだん意識が就職に向いていった。インターンシップにも2年生から参加したので3年生でもすいすい行けた。参加前は業界や仕事について全く考えていなかったが、自己発見の講座で自分の適性や特徴がわかって照らし合わせて興味のある企業や職業が自分に合っていると思うようになった。
- ・ 3年生：大学入学の頃は就職は簡単にできる、何社も受かって選べると思っていたが実際にはそんなに甘くないことが今はわかっているので、周りのスーツ姿を見ただけで焦る。以前は、何もわからなかったので自分は遅れているなど思っていたが今は行動することが大事と思っている。早く動いてさっさと就職先を決めて遊ぶ余裕を持てるように思っていたが、今はそうはいかないと思っている。CDPが始まったばかりの頃は就職はどこか入れるところに入ればいいやと思っていたが、今はそうではなくて何社も受けて1社受かってでもそれで終わらずに活動を広げて行きたい。
- ・ 2年生：まだあまり就職の意識は入学時と大きくは変わってない。これでいいのかなと思う。3年生のプレゼンテーションを見て、実際には自分は何もやっていないので、このまま就職はできない、足りないと思った。

(6) 自分が成長したと思うところ：

- ・ 4年生：積極性と主体的行動力が身に付いた。このことはCDPに参加しなかったらあまり考えなかったことである。人間的に成長したと思う、先輩として就職活動体験報告をCDPの後輩に話しながらすごく感じた、落ち着きが出てきた、他人の意見や話を落ち着いて聞けるようになったし他人の違う価値観を認める力が付いた。
- ・ 3年生：行動力が付いた。話す力聞く力が身に付いた。自分で動いて情報を集めないと自分のためにならないことがわかった。就職決まりたいなら早く動けと自分に言っている。インターンシップに参加して企業のこともいろいろ見えるようになった。エントリーシートなど以前は一回書いたらもう終わりだったが、今は何度も書いて直して手をかけて質を良くしたいと思うようになった。
- ・ 2年生：よく考えるようになった。提出物なども確認するようになった。

今後の課題と改善に向けて

2014年度から2016年度までは、毎月第1水曜日が自己発見の講座の日、というように月に1回のペースで実施していたことから、学びの記憶が定着せず、学生も担当者もやり難さを強く感じていた。2017年度は、年間を通じて2か月間毎週同じ講座が連続する方式に改編したことで、学生も担当者もとてもやりやすくなった。アルバイトなどを理由に欠席が多くなりがちな学生が出て来るので、初めの内からしっかり出席重視を学生に働きかける必要がある。

自己発見の講座は、毎時間の内容が単発でも受講可能なこと、学びの効果が即座に実感しにくいこと、習得単位に影響しないこと、などの理由で学生の欠席への抵抗感が低いようである。次年度は、できるだけ講座の内容に連続性関係性を明らかにさせる工夫を行なう。

2年生のマナー講座は、2016年度に初めて著者が担当した。検定合格を意識し過ぎたあまりテキスト中心で実習を上手く取り込めなかったため、次回はしっかり実習を取り入れる。

2017年度の1年生には、大きな課題をもらった。5人がCDP特別入試で入学したにも関わらず、4人がほとんど参加せずにそのまま離脱している。著者は特別入試には一切関係していないが、事前プログラムと面接のどこかに、学生本人との意識のずれが大きくあったのではないかと推察する。プログラム開始時に個人面談をするなど、学生一人一人への細かな対応をシステム化する必要がある。

今回のCDP自己発見の講座の結果を経て、気付いたことは次のとおりである。

- ・参加している学生の様子からは、あまり真剣に取り組んでいる様子がなかったと著者が記憶している部分もあったが、学生一人一人はかなり内省し、自分自身の能力や成長を自己評価していることがわかった。短時間に行動や表情として見えていなくても学生の内面ではさまざまな思いが動いている。
- ・ペアワーク、グループワーク、スピーチ、など取り組みが難しいかこちらが危惧する必要はなく、学生に少し高めのチャレンジを提示した方がやる気になり達成感もある。
- ・自分は作業が早くすぐに出来てしまうので待っている時間が無駄だと感じている学生がいたが、経験を通して見直しが嫌いでミスが多いことや考えが浅く深まりに欠けることなどに自ら気づき成長を見せてくれたことから、CDPの全体の経験が学生を成長させることが明らかとなった。
- ・就職意識の醸成という視点でCDPの自己発見の講座は、有効であると感じている。自分を知り他者を知ることで、考え方や価値観にはさまざまなものがあり、違いがある他者を受け入れ関係性を構築していく力が培われていくことがわかった。
- ・学生は、自ら企画し実行する取り組みや実際の企業の方などとのコラボレーションなど、教室の枠を超えた活動をしたいと思っている。今後はさらにPBLを意識した講座展開が必要であり、担当する著者も活動のレベルを早急に上げる必要がある。

以上が著書が担当したCDP（キャリアデザインプログラム）の自己発見の講座について、2014年度から2017年度までのまとめと結果である。

【参考】

Q1. 大学入試を受ける時の本学の志望度は？

- ・推薦入試で第一志望：地元と違う環境に行きたかった。
- ・一般入試で5番目くらい。
- ・第一志望で指定校推薦。最初は公務員とっていたので専攻は法学専攻火現代政治で迷っていた。
- ・第一志望で指定校推薦。他大学の看護学科も考えたが札大のパンフレットを見て観光、地域創生、おもしろそうと思った。
- ・第二志望。地域創生をやりたいと探していた。
- ・進学希望じゃなかったけど、最終的にはCDP入試で大学を受けたので第一志望。
- ・第一志望。

Q2. CDPを知ったきっかけは？

- ・1年生の時に〇〇部に入部し新しい友達ができ。その友達がCDPの説明会に行くと言っていた。
- ・学内の説明会。
- ・同じ地元から入学した友達から説明会に出ないかと誘われて、時間があるから行くかと参加。アルバイトやサークルはやろうと思っていなかった。1週間に1回くらいの活動だったらできそうだなと思

て参加を決めた。

- ・1年生の入門ゼミで先生から聞いた。
- ・先生に勧められた。
- ・オープンキャンパスで知った。
- ・進学希望だったけど高校の成績で入試について困っていた。進路の先生に相談したらお勧めの中に札大がありオープンキャンパスに参加した。そこでCDP入試を知った。

Q3. CDPに参加した動機、理由、目的は？

- ・話を聞いてマネージメント的なことをするようで面白そうと思って決めた。
- ・参加を考えていた当時は、学外の経営コンサルの人が関わっていて一緒に何かできそうだったので面白そうと思った。後にその企画はなくなったので残念だった。高校まで学業と部活動だったので、大学では高校と同じような部活ではない何かをしたかった。自分たちで企画する、枠にとらわれないモノを作ることがしたかった。
- ・説明会話を聞いて、授業を受けるだけでは聞けないものがあると感じた。
- ・入学時は高校までやっていた部活動のサークルに入ろうと思っていたが、高校で怪我をしていたので部活動を続けるのはどうかなと思っていた。そこでCDPの話を聞いて就職の役に立つ、今後のためになると思って入ってみるかと思ふわっと入った。
- ・就職を考えているなら勧められたのもあったが、かつり就職だけじゃなくて他の学生と違うことをやってみたかった、時間もあったし。
- ・なんかやってみたかった。
- ・高校卒業後の進路として専門学校から大学のことを考えるようになってオープンキャンパスに来た、そこでCDP入試を知って受けることにした。小論と面接だったら、勉強が苦手な自分でもできるかなと思った。
- ・就職活動をどうやっていいのかまったくわからなかったから不安だった。みんなで一緒にやるなら心強いと思って参加した。
- ・小論文と面接方式のCDP入試で入ると決めたので、入学後はCDPに参加も決めていた。

Q4. CDPの内容で参加して良かったと思うものは？

- ・自己発見は就職活動に役立った。志望理由など履歴書を書く時に困らないでスラスラ書けた。
- ・ビジネス実務マナー検定の勉強は実践も交えながらみんなでやって楽しかった。
- ・自己発見は3年間通して自分に変化があったことを確認できる機会になった。主体的に動く、積極的に動くことを実践した。1年生はただ参加するだけ、2年生から参加してどうするのか、もっとこうしたら良くなるのではないかと考え行動するようになった。考えるようになったことは学んできたことと言える。
- ・就職の準備ができた。自分だけではいつから始めるのか何から始めるのかわからなかった。面談でどこに行きたいのか？質問されて漠然としか考えていなかった自分に気づき、考えるきっかけになった。
- ・自分を振り返るのはおもしろかった。初対面で話すのは難しかったが会話を広げる、聞きだすなどは回数を重ねてできるようになった。
- ・1-2年生でグループワークを何回もやったことが、3年生で力になっていると感じている。就職活動でも困っていない。
- ・毎週この時間はとにかく教室に行く決めた感じで参加しやすかった。履歴書を書くのも一人だったらやらなかったけど、先輩の話を聞いたり面接の練習をしたり、みんなでやるからできたと最近すごく思うようになった。
- ・良かったことはいっぱいある。クリスマス会のチラシを自分たちで作ったり、マナーで電話対応もやったり先生と密に話げできた。面接の挨拶一つでも、何回も何回も練習できた。
- ・他専攻の友達ができた。モエレ沼花火大会など学外のこともできた。
- ・エリクソンの発達課題が良かった。普段考えない事を考えることになった。今まではその時の気持ちに

まかせてやっていたが、この年にこれをやるとか若いうちに挑戦してとか考えるようになった。

Q5. CDPの内容で参加しない方が良かったと思う内容は？

- ・何も無駄には思わなかった。
- ・特にないが強いて言えば1年次に走り出しかけた取り組みが途中でなくなったことは心残り。学生新聞を作るとか、ガチャガチャの中身をオリジナルで作るとか。
- ・1年生の頃は、インターンシップとか全部用意されていて行きたいとか行きたくないとかなく流れが作られていたので、ちょっと難しかった。
- ・自分は早くできちゃってみんなが時間がかかっていると待っている時間が多かったので、自分でできることは事前課題でいいと思う。自分の実戦を積みたかった。
- ・以前は、1回やったら終わりだったが、今は見直しをして直すようになった。質が問われることがわかった。

Q6. CDP参加前の就職意識は10点満点中何点？（自由回答部分）

- ・業界とか考えてなかった、自己発見講座で自分の方向性が見え適性が見えてきた。自分の特徴と照らし合わせてこういう仕事自分には合っているなど思うようになった。
- ・入学時から公務員と思っていたが、どんな職種がある、どんな業界があるとかわからなくて自分は遅れているなど思った。客観的に自分を見ることができて良かった。自分は考えて動かない。CDPで就職活動は始まっていると危機感が見えて動くようになった。
- ・CDP前の意識は、就職はとりあえず行けるところへ行く。今は、面談して、ナビからインターンシップにも行って、みんなで一緒にやっていて、ちゃんとしないとという意識が出て来た。1社決まったらそれでいいのではないかと浅い考えだったが、いろんな会社をみて広げて行きたくなった。多く受けて選ぶ、いろいろなところ見た方がいい。観光に興味があっただけから福祉にも興味広がった。
- ・最初は就職活動を早く終わらせて、遊ぶ余裕を持てるようにと思っていたが、インターンシップに行くと、いいところ悪いところいろいろ見えてきたら、数多くの会社を受けてたくさん受かって選びたいと思うように変わった。数より質を考えたい。履歴書も早く出来ればいいと思っていたが、1回書いてもらって直してまた相談して直して、意識が上がった。
- ・自分は受け身だった、言われたことをやるだけだったが、主体的になった。
- ・就職は簡単にできると思っていた。何社も受かって自分が選べると思っていた。
- ・大学へ入ろうくらいしか考えてなかった、何も就職については考えていなかった。今は、そんなに甘くないとわかっている。
- ・高卒で就職はいきなり無理と思っていた。

Q7. CDP参加後の就職意識は10点満点中何点？（自由回答部分）

- ・マナーや自己発見は就職活動に向かう気持ちを早くに作ってくれた。
- ・2年生でインターンシップに行く気になった。
- ・入学時は就職進路については全く考えてなかったが、CDPに参加し、自分は技術を身に付ける、手に職を持つ人になりたいと焦点を当てて考えるようになった。
- ・以前は、キャリア=学歴、くらいしか考えていなかったが、中学・高校・大学で自分がへこんだこと、成長したことを話せるようになった、伝えられるようになった、整理されてきた、自信になった。
- ・今もそんなに就職できる自信はないけれど、就職活動をやっという気持ちはある。
- ・これからなんかしくちゃいけないと思っている。いつも自分は遅くなる。期限までに間に合うようにやりたいけど、細かくやりたいけど中途半端に終わる。満足していないけど終わりが来る。このままじゃダメだとわかった。
- ・ひと見知りだけでCDPで人と関わることが多く、今は人見知りがなくなった。自分の意見も言えるようになった。

Q8. CDPに参加して自分はどんな点が成長したか？

- ・人間的に成長したと感じる。〇〇部では仲間ができなかったがCDPでは深い付き合いができた。

- ・先日自分たち4年生がCDPの後輩に就職活動の経験談を話している時に、自分たちは大人になった、落ち着いてきた、それぞれの価値観は違うがお互い認め合っていることを実感した。
- ・積極性、主体的行動力は、CDPに参加しなかったらあまり考えなかったと思う。CDPがきっかけになっている。
- ・行動力が付いた。自分は考えて動かないが、CDPの仲間でインターンシップに参加した人がいると自分も参加しようと思いき行動した、就職情報サイトの話しになって自分も積極的に見るようになった。CDPにいたら毎週会うので他の学生の動きを感じる。自分で動いて情報集めないと自分のためにならないと感じた。
- ・一人じゃなかった。3人の4年生の先輩の話聞いて、いろいろな就職活動のやり方があることがわかった。一つの会社に絞る人、業界を一つに絞る人、何も経験がないからアルバイトやインターンシップから始めて会社を知っていく人、自分のやり方があるんだとわかった。
- ・自分は1回やれば終わり、やったことは繰り返したくないと思っていたが、繰り返す度に良くなることがわかった。繰り返すことが苦手だったことがわかった。
- ・一人でちゃんとやろうと行動できるようになった。前は誰かと一緒にというのが自分だった。今は一人で参加できる。
- ・高校では勉強ダメダメでいつも赤点ギリギリだった。今は、自分で考えて行動する姿勢ができた。

Q9. CDPの内容で改善して欲しい点について

- ・学外の人との関わり、クリエイティブな企画や活動、新しいことを作る活動があるといいと思う。
- ・学内で十分だと思う。学外のこともあったが、そこまで広げなくても感じた。
- ・もう少し人数が増えるといいと思う。もったいない。小人数はいいこともあるけど、欠席があるとグループにならなくなる。
- ・もっと課題を出してもいいと思う。その時間参加して終わりじゃなく、書く時間ないじゃなくて出された課題はやるということも大事。
- ・前は1か月の中で第1週は〇〇先生、第2週は△△先生となっていたが、今は集中してこの数か月は〇〇先生となっているのでやりやすくなった。
- ・情報提供だけで終わらせて欲しくない。1回言われたらただけだとその後忘れてしまうので、もう一回言うとか一緒に申し込みを進めるとか具体的にやって欲しい。自分は紹介だけだと結局何もやらないで終わってしまうことが多い。

Q10. 後輩への言葉。

- ・CDPは主体性、積極性を上げる機会になる。1年生のうちからインターンシップに参加するなどきっかけ作りになります。
- ・説明会に参加したのであれば、続けてCDPメンバーになって参加するべき。自分も半強制的に入ったけれど入って後悔はしていない。普通の学校生活ではなかったことを学べる。自分のためになります。
- ・今は、必要だと思っていなくても後で必要性がわかる。一人がさみしかったらCDPやってみて。毎回90分、普通の授業とは違う、CDPは自分と向き合う時間、自分に気づく時間。
- ・先生と話す時間が持てるのはいい。会話力が付いた。経験を話すことができる。きっと吸収できることはあるはず。先生に聞いたら何か答えてくれる、発言したらアドバイスもらえる、質問するようになった、提案するようになった、人に言われてじゃなくて自分からやりますと言えるようになった。この成長はCDPのおかげ。
- ・自分が行きたい就職先があるなら、絶対CDPに入った方がいい。遠慮せず先生たちを利用すれば良い時間になる。
- ・参加できるなら参加した方がいい。1年生は遊びたいと思うだろうけど、周りはやってないように見えるけど、週1回だからやった方がいい。就職活動する今になって、自分は今までCDPやってきたから自己PRとかできるって余裕や支え、自信がある。

- ・参加した方がいいよ。先生の説明受けながら教えてもらいながら進んでいける。4年生になってから知るのでは遅いことがたくさんある。参加していると早くに知り考えることができる機会がたくさんある。
- ・学年を重ねるほどに良さがわかる。3年生になった時、その良さがすごくわかる。サークルはやらなくてもCDPはやった方が良い。

キーワード：キャリアカウンセリング, 自己理解, プログラム, 学生視点

- ・荒木 (2016) 札幌大学総合研究第8号 2016年3月, 札大型 Co-op (コーオプ) 教育-札幌大学キャリアデザインプログラムの方法と展開一, 27-60
- ・人間性の心理学—モチベーションとパーソナリティ 単行本 - 1987/3/10
A.H. マズロー (著), 小口 忠彦 (翻訳)
- ・完 子どもへのまなざし(福音館の単行本)単行本 - 2011/1/20 佐々木 正美 (著), 山脇 百合子(イラスト)
- ・GROWモデル 一般社団法人日本メンターコーチ協会メンターコーチ認定講座
- ・ライフデザイン・カウンセリング・マニュアル—キャリア・カウンセリング理論と実践,2016/9/1, マーク・L・サビカス著 日本キャリア開発研究センター
- ・サビカス キャリア・カウンセリング理論,2015/7/2, マーク・L・サビカス著 日本キャリア開発研究センター