

# 1. キャリアリエゾンノート・ファイルを活用しよう

## 1 準備（使用）するもの

### 〔1〕キャリアデザインノート、リエゾンファイルの確認

キャリアデザインノートに乱調がないか確認してください<sup>注1)</sup>。

リエゾンファイルが壊れていないか確認してください<sup>注1)</sup>。

注1) キャリアリエゾンノートと、リエゾンファイルは卒業まで使用するものなので、紛失させることなく大切に使用してください。

学生に確認させたいうえで、乱調やファイルが壊れていた場合は、キャリアセンターの担当者から新しいノートやファイルをもらい交換して下さい。

確認するものは、①リエゾンファイル②2013 キャリアリエゾンノート③体験記録用紙④クリアファイルです。

### 〔2〕ノートとファイルに名前を書こう

油性のマジックやボールペンで、それぞれの所定の場所に、学籍番号と氏名を書いてください。

リエゾンノート、ファイルにそれぞれ学籍番号と名前をボールペンや油性ペン（消えないもの）で必ず書かせてください。

※忘れた学生対応として、職員はボールペンを数本常備すること

## 2 4年間の大学生活でキャリアデザインを完成させよう

〔1〕～〔6〕の箇所は、学生を指名して、輪読させるように指導してください。

### 〔1〕東北福祉大学の学生として

本学で学ぶ皆さんにぜひ知ってもらいたい言葉があります。「行学一如」という言葉です。本学の建学の精神です。わかりやすくいうと「理論」と「実践」の合一ないし融合です。本学では「理論」と「実践」の融合という学びの基本をこの言葉で示しているのです。いい換えるならば、あたま（知）とこころ（心）とからだ（体）、さらに「徳」の4つの

建学の精神  
「行学一如」

要素がバランスよくとれた人づくりを、教育システムの中で成し得ることが望まれています<sup>注2)</sup>。

そのためには、何事にも興味を持ったことに果敢にチャレンジし、充実した4年間の学生生活を過ごしてほしいと願っています。学ぶための「基礎的・汎用的能力」や高度な専門性を高める講座型の勉強、実践型の学びである、様々な実習やインターンシップ、ボランティア活動そして野外での部活やサークル活動などのさまざまな場面において、「どのような学生生活を送りたいのか」「どうしてそういう学生生活を送りたいと思ったのか」を考えながら過ごすことが、自分を大きく成長させ、社会に貢献できる志のある人間に育つことに繋がると確信しています。

## 【2】社会はあなたを待っている

現代は「変化の時代」と言われ、それらに対応し、将来に先んじた自律型人材が求められています。従順に従うだけではなく、自らが問題意識を持ち、解決のために行動を起こす、そんな若い力が社会のさまざまなところで求められています。

とにかくいわれているのは、一度身についた考え方の特性や行動特性は社会に出てからはなかなか変えられないということです。だからこそ学生生活の中で、自律的に動き、成果を出す行動を起こせる人材になれるように、始めたことを工夫しながらやりきる経験をたくさん重ねることや、体験プロセスを話せる人になることをめざす必要があります。

さらには、状況の変化、周囲の期待や与えた影響を感じ取る気遣いのある体験を消化できたとき、そこにやりがいを感じられるようになります。これこそが社会が求める自律型人材といえます。

学生生活の主體的体験はどんな場面であれ、自律型人材に育つためのチャンスといえます。

## 【3】キャリアは自分でデザインする時代

キャリアとは、社会的活動、地域貢献活動、ボランティア活動などの職業にとどまらず幅広い経験を意味しています。キャリアには、資格や職業に関連した経験だけではなく、仕事、家族、友達など複合的な視点で捉えた組織の一員として、自分の能力を最大限に発揮し自分自身の人生を生きて行くこと、すなわち「自分らしい生き方」を形づくるものという意味もあります。そして、どのような専門知識、実践経験、技術を身につければよいのかを考え、実行することが自身のキャリアデザイン

注2) キャリアリエゾンノートの「1年生の皆さんへ」参照(2~3ページ)

「基礎的・汎用的能力」  
文部科学省のキャリア教育答申案によると、「人間関係形成・社会形成能力」「自己理解・自己管理能力」「課題対応能力」「キャリアプランニング能力」  
友人を大切にする、課題をきちんとこなす、締切りを守る、大学生活の過ごし方を考える、という足元の問題がきちんとできるようになること。

になります。

キャリアデザインを人任せにする時代は終わりました。自分の価値を確立し、自分の能力を高め、自分が望ましいと思う生き方を自己イメージする時代だからこそ、学生生活では「自分はいったい何が得意か」「何がやりたいのか」「やることの意味が感じられることは何か」といったことを自問自答し、自己理解を深めることが最も大切なことです。それを繰り返し修正することが自分のキャリアをデザインするということです。

#### 【4】キャリアデザインしていくためのリエゾン型教育

本学では働くことと生きること、つまりは自分のキャリアを自分でデザインしていくことを教育の基本において、**自らかかわる（主体性）、自ら考える・気づく（課題発見能力など）、自らアクションを起こす（実行力）**を柱に、課題に前向きに取組み解決しようとする力（人間力・免疫力・忍耐力）を持ったたくましい人材を育てることを目標にしています。本学では、自分の将来をデザインしていく力、必要な情報を収集し整理する力、人間関係を築く力、意思を決定する力を養う様々なキャリア教育プログラムを実施しています。

特徴は、リエゾン型というところにあります。大きく分けると1年生から4年生までの演習・講義型リエゾンと呼びうるキャリア関連の講義（詳しくは、キャリアデザインノートの中のリエゾン型キャリア教育を構成する主な取組 25 ページを参照）と、様々な実習やインターンシップ、ボランティア活動そして野外での部活やサークル活動など実体験を通じた実践型リエゾンがあります<sup>注3)</sup>。

リエゾンの意味には、連携性、関係性など「繋ぐ」という意味があり、ここでは**学び→体験→気づきのサイクル**を繰り返すことを指すといってもよいでしょう。一連の行動を通して、社会に踏み出す土台をしっかりと築けるといふ意図があります。

#### 【5】自身のキャリアデザインを築くためのキャリアデザインノートの役割

キャリアデザインノートは本学のキャリア教育の2つのシステム（縦の演習・講義型リエゾンと横の実践型リエゾン）を繋ぐものです<sup>注4)</sup>。

縦の演習・講義型リエゾンでは、1年生の「リエゾンゼミⅠ」、「キャリアデザインⅠ」や2年生からの「キャリアデザインⅡ、Ⅲ」などのよ

#### 3本の教育の柱

- ①自らかかわる（主体性）、
- ②自ら考える・気づく（課題発見能力など）
- ③自らアクションを起こす（実行力）

「リエゾン」  
連携性、関係性など「繋ぐ」という意味。

**注3)** キャリアデザインノートの「リエゾン型キャリア教育の概要」を参照（25 ページ）のこと。

**注4)** 縦の演習・講義型リエゾンと横の実践型リエゾンに関わる、講座や実践教育などについては、キャリアリエゾンノートの【資料編】を参照してください。

うなキャリア関連の講義がメインとなっています。そこでは自分自身を振り返り、まずは自分を知ることから始まり、実際に社会で活躍する企業、行政、教育、福祉医療関連分野の方々の話を聞いたり、さまざまな業界や分野についてグループで研究やディスカッションを行っていくことで、社会人になるための知識を身につけていきます。それは皆さんのキャリアを形成・開発する「社会力」を向上させるためのキャリア関連の演習や講義を、1年生から4年生まで段階的に、関係性をもって連続的に進めていくキャリア教育システムの1つです。

もうひとつの横の実践型リエゾンではそれらの演習や講義以外のさまざまな実習やインターンシップ、ボランティア活動そして野外での部活やサークル活動などの、皆さんの実践力を高めるためのキャリア教育です。これは縦の演習・講義型リエゾンで身につけた知識とともに実際に活動を積み重ねて、皆さんの「社会力」を高めていくものです。例えば、企業への就職をめざす人は積極的にインターンシップに参加したり、福祉分野をめざす人は介護実習を行うなど、様々な分野に対応して経験を積み重ねることが重要です。

そしてそれらを「繋ぎ合わせる」ことが本学のリエゾン型キャリア教育です。そのつなぎ合わせる役割を担うのがキャリアデザインノートです。このノートに縦のリエゾン、横のリエゾン（皆さんの実践的な活動）を記入していくことでそれぞれの活動の成果を一つに繋げることができ、皆さんの成長を記録することができます。そして、それらの記録をもとに、次のステップに進むため、または新しい目標を立てるために活用することができます。この振り返り、記録、計画のサイクルをこのノートを通して行うことができます。このサイクルを補助し、知識と経験を繋ぎ合わせ自身のキャリアデザインを築くための道具がこのキャリアデザインノートです<sup>注5)</sup>。

キャリアデザインノートを使って知識と経験を併せて身につけていくことで、皆さんの社会力も卒業するころには大きく伸びているはずです。

## 【6】リエゾンファイルは、キャリアデザインファイル

大学生活の記録を残すことは、将来の進路選択に大きな効果があります。それは**学び→体験→気づきのサイクル**が時間を超えて、記録を見返すだけでも大きな気づきを生むからです。積み重ねた経験によっても価値観は変化します。ただの感想だと思った記録が将来の大きな進路変更を暗示しているかも知れません。自分が主役の映画をつくるようなつも

**注5)** キャリアデザインノートの「4年間で自分のキャリアリエゾンノートを完成させよう」(8ページ)と「リエゾン型キャリア教育の概要」の図(25ページ)を参考に、各学年ごとに1年間を振り返り、受けた演習や講義を中央の縦のリエゾン部分に、講義以外の活動を左右の横のリエゾン部分に記入していきましょう

りで「感激したこと」「感じたこと」「なぜそう思ったのか」などを人に伝えるようにリアルに体験記録を残しておくことが大切です。自分の足跡を自分の言葉で正直に記録しておく、その役割を担うのがこのリエゾンファイルです<sup>注6)</sup>。

3年生の進路選択時にも、このファイルを見直すだけで自然に進むべき道が見えてくるかもしれません。将来の就職活動の際にも役立つ貴重な資料になりますので、書式にこだわらず自分なりのリエゾンファイルをつくってください。

また、リエゾンファイルには体験記録用紙やクリアファイルが添付されていますので、様々な実習やインターンシップ、ボランティア活動そして野外での部活やサークル活動などの活動記録や大会での成績など、学年ごとのまとめとして整理しておきましょう。始める前の気持ちややり終えた後に思ったことなどを忘れないように、メモでもいいので書き留めてファイルしておきましょう。

なお、リエゾンファイルには、キャリアデザインノートもきちんとファイルしておいてください。

**リエゾンノートをファイルしておくだけではなく、皆さんの4年間の履歴をファイルするものであることを強調してください。**

**自分が手元に残しておきたい資料（リエゾンゼミ I のテキストや、演習や授業で配られたレジュメや実習関係や就活支援等で配られた資料など）**

**例) 元気点検票**

**ボランティアノート**

**キャリアデザイン I テキスト（キャリア形成ワークシート）**

**教職課程の指導の記録・・・etc**

**体験記録用紙の活用（あなた自身のボランティアの記録や部活、サークルの記録等さまざまな体験を書き残してください）**

**「キャリアデザインノートやファイルの概要について理解できましたか？」（学生に問いかけをしてください。）**

**注6)** リエゾンファイルには、あなた自身の4年間の様々な学びや体験の記録を、キャリアリエゾンノートとともにファイリングしておきましょう。

### 3 キャリアリエゾンノート【もくじ】に沿って見て行きましょう。

キャリアリエゾンノートは、大きく3つの柱から構成されています。

1つ目の柱は、1年生の皆さんへのメッセージ、リエゾンファイルの使い方、キャリアリエゾンノート記入の流れ、から構成されています。

すでに、1年生の皆さんへのメッセージ、リエゾンファイルの使い方、については前章で詳しく説明した通りです。キャリアリエゾンノート記入の流れについては、卒業までの記入する時期と流れについて図で示しましたので、それに従って必ず記入してください。

2つ目の柱は、キャリアリエゾンノート【記入シート編】です。

入学時から卒業時までの流れをノートの記載に沿ってきちんと理解しておいて下さい。

3つ目の柱は、キャリアリエゾンノート【資料編】です。

リエゾン型キャリア教育を構成する主な取組みを記載しています。きちんと理解しておいて下さい。

キャリアデザインノートの具体的な活用と記入方法について、リエゾンゼミ I 担当教員から説明をしていただきます。



ステップ 1：まずは、配布してあるノートの目次を開いてもらってください。



ステップ 2：目次に沿って、教員によるノートの説明をお願いいたします。

すでに、1年生の皆さんへのメッセージ、リエゾンファイルの使い方、については前章で詳しく説明した通りですので割愛してください。

#### ●リエゾンノート・ファイルの説明

リエゾンノートについて以下の手順で説明してください。

- 1) 目次— 1 ページ 目次に沿ってノートの中身を簡単に順を追ってみていく
- 2) リエゾンファイルの使い方 (1年から4年生まで) 5 ページ 記入の流れを「1年生5月」から順に説明してください

- 3) 記入の流れ 6 ページ 提出期間等について表を説明してください
- 4) 漫画の説明 7 ページ
- 5) 記入シート編】の説明 8～21 ページ
- 6) 【資料編】の説明 25 ページ～ ※1) ～ 6) 15～20 分程度で説明ください。



わかりましたか？ (必ず確認をお願いいたします)

## **4** キャリアデザインノートに書いてみよう。

### **〔1〕 自己紹介シート**

現在の自分と 4 年後の自分がどう変化するかをイメージしてみましよう (9 ページに記入してみましよう)。

### **〔2〕 今の自分は…?**

今の自分についての自己評価と今思うことについて記入してみましよう (10 ページに記入してみましよう)。

### **〔3〕 現時点での進路希望は?**

a～i のあてはまるものに○印をつけ、カッコには自分の考えを書いてみましよう (11 ページに記入してみましよう)。

### **〔4〕 キャリアプランを立ててみよう。**

1 年生のところの①～⑥まで (例) に従って書いてみましよう (12 ページに記入してみましよう)。

#### **●リエゾンノートへの記入について**

リエゾンノートについて以下の手順で記入させてください。

- ①自己紹介を記入させる
- ②今の自分を記入させる
- ③現時点での進路希望は?
- ④キャリアプランを立てよう (1 年生) ここまでが自身のキャリアデザイン的第一步です。」

※きちんと記入しているか巡回指導してください

※30 分程度で記入させてください

## 〔5〕1年生を振り返って

印象に残ったこと、努力したこと、活動の記録、取得見込の単位数を書いてみましょう（14ページに記入していきましょう）<sup>注7)</sup>。

## 〔6〕2年生に向けて

やってみたいこと、伸ばしたい資質やスキルを書いてみましょう（15ページに記入していきましょう）。

この項目は、リエゾンゼミⅠの担当教員の指示に従い12月実施予定の「リエゾンノートの提出・適性検査」のときに記入して提出してください。尚、「4年間で自分のキャリアリエゾンノートを完成させよう」（8ページ）の1年生の部分も「リエゾン型キャリア教育の概要」の図（25ページ）を参考に完成させて下さい。

〔5〕、〔6〕については、リエゾンゼミⅠの12～1月の授業（リエゾンノートの提出・適性検査）で学生に記入させ、提出させて下さい。

なお、提出されたものは、担当教員で閲覧の上（自己紹介シートから2年生に向けてまで全て）、後期定期試験試験終了日までには個々の学生にコメントを添えて返却をお願いいたします。

キャリアリエゾンノートの記入の流れ（6ページを参照）に沿って、2年時以降もリエゾンノートをゼミ担当教員に所定の提出時期に提出するように指導して下さい。



このファイルを通して自分と向き合い、自律した東北福祉大生になりましょう。

注7) キャリアリエゾンノートの記入の流れ（6ページを参照）に沿って、2年時以降もリエゾンノートをゼミ担当教員に所定の提出時期に提出して下さい。