

FIND

見つける！大学生活でやりたいこと

2022年1月
START
(3日間講座)

大学生活の
スタートダッシュをかけたい！

高校と大学の違いを
知りたい！

全国の大学生と
交流してみたい！

やりたいことを
はっきりさせたい！

後悔しない
大学生活を送りたい！

大学生活

スタートアップ

講座



Online

詳しくはWEBで



全国の新生とオンラインでつながる
ドキドキを「ワクワク」に変える、新生のためのレッスン

C
O
O
P
UNIV.
CO-OP

最初の3ヶ月で大学生活が変わる!

なりたい自分への第一歩をみんなで踏み出そう

高校までとは何もかも違う大学。大学生活を充実させるためには最初のスタートダッシュがとても肝心です。自分の目標を見つけ行動を起こし続ければ未来は大きく変わるはず! その最初の「行動サイクル」のきっかけをつくるのがこの講座です。

大学生活や将来が不安なのは自分だけじゃありません。同じ想いをを持った全国の新入生と一緒に、先輩やプロのキャリアカウンセラーの力を借りてスタートしてみませんか?



自分を
知る



目標が
できる

Day
1

入学前 1月~4月の設定日から選択

新入生同士で目標づくりのための
マインドセット

- 動画教材の視聴、ワークシートの作成(事前学習)
- オンライン交流セミナー(約90分)

Day
2

入学前 2月~5月

新入生同士で行動目標を共有し交流する

- SEQ受診1回目(各自)
- 動画教材の視聴、ワークシートの作成(事前学習)
- オンライン交流セミナー(約60分)

Day
3

夏休み前 7月~8月

入学からこれまでの現状を報告しあう

- SEQ受診2回目(各自)
- ワークシートを使った振り返り(事前学習)
- オンライン交流セミナー(約60分)

- 推薦入学生向け:1月スタート
 - 一般入学生:2月以降スタート
- ※詳細はWebサイトで確認できます

動画視聴

プロの講師による動画教材

プロのキャリアカウンセラーによる「大学での過ごし方」「目標の作り方」「目標達成のコツ」といった講座動画を視聴。動画をみながら自分自身をデザインするワークシートを作成していきます。

講座動画の内容
(約20分×3本)

- 大学生と高校生の違い
- 大学生活と大学の学びを充実させるためのコツ
- 就職活動や将来を見据えたキャリアデザインの描き方

SEQ受診

自己分析ツールで自分を知る

自己分析で自身の強みと課題を知り今の自分を客観的に見つめます。さらに作成したワークシートをもとに「なりたい自分」像を具体化、どういった行動を行えば「なりたい自分」になれるのかを考え計画を立てます。

動画教材で「スコアの読み方」「ワークシートの記入方法」も用意しています。

SEQとは

Student Emotional Intelligence Quotientの略称で、学生のための感情知性指数(心の知能指数)といった意味になります。感情のコントロールをいかにできるか、また、その感情に基づく3つの知性、8つの能力、24の素養がどのようにその人の中で行動に移されているかの行動量を図る検査です。その人のおかれた状況や考えによって行動が変化し、その行動の変化がSEQのデータにつながります。

オンライン交流

全国の新入生とつながる、話す

自分のワークシートと先輩の体験談をもとに、新入生同士で「大学生活でやりたいこと」「できること」を交流しあいます。同じ新入生や1年間の大学生活を過ごしてきた先輩の考えと経験を知るとは、視野が大きくひろがる機会になります。

Zoomを用いた
オンライン交流

オンライン交流への参加はWebミーティングツールのZoomを利用します。使用するスマホやタブレット、パソコンへZoomアプリのインストール(無償)が必要です。

＼ 昨年受講した先輩から、今年の新入生へのメッセージ /

- 「充実したキャンパスライフの為にどう振る舞うか?」とか、「大学入学を機に変わりたい!」を考えた人には特に素晴らしい講座だと思いますよ!(弘前大学)
- 初対面の人と話せるか、zoomを使いこなせるか、と不安でしたが実際参加してみると同じ思いの人がたくさんいて安心しました。都道府県の壁を越えて話せたことが良かったです。(日本女子大)
- かしこまった緊張感の抜けない講座かも、と不安に思う必要はなく、フレンドリーな雰囲気自分の状態まで知ることが出来る貴重なチャンスです。迷ったらやってみると新しいものが見えてくるはずです。(西南学院大学)
- 参加したのと参加しなかったのでは全然違ったと思いました。参加したおかげで、ビジョンを持って大学生活を始めることができましたし、そのおかげで大学生活にはりが生まれたと感じています。(大阪大学)



講座名	大学生活スタートアップ講座 Online 2022
講座概要	動画教材による事前学習、オンライン交流セミナー3回(約90分×1回/約60分×2回)、SEQ受診2回と解説
講座日程	1~4月にDay1をスタート、その後夏休み前までに計3日間(詳細はWebで確認ください)
受講料	全国・全学部の新入生対象 9,000円(税込) ※SEQ受診料2回分を含みます

講座の詳細、日程、お申込み方法は
WEBサイトでご確認ください。



<https://www.withnavi.org/startup/>



主催: 大学生協事業連合