

見つける！大学生活でやりたいこと

2023年2月～
順次**START**
(全3回講座)

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！

後悔しない
大学生活を送りたい！

やりたいことを
はっきりさせたい！

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
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!入学後の「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も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 2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 3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)

他にもいろいろチャレンジ!



参加者専用ページで
夏休み前までのサポート情報をお知らせ!!

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」「目標のつくり方」「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回る検査です。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ことは、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 /

- 大学に合格できたけど、ちゃんとやれているかな?上手くスタートダッシュできるかな?後悔しない大学生活をおくれるかな?このような不安を行動に変えてくれる講座です。他大学の方との交流もとても刺激になります。(名古屋工業大)
- 大学時代にやってみたいことを入学前に考えたことは結構有益だったと思う。余暇にしろ、勉強にしろ、サークル活動にしろ、希望通りのことをできているので今のところ後悔がない。(関西学院大)
- 他大学の人とお話しすることができます。短い時間ですが、講師の方のお話を聞いたり、オンラインで話したりすることで講座終了後には程よい達成感を感じられます。話す時間も短時間なので苦になりません。入学後の生活に不安を抱えている人、何かしら体験してみたい人にピッタリだと思います。(佐賀大)
- 大学生活もそうだが社会人まで見越した大切なスキルを身につけられます(横浜国立大)
- 絶対に自分のためになる講座です。一緒に大学生活を充実させましょう。(盛岡大)



講座名	大学生活スタートアップ講座 Online 2023
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	2~4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