

CARIO

TSUKUBA career portfolio

活用ガイド

CONTENTS

はじめに	p2
01 CARIO とは？	p3
02 CARIO はいつ使うの？	p4
03 CARIO のワークシート内容	p5
04 1年次から使える！ CARIO の活用例	p5, 6
05 年次別 CARIO の活用例	p7
06 CARIO のワークシート一覧	p8
07 CARIO の入手方法	p9

ヒューマンエンパワーメント推進局（BHE）の紹介

キャリア形成支援	p10
LGBTQ+ の学生支援・障害学生支援	p11

はじめに

皆さんは、何を目標として筑波大学に入学してきましたか？

これからどんな学生生活を送りたいと考えていますか？

「将来は○○になりたい！」と心に決めている人がいるかもしれません。一方、「入学したばかりなので、その先ことはまだ考えられない」と思う人もいるかもしれません。必ずしも今から卒業後のことを決める必要はありませんし、将来のことばかり心配するのはもったいないです。なぜなら、卒業後の進路は、大学生活の中心となる学業や、様々なことに挑戦して新しいことをどんどん吸収していくことで、徐々に明確になっていくものだからです。つまり、「皆さんの将来は、毎日の積み重ねの上にある」ということです。

大学生にとっての「キャリア」とは？

キャリアという言葉は、職業経歴や専門職、時には国家公務員上級職等を指すと同時に「人生」や「軌跡」「歩んできた道」という意味もあります。多様な意味で使われますが、皆さんにとっては「学生時代の様々な経験・出会い・学びの積み重ね」、つまり「学生生活そのもの」がキャリアです。そして大学生活の過ごし方が皆さんの人生、つまりキャリアの礎となるのです。

大学は宝の山。様々なことに挑戦しよう！

大学生活の過ごし方が皆さんのキャリアの土台になる、とはいえ、いきなりキャリアについて考えるのは難しいと感じるかもしれません。大学に入学したばかりの皆さんは、まずいろんな経験をしてみましょう。大学は宝の山です。学業や研究、部活やサークル、インターンシップ、ボランティア、留学、社会人へのインタビュー等様々なことに挑戦してみましょう。それらの経験を通して、皆さんが新しい知識や考え方、価値観と出会い、その経験を通して自分を成長させ、可能性を広げることができます。

ヒューマンエンパワーメント推進局 (BHE) キャリア支援チームでは、皆さんが大学での様々な経験を、自分の将来設計、つまりキャリアデザインに活かせるように、幅広い支援プログラムを用意しています。1年次から参加可能なイベントもあります。ぜひご活用ください。

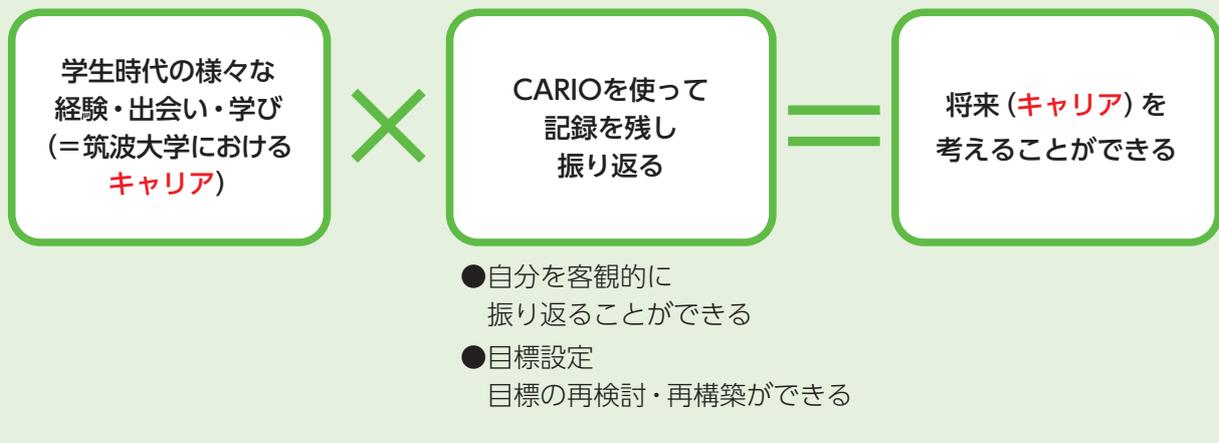
01 CARIOとは？

つくばキャリアポートフォリオ (愛称: CARIO) は日々の経験から皆さんのキャリアを拓いていくためのワークシートです。

学生時代の経験・出会い・学びの積み重ねが筑波大学におけるあなたのキャリアです。

記録を残し、振り返ることを通じてあなた自身のキャリアを築きましょう。

CARIOを使って、自分の歩んできた道のり (キャリア) をもとに将来 (キャリア) を考えることができる。



———ポートフォリオ (portfolio) とは？

つくばキャリアポートフォリオ (愛称CARIO) の「ポートフォリオ」とは、もともと紙や書類を挟み込んでまとめる、書類入れのことです。「書類を整理し、保管しておく」という機能をもった道具であり、必要なときに取り出して使えるようにしておくためのものです。皆さんの保管しやすい方法で、記録・蓄積してください。

CARIOを使った先輩の声

毎日のちょっとした出来事やふと湧いた思いをぶつけられる場所ができた。自分の“思い”の変化や、これまでしてきたことの記録が残って、新しい自己の発見や自信につながっている。

(「日常生活への悩み」メモを活用して)自分がいったい何にもやもやしているのかははっきりさせるために、それに関する出来事、気持ちを書けるだけ書き出す。自分の気持ちが整理できて、それを見返せるので、同じことで悩まずにすむ。

昔に作成したシートを見返して、初心に帰ってがんばろうと思えることが一番の成果です。



就活のときに役立った！！

就活では「自己分析」が必要と言われるが、蓄積したワークシートを見返して、自分がどんなことを大切にしているのかという「軸」の部分が見えてきて、自己分析につながった。また、履歴書・エントリーシートや面接の参考資料として活用できた。

———振り返りは「未来の自分につなげる作業」

振り返りは、何かの経験や体験からの気づきを整理することで、「よかった点」はどうすれば再び体感できるか、そして「課題・改善点」はどうすれば克服できるかをじっくり考え、自分のバージョンアップにつながる行動のきっかけとなるものです。

02 CARIOはいつ使うの？

学生生活には、自身の成長の機会となる多くの経験があります。

皆さんが経験するあらゆる活動から得た情報や「気づき」をCARIOの目的別ワークシートに記録し、使ったワークシートを蓄積しておく、将来の進路選択や就職活動の重要なエピソードとしても役立ちます。

授 業

①専門分野での授業

CARIOには、「つくば式講義ノート」(X-30、X-31)が用意されています。このシートに授業の内容を「気づき」とともに記録し、CARIOに蓄積しておきましょう。また、専門教育のなかで専門分野と将来の進路を結び付けた科目が開設されています。学修と社会とのつながりを考えるのに役立つ授業はシラバスに「CDP*」と表記されています。*CDP: Career Development Programの略

②ファーストイヤーセミナー

ファーストイヤーセミナーでは、CARIOワークシートを活用した授業が行われる学群・学類があります。

課外活動

①サークル活動 ②アルバイト ③その他の活動

- ・ 学園祭、やどかり祭、スポーツ・デー等のイベント
- ・ 留学等の海外体験、国際交流
- ・ インターンシップ等
- ・ 日常生活や読書
- ・ ボランティア
- ・ T-ACTつくばアクションプロジェクト*

*学生の「やってみたい！」を応援するプロジェクトです。

詳細はWebサイト (<https://www.t-act.tsukuba.ac.jp/>) をご覧ください。

どのように
取り組んでいるのかを
考えながら振り返ると、
より効果があります。

定期的に振り返りを
行ってみましょう！

就職活動・進路決定

就職活動をはじめとする進路選択のときにもCARIOは役に立ちます。CARIOのワークシートに取り組むことを通して、自身にとっての重要な価値観等、人生を考える上でとても大切なことを考えるきっかけを生み出します。いざというときに自分の歩んできた道のりをもとにして、大切な将来を考えることができるよう、日頃からCARIOを活用してみましょう。

———CARIOのワークシートを使って「個別キャリア相談」を受けるのもオススメ!!

BHEキャリア支援チームでは、「個別キャリア相談」を実施しています。(p10参照)

進路選択(例:進学するか、就職するか、留学するか、インターンシップに参加するか)や就職活動に関すること(例:履歴書添削、面接練習)等、どんなことでも1年次から相談可能です。経験豊富な相談員が対応します。

CARIOのワークシートに記入したことを、個別キャリア相談に使うのもOK!

自分ひとりで振り返りをするよりも、人に話すことで整理されることや、新たな気づきにつながるがあります。ぜひお気軽にご利用ください。



03 CARIOのワークシート内容

イベントや学生生活を振り返るシート、自分自身を見つめるためのシート、将来のこと・夢を考えるためのシート等、4タイプ50種類程度のワークシートがあります。

また、CARIO-NEXTとして30種類程度のワークシートがあります。

(詳しくはp8、9へ)

**シートの種類はたくさんありますが、すべて使う必要はありません。
自分の使いたいシートを選んで、活用しましょう！**

1年次から使える！

04 CARIOの活用例

p5～p7ではCARIOの活用例を紹介します。1年次から使えるシートもたくさんあるので、参考にしてみてください。

[F-11] 大学に入った目的宣言シート

- ・「大学に入った目的」を整理してみましょう。目的(目標)は書くこと(言語化すること)によって、実現に一步步近づくといわれています。頭の中や心の中に抱いていた目的は日々の生活に追われるようになると、ついつい忘れがちです。作成した目的は見えるところに貼っておくのもGOOD！
- ・「こんな目的を書いてもいいのかなあ？」と恥ずかしがる必要はありません。どんな目的であっても優劣はないので、他者のことは意識せず自分の素直な気持ちで取り組んでみてください。

Career Portfolio Worksheet F-11

「大学に入った目的宣言」シート 作成年月日: 年 月 日

つくりかた

1. 四角い付箋メモとサインペンを用意します。
2. 大学という場所でやりたいこと/大学在学中にやりたいことは、大学について、知れば知るほど、バージョンアップされていきます。今回は、とりあえず、中学・高校時代から現時点までの間に、頭に浮かんできた「やりたいこと」を、付箋メモ1枚1項目(通常2行最大4行)に、自由にメモしていきましょう。基本は、「〇〇を△△すること」です。必要に応じて、書いた自分が忘れてしまわないように、「誰と」とか、「いつ」とか、「どこで」とか、「なぜ」とか、「どうやって」とかを補足します。
3. メモは、どんな小さな「やりたいこと」でもかまいません。最低15枚くらいは、書いてみましょう。
4. 「やりたいこと」メモが書けたら、似たもの同士を集めたり、並べかえたりして、だいたい2～4つにグループ分けし、各々のグループに名前をつけてみます(これも付箋メモに書く)。
5. 2～4つのグループ名やそれに属する「やりたいこと」メモをみていると、1つのメッセージがあえてくるはずですよ。つまり、「ワタシ(ボク)は、大学(という場所・時間)で、●●を▲▲したいんだ」と。それも付箋メモに書いていきます。
6. 以下のフォーマットにしたがって、ペタペタ貼っていきます。これで、「目的のピラミッド」のできあがり! ピラミッドパワーが、あなたの目的実現を少し支援してくれるかもしれません。

(例)

※大学生を送るにつれ、目的も変化していきます。節目に見直し、やり直してみましょう。

1年次から使える！

04 CARIOの活用例

[F-22] 夢の実現に向けたアクションプランシート

・ [F-11] で作成した目的や、夢や目標を実現するために必要なことを考えてみましょう。いつまでに、何を、どのようにやるのか、整理することで一歩踏み出すきっかけになります。どんな小さな一歩でもかまいません。今できることから少し先のことまで、思いつくものを洗い出してみましょう。

「夢の実現に向けたアクションプラン」シート 作成年月日: 年 月 日

このシートは、夢を実現するために必要なことを考えたり、実現や達成状況を確認したりするためのシートです。どんな小さな一歩でも構いません。今できることから少し先のことまで、色々と思いつくものを洗い出してみましょう。

やりたいこと	何を	いつまでに	どのように	達成状況 (後日記入)
①				
②				
③				
④				
⑤				

夏休み等の長期休みの
アクションプランを
考えるときに使うことも
オススメです！

「夢の実現に向けたアクションプラン」シート 作成年月日: 年 月 日

(例) このシートは、夢を実現するために必要なことを考えたり、実現や達成状況を確認したりするためのシートです。どんな小さな一歩でも構いません。今できることから少し先のことまで、色々と思いつくものを洗い出してみましょう。

やりたいこと	何を	いつまでに	どのように	達成状況 (後日記入)
① 留学に行く	① お金をためる (目標30万円!) ② 英語力をあげる	① 2025年 夏 ② 2025年 夏	① パイトを始める (毎月6万円稼ぐ!) ② 授業の予復習をやる、 留学生と交流し、英語を 使う機会を作る	
②				
③				
④				
⑤				

[T-61] 気持ちの動きふりかえりシート

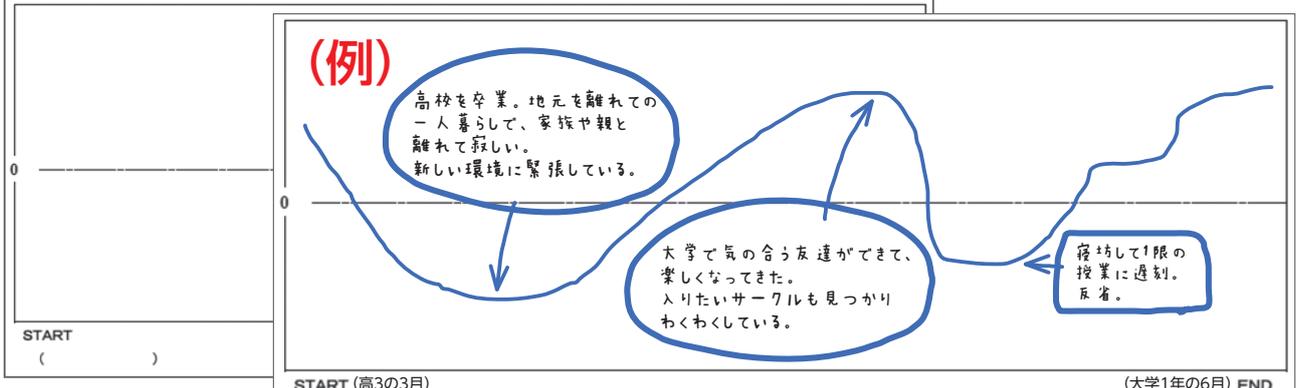
・ 横軸に期間 (STARTとEND) を記入して、その期間での気持ちの状況を1本の線で表してみましょう。書き終わったら、線の変化のきっかけとなった出来事を余白にメモしていきましょう。自分の気持ちを可視化することで自分に向き合い、自分を知るきっかけになります。新たな気づきや発見があるかもしれません。

Career Portfolio Worksheet T-61

「気持ちの動きふりかえり」シート (PART1: ライフラインシート) 作成年月日: 年 月 日

つくりかた

- 横軸の期間 (STARTとEND) を記入します (最低でも年度に1回、できるだけ3ヵ月に1回、気がむいたら1ヵ月に1回は、作成してみましょう)。
- このシートは、設定した期間のなかでの、気持ちの状態を、一本の線 (ライフライン) で表すことによって、今までの自分の気持ち面での変化をふりかえるためのシートです。
- 楽しかった、面白かった、幸せだった時代は、ゼロの横軸より上の範囲でライフラインを描きます。
- 苦しかった、悲しかった、辛かった時代は、ゼロより下の範囲でライフラインを描きます。
- そんなに厳密に書く必要はありませんが、ライフラインが上向きに変化したり、下向きに変化したりを動きやきっかけを思い出しながら、描きます。
- ライフラインを描きながら気づいたことや、ラインの変化のきっかけとなった出来事を余白にメモして、後で見たときに、思い出せるように、補足していきます。



05 年次別 CARIOの活用例

1年次 見るものすべてが新鮮！大学生活に慣れる年。

[F-22]

「夢の実現に向けたアクション」プランシート

ファーストイヤーセミナー等で作成した、アクションプランの達成状況を見直してみましょう。新たにやりたいことが出てきたら追記しておきましょう。

[T-31]

「履修科目ごとの総括ふりかえり」シート

履修して初めて知ったことや分かったこと、感じたことを書き出してみましょう。情報を整理すると、後々その情報を活用しやすくなるというメリットがあります。

2年次 授業や一人暮らしにも慣れてきて割とアクティブな年。

[T-23]

「部活動・サークル活動経験ふりかえり」シート

大学生活の中でかなりの時間を占めている部活動やサークル活動で取り組んだことを振り返るためのシート。色々な経験から得られた気づきを記録しておきましょう。

[C-21]

「自分の専攻(専門領域)をイメージする」シート

自分が今取り組んでいる専門領域やこれから取り組もうとしている専門領域について言語化してみましょう。このシートに取り組む時期(学年)によって学びの捉え方が変化していくこともある。その変化も面白い!

3年次 専門の授業中心になる。進路を考える大切な年。

[T-24]

「インターンシップふりかえり」シート

インターンシップに参加した感想が「楽しかった」だけではもったいないです。ワークシートに取り組んで振り返りをして、その後の学生生活や進路を考えるために活かしましょう。

[F-32]

就職活動対策シート

就職活動に役立つシート。「自己アピールエリア」と「業界、職種研究エリア」に分かれています。これまでの経験や行動を振り返り、エピソードを具体的に書いてみましょう。

4年次 卒論を通じた総まとめと将来に向けた準備の年。

[F-41]

研究テーマの整理シート

現在の研究テーマについて、整理してみましょう。研究テーマが、将来自分にとってどのように位置づけられるか考えましょう。

[X-03]

次への一歩～新たな旅立ち～

卒業をしても、皆さんのキャリアは続いていきます。新たなターニングポイントを迎える際に、筑波大学での生活を振り返りながら記録に残してみましょう。

※この例は学群生が対象ですが、内容は大学院生にも役立つものになっています。

06 CARIOのワークシート一覧

入手方法は
p.9参照

ユーティリティ	授業時間割	キャンパス危険地帯調査シート
---------	-------	----------------

基本ワークシート		
X-01	はじめの一步	X-10 基本シート1(罫線あり)
X-02	区切りの一步	X-20 基本シート2(罫線なし)
X-03	次への一步	X-30 つくば式講義ノート(説明文あり)
X-04	将来への一步	X-31 つくば式講義ノート(説明文なし)

目的別ワークシート		
T: 学生生活の軌跡(記録)に関するワークシートのグループ		
T-10: 大学のイベントからの気づき		
T-11	「新入生オリエンテーション」メモ	
T-12	「春季スポーツ・デーふりかえり」シート	
T-13	「やどかり祭ふりかえり」シート	
T-14	「夏休みの思い出」シート	
T-15	「学園祭ふりかえり」シート	
T-16	「秋季スポーツ・デーふりかえり」シート	
T-17	「春休みの思い出」シート	
T-1z	「その他のイベントふりかえり」シート	
T-20: 活動経験からの気づき		
T-21	「アルバイト経験ふりかえり」シート	★
T-22	「ボランティア経験ふりかえり」シート	★
T-23	「部活動・サークル活動ふりかえり」シート	★
T-24	「インターンシップふりかえり」シート	★
T-2z	「その他の活動経験ふりかえり」シート	★
T-30: 授業からの気づき		
T-31	「履修科目ごとの総括ふりかえり」シート	
T-3z	「その日の授業で気づいたこと」シート	
T-40: 読書からの気づき		
T-4z	「読書ふりかえり」シート	
T-50: 日常生活からの気づき		
T-51	「日常生活での発見」シート	
T-52	「日常生活での悩み」メモ	
T-5z	「日常生活で最近思うこと(雑感)」シート	
T-60: 一定期間の気持ちの動き(移り変わり)		
T-61	「気持ちの動きふりかえり」シート(PART1: ライフライン・シート)	★
T-62	「気持ちの動きふりかえり」シート(PART2: イベント・シート)	★
T-70: 国際交流・海外体験からの気づき		
T-71	「国際交流&海外体験」プランニングシート	
T-7z	「国際交流&海外体験」ふりかえりシート	
C: 学生生活や進路選択に役立てるための調べたことに関するワークシートのグループ		
C-10: 知り合いのオトナからの話		
C-11	「気になる先輩観察」メモ	
C-12	「身近な社会人インタビュー」メモ	
C-1z	「人からの情報収集・整理」シート	
C-20: 自分の専攻(専門領域)に関するイメージ		
C-21	「自分の専攻(専門領域)をイメージする」シート	
C-22	「他者から見た自分の専攻(専門領域)イメージ整理」シート	
C-23	「筑波での学び(専門領域)をイメージする」シート	
C-30: 仕事についての情報収集		
C-31	「身近な仕事調査整理」シート	★
C-32	「興味のある仕事調査整理」シート	★
C-3z	「その他の仕事調査整理」シート	★
P: 自分自身について考えたことに関するワークシートのグループ		
P-10: 日頃から感じている自分の強みや弱み		
P-11	「自分の強みと弱み整理」シート	★
P-12	「身近な人々の強みと弱み整理」シート	
P-13	「自分の強みと弱みの多面的整理」シート	★
P-20: 人生のなかで感じている大事にしていること		
P-21	「大事にしていること、ゆずれないことを整理する」シート	★
F: 目標・目的・夢に関するワークシートのグループ		
F-10: 大学に入った目的		
F-11	「大学に入った目的宣言」シート	
F-12	「大学での目的バージョンアップ(追加・変更・削除)宣言」シート	
F-13	「大学に入った目的宣言」シート(NEWバージョンシート)	
F-14	「大学に入った目的実現・達成状況確認」シート	
F-1z	「大学に入った目的を考えていて気づいたこと」シート	
F-20: いろいろな夢をコトバに		
F-21	「夢? 夢... 夢~夢! 夢。」ノート	
F-22	「夢の実現に向けたアクションプラン」シート	
F-30: 就職活動・公務員・教員採用試験		
F-31	エントリーシート対策シート	★
F-32	就職活動対策シート	★
F-40: 大学院進学		
F-41	研究テーマの整理シート	★

記入して
振り返ることを通して、
整理されたり
新たに気づくことがあります。
気軽に使ってみましょう!

自分の強みや弱みて?
大切にしていることって?
このシートで振り返ってみましょう。

★がついているシートは、
就職活動におすすめ!

07 CARIOの入手方法

Webサイトにアクセスし、ワークシートをダウンロードしよう！

⇒https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/?page_id=11470



つくばキャリアポートフォリオ
Tsukuba Career Portfolio

CARIOを使った先輩たちの声 | どんな時に使うといい?

ワークシートを入手しよう

CARIO ワークシート
ダウンロードページはこちら。
※ログインが必要です。

※ダウンロードページにアクセスするためにはログインが必要です。
・学生
ユーザー名 (ID): 学籍番号9桁
パスワード: 統一認証/パスワード (TWINSと同様)
・教職員
ユーザー名 (ID): 統一認証システムで用いるID(UTID-13)
パスワード: 統一認証パスワード

キャリア支援チームのトップページからのアクセスは、こちらのバナーをクリックしてください。

… CARIO-NEXT …

多様なセクシュアリティ (LGBTQ+) に関するワークシートもあります！

筑波大学では、「LGBTQ+に関する筑波大学の基本理念と対応ガイドライン」を策定・公表し、LGBTQ+を含む多様な学生の活躍を応援しています。

その一環として、「CARIO-NEXT Lワークシート」を用意しました。

Lワークシートは、あなたと他の人との違いを見つめ直し、「あなた」ならではの能力が発揮される手助けとなるように設けています。

ワークシートは使う人をLGBTQ+に限定したものではありません。LGBTQ+の周りの人や支援者、あるいは自分がそうかもしれないと思っている人を含め、すべての人に向けて作られています。他の誰でもない「あなた」を自分で見つめることは、すべての人に役立つ発見をもたらしてくれるはずです。

※ LGBTQ+とは、Lesbian・Gay・Bisexual・Transgender・Questioning/Queer及び他のジェンダー・セクシュアリティの在り方を含む総称とします。これからカテゴリーに直接当てはまらない当事者もいます。

L: LGBTQ+関係ワークシートのグループ	
L-10: 困りごととその解決	
L-11 困っていること整理シート	*
L-12a 困っていること改善シート	*
L-13a 言いにくいことを言うシート	
L-14 苦手なこと整理シート (対人編)	
L-15 苦手なこと整理シート (大学のファシリティ編)	
L-16 苦手なこと整理シート (授業編)	
L-17 苦手なこと整理シート (教室編)	
L-18a 苦手なことの分析・改善シート	
L-20: 特性別のシート	
L-21 「集中力」のシート	
L-22 「不注意」のシート	
L-23 「衝動性」のシート	
L-24 「計画性」のシート	
L-25 「整理整頓」のシート	
L-26 「生活リズム」のシート	
L-27 「不器用さ」のシート	
L-28 「社会性・感情」のシート	
L-29 「対人関係」のシート	
L-40: カミングアウト・自己情報コントロール	
L-41 「カミングアウトの前に」シート	*
L-42 ネット上での自己情報コントロールシート	
L-50: 就職活動	
L-51 就職活動の前にシート	*
L-52 就職活動先についてのシート	
L-60: アイデンティティ	
L-61 「私を見つめる」シート (セクシュアリティ編)	*
L-62 「私を見つめる」シート (特性編)	*
L-63 生きていく上での人間関係を考えるシート	
L-70: 発想の拡張・転換	
L-71a あなたのゆずれない考えのシート	
L-72a 「別の角度から考えてみる」シート	
L-80: 相互理解と支援	
L-81 「カミングアウトされたとき」シート	*
L-82 アライのシート	
L-83a 小さなくふう (TIPS) シート	*
L-84 「わかりあえる範囲」シート	

*が付いているワークシートは、BHEのジェンダー支援チームWebサイトで公開しています。(https://diversity.tsukuba.ac.jp/) *が付いていないワークシートは現在準備中です。

ここからはBHEについて紹介します！

ヒューマンエンパワメント推進局

ヒューマンエンパワメント推進局 (BHE) は、「特定のマイノリティを支援する」だけでなく、大学が学生や職員を含むすべての構成員「ひとりひとり」の「人のエンパワメントを推進する」というチャレンジを実現するための組織です。前身であるダイバーシティ・アクセシビリティ・キャリアセンター (DACセンター) の取り組みを基盤としながらも、さまざまな特性や能力を有する多様な個人のニーズに応じられるよう、分野を超えた横断的・学際的な視点を取り入れた取り組みを進めています。



場所：第一エリア 1D棟 スチューデントプラザ2階

ヒューマンエンパワメント推進局 (BHE) Webサイト : <https://dac.tsukuba.ac.jp/>

● キャリア形成支援

BHEキャリア支援チームでは、授業やイベント、各種情報提供、個別キャリア相談等を通して、皆さんが将来を考えるお手伝いをしています。進路別 (企業、公務員等)、対象別 (博士後期課程の学生、外国人留学生等) にもキャリア・就職支援の企画をしています。

1年次から参加できるイベントもあります。気軽にご利用ください！

授業

- ・学生基盤科目「COOL型未来開拓科目」
- ・学士基盤科目「キャリアデザイン入門～世界にはばたく未来の自分～」
- ・大学院共通科目「博士のキャリアパス」※学群生の聴講可。

「キャリアデザイン入門～世界にはばたく未来の自分～」の受講生の多くが「授業の内容は、長期的に役立つ」と回答！

「自分の将来について考える授業はほかにはないため、とても価値のある授業」

「実際に国内外で仕事をされてきた方の話を聞いたり、グループで1つの仕事を仕上げたりすることは、将来の自分にもフィードバックできる」

「楽単の授業を受けるより、この授業をとった方が絶対に自分に返ってくるものが大きい」

イベント

OB・OGキャリアカフェ、業界研究会、就活&インターンシップガイダンス、就活準備講座、学内合同企業説明会、企業との交流会、外国人留学生のための就職支援講座、公務員対策講座、博士人材向けイベント、就職活動チャレンジ実践会、その他キャリア支援イベント 等



「キャリアデザイン入門～世界にはばたく未来の自分～」の様子

情報提供

- 【BHE info Hub (情報コーナー)】就職関連雑誌及び書籍、企業・団体主催セミナー案内 等
- 【Webサイト】イベント情報、インターンシップ情報、求人情報、OB・OG情報、博士人材向けのキャリア・就職支援情報 等
- 【X (旧Twitter)】全学年向け、博士人材向けのキャリア・就職支援情報 等
- 【Facebook】留学生向け就職支援情報
- 【Teams】対象別の求人情報、イベント情報、キャリア・就職支援情報 等



「BHE info Hub」(情報コーナー)の様子

個別キャリア相談

- ・経験豊富な相談員 (有資格者) による就職活動や進路にまつわる個別キャリア相談
- ・外国人留学生や障害学生等、多様な学生に対する個別キャリア相談

follow us /



@TsukubaALLcareer
筑波大学キャリア支援チーム

BHEキャリア支援チーム
情報発信



問い合わせ先 (キャリア支援チーム)

- ・CARIOに関すること TEL : 029-853-2254
- ・その他、キャリア・就職に関すること TEL : 029-853-8444
- E-mail : bhe-career-student@un.tsukuba.ac.jp
- Webサイト : <https://syushoku.sec.tsukuba.ac.jp/career/>



LGBTQ+学生支援・障害学生支援

●LGBTQ+の学生支援

LGBTQ+に関する相談窓口

BHEでは、LGBTQ+に関する相談窓口も設けています。守秘義務を負った相談員が対応しますので、ささいなことでもセクシュアリティに関する不安や悩みがある場合は気軽にご相談ください。

LGBTQ+に関する基本理念と対応ガイドライン

筑波大学はLGBTQ+に関する基本理念を定め、自認する性に基づく氏名の変更や健康診断での個別対応等、さまざまな対応をガイドラインとしてまとめています。BHEのWebサイトでは、「CARIO-NEXT Lワークシート」(P.9参照)とともに、基本理念と対応ガイドラインも入手することができます。

※LGBTQ+とは、Lesbian・Gay・Bisexual・Transgender・Questioning/Queer及び他のジェンダー・セクシュアリティの在り方を含む総称とします。これらカテゴリーに直接当てはまらない当事者もいます。

相談窓口(ジェンダー支援チーム)
TEL:029-853-8504 E-mail:diversity-au@un.tsukuba.ac.jp
Webサイト:https://diversity.tsukuba.ac.jp/



●障害学生支援

障害のある学生のキャリア支援

BHEでは、就職活動に向けて働き方等の相談を希望する障害学生向けに、キャリア支援企画の実施や障害のあるOB・OGとのネットワークの構築を進めています。また、アクセシビリティ支援チームとキャリア支援チームが連携して、個々に応じたキャリア支援を行っています。

雇用枠の相談(障害者雇用・一般雇用)

一般企業や自治体等の求人では障害の有無に関係なく募集する採用枠(一般雇用枠)とは別に、障害のある方専用の採用枠(障害者雇用枠)がある場合もあります。BHEでは雇用枠の選択に関する相談にも応じます。

発達障害のある学生への支援

BHEでは発達障害学生への支援も行っています。例えば、学習・研究に関する相談、作業・休憩室の利用、グループ活動への参加、支援機器レンタル等、気軽にご相談ください。

発達特性のアセスメント

自分の知的能力(言語理解能力、記憶能力、処理能力等)や発達障害の傾向の程度を客観的な数値で知ることができます。アセスメントを希望する方はBHEにお問い合わせください。

障害学生と共に学ぶピア・チューター

▶ピア・チューターとは?

ピア・チューターとは、障害学生への支援活動に携わっている学生のことです。障害学生への直接的な支援はもちろんのこと、支援チームの運営や養成講座の企画・実施にも参加してもらい、支援活動の中核を担っています。

▶ピア・チューターになるには

自由科目(特設)「障害学生支援技術」を受講することでピア・チューターとなり、障害学生への実際の支援活動に携わることができるようになります。



パソコン要約筆記の様子

問い合わせ先(アクセシビリティ支援チーム)
TEL:029-853-4584 E-mail:shougai-shien@un.tsukuba.ac.jp
Webサイト:https://dac.tsukuba.ac.jp/shien/





筑波大学

University of Tsukuba

2024年3月 発行

編集・発行 | 筑波大学ヒューマンエンパワーメント推進局 (BHE)