もちアップ

札幌大学では、2014年度からJCDA認定CDA（キャリア・デベロップメント・アドバイザー）※による独自のキャリア支援「もちアッププログラム」をスタートしました。
名称の由来は、学生の“モチベーション”(やる気・動機づけ)アップを目指すことを、熱すれば大きく膨らむ“お餅”にかけたものです。
プログラムの受講対象は大学、短大のすべての学生で、入学から卒業まで一貫した取り組みを行っています。

自分はどうなりたいのか――。“気づき”と“きっかけ”を得る場に

キャリア支援というと“就職のため”というイメージを持ちがちですが、3年生になってからの就職講座・特別セミナーだけでは、個々のパーソナリティーを生かした後押しは難しいといえます。
大学時代は、自分のこれからを作るキャリアデザインの第一歩。
「自分は何がしたいのか、どうなりたいのか」を知るには、自身がもつ興味・能力・価値観に気づく自己肯定感と、「やればできそうな気がする」という自己効力感を得るきっかけになる経験との出会いが欠かせません。「もちアッププログラム」では、卒業後、社会のなかで自分の存在意義を見いだせるよう、自立(律)と内省を促すプログラムを展開していきます。

大学生活全体が「社会のなかの自分づくり」をサポートする

「もちアッププログラム」は、1年次から卒業まで、学生生活の経過に即した自己理解・他者理解の機会を提示し、一つひとつクリアしていくステップアップ方式で展開。
春・秋学期に全学生を対象にした教職員による個人面談や「自分(と相手)を知るプログラム」を実施。1年次と2年次の春までは、大学で学ぶ意味や地域貢献、コミュニケーション能力について、2年次の秋からは就職活動を意識し、修学意欲の持続と、社会と地域に貢献できる人材になるための基礎力を養成します。
人は親から生まれ、他人と共存していく社会的な生き物。失敗と驚きを繰り返しながら、日々出会う新しい経験を糧に成長する。大学生活全体が、そのサポート役になることを目指しています。

自由度が増したぶん求められる「自分ならではのキャリアプラン」

2013年から1学群13専攻の学びに改編された札幌大学では、「主専攻×副専攻」の選択や、2年次から主専攻が選択できる「レイターマッチング」の導入など、キャリアデザインの自由度が格段に向上しています。自由であるぶん、学生自身が「何を学び、どう生きていきたいか」についてしっかりと思い描けるか否かが、大学生活の充実度や卒業後の人生設計に大きく影響するといっても過言ではありません。
学生と教職員の双方向コミュニケーションを中心として、学生の自立を促す取組、それが「もちアッププログラム」なのです。

マンツーマンの個人面談

- 大学生活の目標を意識付け。履修計画の実効性を高めるフォロー
- 就職も含めた個々の学生のビジョン具現化に向けたサポート

1年次

StartUPプログラム
大学生への
気持ちの切り替え
ノートテイキング、レポート
作成のポイント

もちアップ！

コミュニケーション力UP
自分と他者と社会をつなぐ力
話す力、聴く力＝「傾聴力」

2〜3年次

もちアップ！

GrowUPプログラム
成人とは？
地域社会との関わり
体験を通じて学ぶ

もちアップ！

自分を知る・相手を知る
自分らしい価値観とは？
なぜ働くのか？
モチベーションのスイッチを
知る

4年次

社会人準備プログラム
人生とキャリア。
これからの自分づくり
「転ばぬ先の杖」と「先へ進むための杖」

※JCDA：特定非営利活動法人日本キャリア開発協会
CDA（厚生労働省指定キャリアコンサルタント能力評価試験合格）