VCAREER SUPPORT BOOK 2024 ✓

キャリア 支援センタ 丸ごと活用ガイド



東北大学キャリア支援センター

検索

- ■イベント情報(フェア、ワークショップ、セミナーなど)
- ■個別相談予約
- ■求人・インターンシップ情報■学内アルバイト■キャリアガイド
- 利用案内など

https://www.career.ihe.tohoku.ac.jp





進路選択や就職活動に必要な情報がギュッ! WEBでも掲載中

「キャリアガイド」(冊子)

最新のイベント情報を発信中

進路選択に必要な情報や就職活動全般が 1冊にまとまっています。





※DCメールアドレスでのログインが必要です。

進学・就職・キャリア形成 2024年度 5つのキャリア支援プログラム予定&就職活動スケジュール

東北大学キャリア支援センターでは、個別の進路・就職相談、目的別・ 対象別セミナーなどの企画実施、求人・進路形成に関わる情報の収集と提供、 キャリア全般に関する調査や各種支援を行っています。



授業

ライフ・キャリアデザインA/B/C/D

対象:A·B全学年、C·D2年生以上 全学教育科目

Aでは大学生活の過ごし方やライフキャリアについて学び、Bで は自分に適した進路を探索。Cでは企業の課題解決に取り組 み、Dではキャリア支援プログラム等を利用し、進路選択につい て考えていきます。

キャリア教育特別講義 (「河北新報・東北を拓く新聞論」 「読売新聞・ジャーナリズムと社会」)

対象:全学年) 全学教育科目

キャリア教育特別講義として、各分野に精通する ベテラン記者が登壇するオムニバス講義。

キャリア実習準備講座

対象:全学年 全学教育科目

講義とワークを通じ、自己理解・職業理解を深めます。 経済同友会インターンシップをはじめとする東北大生向け キャリア実習への参加を目指し、準備を進めていきます。

キャリア実習 A·B

対象:全学年)(全学教育科目

実習期間を振り返り、学びから働くことへの トランジションに向けた事後学習を行います。

修士インターンシップ・キャリア実習 A·B

対象:大学院博士前期課程 全学教育科目

実習期間の振り返り、学びから働くことへの トランジションに向けた事後学習を行います。

セミナー

(対象:全学年)「自己分析」や「企業・業界研究」、就職活動に備える 「エントリーシート対策」「面接対策」などのオンデマンドセミナーを前期に 公開します。いつでも自分のタイミングで気になる筒所から視聴可能で す。公務員志望者や外国人留学生に特化したコンテンツもあります。また、 企業Davに併せて全学年が参加できるライブセミナーも開催しています。

フェア

夏の企業Day(6·7月) & 秋の企業Day(10·11月) &冬の企業Day(12月) 対象:全学年

企業・団体と連携し、業界仕事研究、OBOG座談会、インターンシッ ププログラムの紹介などの、実践的なプログラムを対面とオンライ ンで提供します。直接、お話を伺うことで「知っている」企業・団体を 増やし、選択肢を増やしていきましょう。1年生から参加できます。

キャリア就職フェア(合同企業・団体説明会)

対象:2024年9月及び2025年3月卒業(修了)予定の学生

進路・就職に関する情報提供及び、学生と企業などの出会いの 場です。東北大生を積極的に採用している企業・団体などが参 加します。大学主催だからこそ、東北大生に向けた情報をキャッ チすることができます。

公務員·独立行政法人等業務説明会 対象:全学年

公務員希望者必見!公務員、独立行政法人等職員など 公的な仕事に対する魅力を知り、理解を深めましょう。

ワークショップ

就職活動選考準備ワークショップ (集団面接、グループディスカッション)

対象:2024年9月及び2025年3月卒業(修了)予定の学生

実際にグループディスカッションや集団面接を体験することで、 必要な知識とスキルの習得を目指します。

\キャリア支援センターを活用してよかった!/ 先輩VOICE

就職活動や進路の選択、キャリア形成など様々なサポートを行っている キャリア支援センターを実際に活用した先輩学生の声をご紹介。

自分一人では気付けない ポイントに俯瞰的な視点を 課題を洗い出して不安を解消

フィードバックもありません。面接でうまく

いかなかった時、選考から外れてしまった

時など、自分一人で頑張るだけでは答え

が見つからなかった時、キャリア支援セ

ンターの個別相談が助けになりました。

内定先:情報通信 学部2年生の秋頃から就活を意識し、 3年生春頃にはインターンシップへの参 加や情報収集を通じて、興味のある分野 を調べ始めました。就活は正解がなく、

自己分析や面接練習など、自分では気 付けないボイントに俯瞰的な視点からア ドバイスをもらえるので、課題を洗い出し やすかったですね。また、自分が今何に悩 んでいるのか、不安を言語化するという面 でも頼もしい存在でした。私は就職活動 の後半から週に1回ぐらいのペースで活 用していましたが、行き詰まる前にもっと早 く相談していたら…と思います。

R・Sさん

法学部4年

キャリア支援センターの 情報やイベントが 内定までの近道に

修士1年生の冬から就活を始めました。 学業の忙しさからインターンシップに参 加できず、スケジュール管理の難しさにも 焦りながらのスタートでした。求人サイト を見比べたり、友達と情報交換をしたり、 とにかくできるところから準備を進め、 キャリア支援センター主催のイベントや フェアにも積極的に参加しました。中でも キャリア就職フェア(合同企業・団体説明

I・Wさん

国際文化研究科2年 内定先:情報通信

会)は、日本の企業を知るきっかけや、求 められる人材像、就職活動の大まかな流

れを知ることができ、とても有意義でした。 学業と就活の両立は大変ですが、日本で の就職を意識したら早めに動き出し、全 体のスケジュールを立てることをオススメ したいです。キャリア支援センターで発信 している情報やイベントが近道になるか もしれません!

ケースに合わせて使い分け 働くイメージを具体的に持つ ことがモチベーションにも

大学3年生の春休みから関連サイトへの 登録や情報収集を始め、3年生5月の公 務員講座から本格的にスタートしました。 キャリア支援センターは多い時で月に3 回ほど利用し、主に個別相談と面接練習 をお願いしていました。面接練習では、本 番さながらの雰囲気で練習したい時は初 めての先生へ依頼するなど、目的に合わ せて利用していました。面接のFBは先生

K・Kさん 文学部4年 内定先: 国家公務員

によって着眼点が異なってくるので、様々 な角度から改善点や、自分の魅せ方を 磨くためのアドバイスを頂けて、とても参考 になりましたね。公務員を目指していると 試験の方に重きを置きがちになりますが、 インターンシップなどを通して働くイメージ を具体的に持つこともオススメです。進路 を決めるにあたり色々な人や職員に会う こともモチベーションに繋がりますよ!

明日から使える旦体的な アドバイスと、個性を活かす 幅広いサポート

修士1年生の秋から情報収集を始め、本 格的にスタートしたのは翌1月頃。博士に 進むか進路に悩む時期を挟み、就職を 決めてからは業界を製薬関係に絞り就 活へ。キャリア支援センターでは、個別相 談、インターンシップ応募、キャリア就職 フェア(合同企業・団体説明会)、セミ ナー、エントリーシート添削、面接練習と幅

広く相談にのってもらいました。浪人してい

H·Sさん 医学系研究科2年 内定先: 医薬品メーカー



た経緯や看護師免許を持っている背景 などをプラスに活かす、具体的なアドバイ スは特にためになりましたね。研究と就活 の両立は時間を作るのが大変なので、 オンラインと対面を使い分けられるのも よかったです。志望業界を決める際は、軸 を決めて広い視野で探していくことが大 事だと実感しました。迷ったらプロに相談 してみましょう!

年間を通じたプログラムで将来の進路を応援/ のキャリア支援プログラム

全学教育科目

キャリア教育科目としてこれからの大 学生活や将来のキャリアを考え、自 己理解を深めるための「ライフ・キャ リアデザイン A・B」、よりアクティブ に学ぶための「ライフ・キャリアデ ザイン C·D」などを開講しています。

フェア

企業・団体の担当者がインターンシッ プや進路・就職に関する情報を提供す る合同説明会です。全学年対象の「夏 の企業 Dav | や「秋の企業 Dav | 、就 職希望者を対象とした「キャリア就職 フェア」を開催しています。

個別相談 事前予約制

キャリア支援センター相談員が進路を具体化するサ ポートを行います。進路選択や就職活動などの全般 的な相談、公務員志望者向けに特化した相談にも 対応しています。

エントリーシート・書類添削や 予約申し込みは HP、または ∖企業研究、面接対策も!/ コチラから

- ①進路に関する相談
- ②インターンシップに関する相談
- ③就職に関する相談
- ④公務員志望者向けの相談



セミナー

隙間時間に活用できるオンデマンド 型セミナーは、テーマ別で通年学ぶこ とができます。(所要時間 5~10 分の ものが中心)イベントに合わせたライ ブ開催や、対面開催もあります。

ワークショップ

社会で求められるスキルの習得やグ ループディスカッション、個別・集団 面接などの選考対策など、実践的に 学ぶ機会を提供します。

学生向け広報システムや学務情報システムなど で、東北大生向けのインターンシップやイベン ト・採用に関する情報を確認することができます。

B 面談室

個別相談(対面)はこちらで行います。

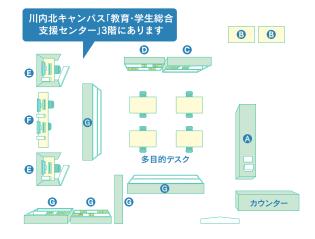
郵送された求人票や、公務員志望者向け

📵 求人票・公務員パンフ

パンフレットが閲覧できます。

キャリアインサイト

東北大学キャリア支援センターって 'ロアMAP **\こんなところ/**



A 受付窓口

個別相談、各種閲覧等は受付スタッフへ お声がけください。

⑥ 貸出図書

就職活動をサポートする書籍の 閲覧・貸出ができます。

日 オンライン対面ブース

企業・団体との面談や、就職活動等で 使用できます。

職業適性診断を受けることができます。 所要時間は約30~120分です。

() 説明会・インターンシップ案内

自由に閲覧・持ち帰りOKの企業パンフレットや、 企業・団体等の説明会・インターンシップ案内を掲示しています。



首都圏で活動中の東北大生へ

首都圏での就職活動やインターンシップの際に 「東京VIPラウンジ」を無料で利用できます。

■利 用 日・時 間:全日6:00~23:00(年末年始休業)

■利用できる設備:無料Wi-Fi、フリードリンク、PC、荷物預かり、 衣類スチーマー、ヘアアイロンなど ※事前予約不要。

■アクセス:東京都中央区八重洲1-5-9八重洲加藤 ビルディング2F・3F(東京駅八重洲北口より徒歩約4分)

「東京VIPラウンジ」は、(株)平成エンタープライズが運営しています。 他大学の学生や一般利用者との共有スペースのため、運営会社の指示に従ってください。 詳細はキャリア 支援センター **HP&Check**



保護者向けサポート

保護者の ための 就活講座



オンデマンド動画による「保護者のための就 活講座」を、東北大生の保護者様向けに限定 公開中です。保護者様向け相談も開催中。

※詳細はHP内の「保護者の方」をご参昭ください。

東北大学キャリア支援センター

〒980-8576 宮城県仙台市青葉区川内 41 教育・学生総合支援センター 3 階 TEL.022-795-7770 E-mail career-jimu@grp.tohoku.ac.jp

利用時間 平日 8:30~17:15