

10週間のチャレンジで 大学生生活が変わる!

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。同じ思いを持った全国の新生と一緒に、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

第
1
回

入学前後 3月~4月の設定日から選択

新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)

第
2
回

入学前後 3月~4月(第1回と同日開催)

新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90分)

第
3
回

入学後 5~6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90分)

他にもいろいろチャレンジ!



参加者専用ページで次のチャレンジに
向けた情報をお知らせ!!

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 x 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。同じ新生や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 /

- どんなことでも挑戦できる大学生活だからこそ自分を見つめなおすことが大事!! その一歩をこの講座でできました!! (愛知県立大学)
- 自分自信をよく理解することができるようになりましたし、全国の大学生と交流することで新たな自分に気が付くこともできるのでぜひ積極的に参加してみてください!! (横浜市立大学)
- 大学生活スタートにあたっての不安が消えて、良いスタートが切れて前期日程を走り抜くことができました!! (札幌学院大学)
- 消極的な人こそ受けるべきだと思います。意外と知らなかった自分の一面や、関わりの無かった人たちとの交流で見えてくるものは大きいです。(愛知大学)



講座名	大学生活スタートアップ講座 Online 2025
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x3回)、SEQ受診2回と解説
講座日程	3~4月に第1回・第2回、5~6月第3回の計2日間3回講座(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

オンライン商品説明会を2025年2月、3月に開催予定



主催: 大学生協事業連合

オンライン商品説明会
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.uc-navi.jp/startup/>