

今までに自分が頑張ったこと、
どれくらい覚えてる？



キャリアに特化した項目で活動を手軽に記録！

人は案外すぐに忘れてしまうもの。「キャリアカルテ」なら自分の活動を忘れないうちに記録して、いつでも引き出すことができる。

以前立てた目標や計画、ちゃんと見直してる？



目標設定とふりかえりサイクルで自己把握！

目標・計画を定期的に見直すことで、自分の成長・自分に必要なことがわかる。うまくいかず悩んだら、キャリアカウンセラーに相談してみよう。

いまから使おう！

キャリアカルテ

@はっとりん

なりたい自分の姿、具体的に浮かんでくる？



自分や社会の変化に気づき、目標をより明確に！

新たなモノ・コト・ヒトとの出会いが目標や夢のアップデートにつながる。また自分や社会の変化に気づくことで、達成に必要なことが見えてくる。

自分の考えや思い、文章で伝えられる？



考え・思いを文にすることで、文章力が身につく！

文章で具体的に表現することで、文章力を鍛えることができる。エントリーシートや履歴書など、自分のことを伝える機会に活かそう。

はっとりん <https://cmps-web.oka-pu.ac.jp/campusweb>

はっとりんは時間割変更やボランティア募集など、さまざまなお知らせをメール配信中！
active!メール(転送機能有)を使いこなして、より快適な大学生活を送ろう。

 **岡山県立大学**

キャリア・学生生活支援センター
キャリア形成支援部門

大学生活は自分を知らる材料の宝庫。 そのときの経験や感想をストックしよう！

少しずつ気楽に書きこめる！

「キャリアカルテ」はレポート課題のように、期限もなければ長く書く必要もない。書けるところから気楽にはじめて、少しずつ具体的にしていこう。

パソコンやスマホからいつでもどこでも！

忙しい人でも大丈夫。インターネット環境があれば、記憶の鮮度が落ちないうちに、すばやく更新・修正することができる。

スムーズに自分を伝えられる！

キャリアカウンセラーへの相談時、印刷した「キャリアカルテ」を見せよう。自分のことをスムーズに伝えられ、限られた時間の中でも密度の高いアドバイスがもらえる。

The screenshot shows the 'Career Card' web application interface. At the top, there is a navigation bar with icons for HOME, 学生情報, 履修, 成績, 休補・スケジュール, オフィスアワー, シラバス, アンケート, 掲示, キャリアカルテ (circled in red with 'ココ!' above it), 緊急連絡, and その他. Below the navigation bar is a '新着提示' (New Arrivals) section. The main content area is divided into several sections, each with a title and a description. Callouts and annotations are placed over the interface to provide guidance:

- Callout 1:** '例えば趣味が「音楽」の場合、「楽器に触らない日はない」「好きなアーティストのステージをみると前向きになれる」など、具体的なエピソードも一緒に書いてみよう。' (For example, if your hobby is 'music', you could write 'I don't have a day without touching an instrument' or 'I get more positive when I watch my favorite artist's stage' etc., try writing specific episodes together.)
- Callout 2:** '自己評価の入力は不要' (Self-evaluation input is not required).
- Callout 3:** '自己評価の入力は不要' (Self-evaluation input is not required).
- Callout 4:** '目標設定は年度の始めや前期中に入力しよう。' (Set goals at the beginning of the year or in the middle of the year.)
- Callout 5:** '入力項目を目標設定のヒントにしよう。' (Use the input items as hints for goal setting.)
- Callout 6:** '5段階評価やその理由をメモしよう。' (Remember the 5-point evaluation and its reasons.)
- Callout 7:** '字数制限は1項目につき200字以内。気楽に書いていこう。' (Character limit is 200 characters per item. Write it easily.)
- Callout 8:** '自己評価は年度の終盤に行い、次年度につなげよう。' (Self-evaluation is done at the end of the year, and you should carry it over to the next year.)

次の自分につなげる！

目標設定・ふりかえりサイクル

大学生活中も自分や社会はどんどん変化していく。だから定期的に見直し整理して、科目・ゼミ・進路など、自分に合った選択につなげよう。

