

## 2024 年度「キャリアデザイン論」期末レポート(1/2)

### 設問 1

自分にとってキャリアをデザインすることの意義について、以下のキーワードを必ず入れて 400-500 文字で記述せよ。キーワードは「 」で囲むこと。順序は問わない。記述は全角・10 ポイント。

キーワード：「キャリアデザイン」「節目」「大学」「7つの習慣」「主体性」

「大学」に入学した「節目」で、私はまだ私の将来について何も考えていなかった。それに加えて私は「キャリアデザイン」の存在すら知らなかった。大学生になって履修登録をする際に「キャリアデザイン」の存在を知った。「キャリアデザイン」について興味を持った私はすぐに履修登録をした。そして、「キャリアデザイン」を受講してから私の中で少しずつ変化したことがあった。その一つが「主体性」である。高校時代までの私は、先生や友達の意見や指示のみでしか行動することができなかった。しかし、大学に入学し、「キャリアデザイン」を受講してから積極的にコミュニケーションをとり、リスクを恐れずに新たなことに挑戦したりすることができるようになった。この変化は自己の中で大きな成長になった。また「7つの習慣」にも触れたことでより、私自身が成長できたと思う。このような成長を実感することが「キャリアデザイン」の意義なのではないかと私は考える。

### 設問 2

自分にとって重要な価値観を 5 つ挙げ、なぜ重要と思うか理由を説明するとともに、それらの価値観と関連付けて自己のミッションステートメントについて 400-500 文字で記述せよ。5 つの価値観は「 」で囲むこと。記述は全角・10 ポイント。

私が思う重要な価値観は「信頼」、「笑い」、「挑戦」、「友情」、「安定」の五つである。「信頼」という価値観は人間関係において最も重要な価値観だと考えています。なぜなら、「信頼」なくて人間関係は構成できないからである。「信頼」に関するミッションステートメントはお互いの「信頼」あっての人間関係である。「笑い」が重要だと思う理由は「笑い」があるから人間関係を円滑に進められるからである。これに関するミッションステートメントはよく笑って人間関係を円滑にすることである。「挑戦」は人生において最も重要なイベントだからである。また「挑戦」することで新しい景色、考え方を身に付けることが出来るからである。このミッションステートメントは「挑戦」なしで成功なしである。「友情」は個人的に五つの中で最も重要だと考えています。なぜなら、今まで生きてきて友達関係にずっと恵まれてきたからである。「友情」に関するミッションステートメントは友達を大切にしようである。「安定」は恋愛や人間関係を「安定」させることが重要であるからだ。ミッションステートメントは「安定」が一番である。

r

|     |     |      |                 |    |     |    |          |
|-----|-----|------|-----------------|----|-----|----|----------|
| 提出日 | 7/9 | クラス  | 2               | 学部 | 工学部 | 学科 | 知能機械工学課程 |
| 学年  | 1 年 | 学生番号 | 3 7 0 2 4 6 4 7 | 氏名 | 島瑛都 |    |          |

## 2024 年度「キャリアデザイン論」期末レポート(2/2)

### 設問 3

以下のキーワードを必ず入れて、「第 3 領域」のどのような活動を減らし、逆に「第 2 領域」のどのような活動を増やすか、その方法について具体例を交えて 400-500 文字で記述せよ。キーワードは「 」で囲むこと。順序は問わない。記述は全角・10 ポイント。

キーワード：「時間管理」「第 2 領域」「第 3 領域」「大きな石」「勇気ゾーン」

私は最近、「第 3 領域」に含まれるゲームによって優先度の高い「第 2 領域」である睡眠の時間が大きく減っている。睡眠の時間が大きく減っているため日常生活で悪い影響を及ぼしている。そのため講義内のパフォーマンスが低下していると感じられる。これは、「時間管理」の甘さがでてるのではないかと考える。「時間管理」の甘さを改善するためにも、そして「第 3 領域」にある睡眠の時間を増やすためにも私は無理矢理でもゲームの時間を減らすつもりでいる。しかし、これは私にとってかなりの「勇気ゾーン」である。今まで快適ゾーンに存在していたものなので「勇気ゾーン」に踏み込ませるはかなり難しいことではありますが、努力したいです。最後に「大きな石」は私にとってのゲームなので「大きな石」をたまらないよう精進していきたいと考えています。そして、この活動を下の世代に受け継いでいくようになりたいと感じました。これが私の活動しようと思っていることです。

### 設問 4

テキストの P110 に書いた「スローガン」と「具体的な目標」を記述し、それを今後どのように実行するか、以下のキーワードを必ず入れて 400-500 文字で記述せよ。キーワードは「 」で囲むこと。順序は問わない。記述は全角・10 ポイント。

キーワード：「キャリア」「主体的」「デザイン」「スローガン」「具体的な目標」

私の大学生活での今後の「具体的な目標」はかわいい彼女を作ることが目標です。そして、それを実現実現するには初めに「主体的」に動くことが、かわいい彼女を作るための第一歩だと考えています。しかし、恋愛に関して私はまだ初心者なので「主体的」に動くことは困難だと推測されます。それを解決するために身体の「デザイン」、具体例として筋トレといった男磨きから始めたいと考えています。その他にも清潔感や勉学、言葉遣いといった基本中の基本から見直していきたいと思います。なので、かわいい彼女を作るといった「キャリア」を手に入れるためにこれらのこと一生懸命精進していきたいと思っております。私はこれらのこと「スローガン」を掲げたいと思います。その「スローガン」は男磨きを徹底的に行い、かわいい女の子に振り向いてもらう！です。自ら掲げた「スローガン」を達成するためにまずは男子友達から認めてもらえるように努力していきたいです。

|     |     |      |                 |    |     |    |          |
|-----|-----|------|-----------------|----|-----|----|----------|
| 提出日 | 7/9 | クラス  | 2               | 学部 | 工学部 | 学科 | 知能機械工学課程 |
| 学年  | 1 年 | 学生番号 | 3 7 0 2 4 6 4 7 | 氏名 | 島瑛都 |    |          |