

2025(令和7)年度 低学年向けキャリア支援プログラム
「ガクチカ」を作る3ステップ！～私の“ストーリー”を描いてみよう～
第1回「導入編：『ガクチカ』って、何だろう！？」実施報告

実施日時： 2025(令和7)年 12月 17日(水) 18:00～20:00

実施場所： オンライン(Zoom)

講師： 株式会社サカイ引越センター 西日本本部 人事担当 主任 青野 恵子氏
 株式会社サカイ引越センター 東日本本部 人事担当 主任 西山 海地氏
 大阪経済大学 学生・キャリア支援部 キャリア支援課 課長 和田 仁美氏

ファシリテーター： 追手門学院大学 WIL 推進センター センター長/共通教育機構 特任准教授 大串 恵太氏

参加学生数： 7大学8名

(大学別) 追手門学院大学2名/大阪医科薬科大学1名/大阪国際大学1名/大阪産業大学1名/
 大阪商業大学1名/近畿大学1名/桃山学院大学1名

(学年別) 1年生:2名/2年生:5名/4年生1名

企画・運営： 大学コンソーシアム大阪 キャリア支援部会 インターンシップ推進委員会

1.事業趣旨

本プログラムを通じて、バラエティに富んだ体験・成長のための表現(アウトプット)機会を提供し、学生における学修の深化および新たな学習意欲、そして低年次より自己の職業適性や将来設計について考える機会を提供する。それにより、将来に対する選択肢の増幅および多角的・俯瞰的視点の獲得、自己理解に基づく主体的な職業選択や高い職業意識の涵養をはかり、ひいては自主性・独創性あるグローバル人材の育成に貢献することを目指す。また、プログラムを通じて学生が大阪の産業構造を知り、府内の中小企業の魅力に触れる機会を提供する。

2.プログラム概要

日程	会場	内容
12月17日(水) 18:00～20:00	オンライン(Zoom)	・プログラム趣旨説明 ・講演 ・グループワーク ・学生による感想の共有と講師からの講評 ・総括

3.講演概要

■大阪経済大学 和田 仁美氏

就職活動は、企業と学生のマッチングであり、企業は「一緒に働きたい人」そして「将来活躍してくれそうな人」を探している。その判断材料として、企業は学生の可能性を推し量るために「ガクチカ(学生時代に力を注いだこと)」を問う。そのため、具体的な経験に基づいて行動や工夫を語れる学生(例:アルバイトで業務改善に取り組んだ学生)のほうが、「入社後も頑張ってくれそう」と評価されやすい。

また、ガクチカを伝えるためには自己分析が不可欠である。自己分析とは、過去の成功・失敗体験を振り返り、自分の強み・価値観・興味を整理することである。なお、強みは、必ず具体的な経験とセットで説明しなければ、企業には伝わらない。



大学1・2年生の段階で「まだ頑張ったことがない」と感じている学生でも、今から十分に間に合う。特別で華やかな実績は不要であり、「アルバイトで問題意識を持って行動する」「学業に計画的に取り組む」「趣味や課外活動に本気で打ち込む」など、日常の取り組みを意識的に変えることが、立派なガクチカにつながる。ガクチカを作成する際の注意点としては、「自分が分かる」ではなく「初めて読む人が理解できるか」を意識すること、主語を明確にして経験を具体的に言語化すること、そしてエントリーシートは短時間で読まれるため、一読で人物像がイメージできる文章を目指すことが重要である。

最後に、生成 AI については、所属大学の方針に基づき、補助ツールとして適切に利用する必要があり、AI 任せの文章は中身が薄く、すぐに見抜かれる。事実に基づき、自分自身の言葉で表現することが最も大切である。

■株式会社サカイ引越センター 青野 恵子氏

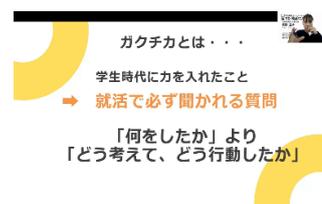
ガクチカとは、就職活動で必ず聞かれる質問であり、企業は「何をしたか」よりも「どのように考え、どのように行動したか」を重視している。結果そのものではなく、行動の背景にある人柄や価値観を通じて、その人が仕事においても同様に考え、行動できるかという再現性を見ている。

企業がガクチカから見ている主なポイントは、「課題を見つけて行動する力」「周囲と協力し、工夫する力(協調性)」「失敗や成功を振り返り、次につなげる学ぶ力」の3点である。

多くの学生は、アルバイトでのリーダー経験や部活動での優勝経験、ボランティア活動など、特別な実績がなければガクチカにならないと誤解しがちである。しかし、大切なのは自分なりに考えて行動した経験であり、ゼミでの活動や日常の小さな工夫も、十分にガクチカとなる。

今からできることとして、「今日何を頑張ったか」「課題は何だったか」「どのように行動したか」「何を学んだか」を、日々メモやノートに書き留めることを勧める。これは就職活動対策にとどまらず、自分の成長を可視化し、自己分析を深めるための基礎となる。

ガクチカとは「自分の成長物語を言葉にすること」であり、大学生活のすべてがその素材になる。なお、生成 AI に頼りきった表現は企業側にすぐ見抜かれるため、自分の言葉で語れるよう、日々の経験を大切に積み重ねてほしい。

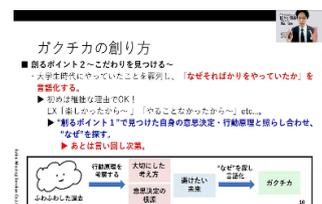


■株式会社サカイ引越センター 西山 海地氏

ガクチカは「作る」のではなく、「創る」ものである。事実と異なる内容を書くことは許されないが、これまでの経験や大学時代に得たことは、必ず学びとして活かすことができる。経験そのものは一瞬で終わるが、経験前後の自分を比較し、何を得たのかを考え続けることで、ガクチカは自然と形作られていく。

自己分析では、大学生という枠に限定せず、自分の人生全体を振り返ることが重要である。その際、出来事をプラスとマイナスの印象に分けて考えるとよい。プラスの出来事には、自分が大切にしている考え方が表れやすく、「なぜ楽しかったのか」「なぜ続けられたのか」を深掘りすることで、意思決定の根源を言語化できる。一方、マイナスの出来事には、避けたい未来や苦手意識の理由が隠れている。

過去を振り返り、経験を深掘りすることで、大切にしてきた価値観や避けたい未来が明らかになる。それらを言語化することで自身の行動原理が整理され、ガクチカが形成されていく。飲み会やゲーム、アルバイトも、そこから何を得たのかを分析すればガクチカに変換できる。重要なのは経験の内容ではなく、そこから形成された能力や価値観を言語化することである。



就職活動では、志望先を選ぶ際に自分の能力を最も活かせる場所かどうかを意識するとよい。「誰もが天才である。しかし、ライオンを泳ぐ能力で評価すれば、一生自分を失敗者だと信じて生きることになる。」というアインシュタインの言葉が示すように、自分にとって能力を発揮できる最適な環境と本当の能力を、この大学生活の中で見極めてほしい。

4.グループワーク(概要)

講師の講演を踏まえて知見を深めた後、以下の2つのテーマでグループワークを行い、講師や学生同士による意見交換を行ったうえで、グループ代表者による全体発表を行った。

- ・講演を聞いて考えたことや感想、講師への質問
- ・現在自身が取り組んでいることや今後の目標

5.当日の様子



自己分析とは

- ☑過去の経験を振り返る (成功体験・失敗体験)
- ☑強みや価値観、興味を整理する

なぜ自己分析が必要なのか

自分の強みとその裏付けになる体験を説明することが必ず求められるから

↓

自分を売り込むうえで必要不可欠

[目次]

- 01 カクチカとは・・・?
- 02 企業側が見ているポイント
- 03 カクチカの勘違い
- 04 今日から、今からできること
- 番外 カクチカ解説

最後に

「Everyone is a genius. But if you judge a lion by its ability to swim, it will live its whole life believing that it is a failure.」
by Albert Einstein

訳：「誰もが天才だ。しかし、ライオンを泳ぐ能力で評価すれば、一生自分が失敗者だと信じて生きることになる。」

6.参加者アンケート

別紙のとおり

2025(令和7)年度 低学年向け キャリア支援プログラム 第1回 参加者アンケート

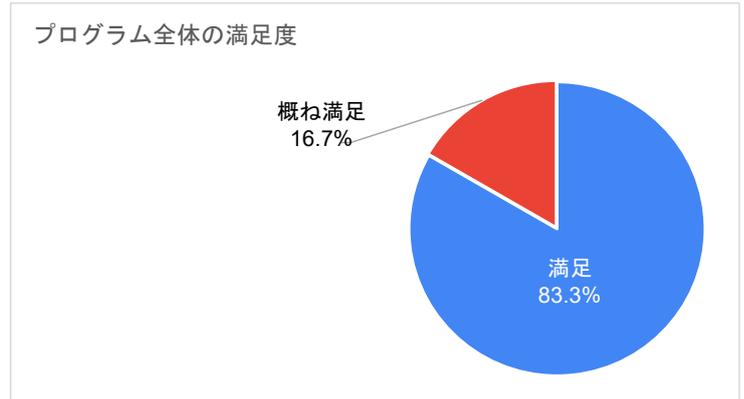
参加者数 7大学8名(回答者数 6名、回答率75%)

1. プログラム全体の満足度

(単位:名)

満足	5
概ね満足	1
満足できない点があった	0
不満	0

プログラム全体の満足度



上記と回答した理由

【満足・概ね満足】

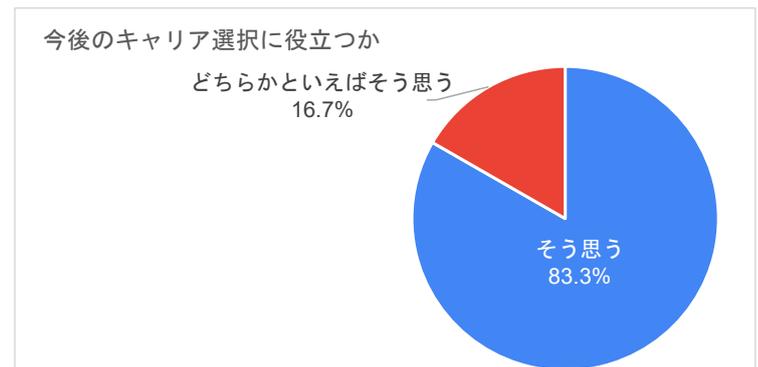
- ・ ガクチカについて知ることができたから。(他1名)
- ・ 「今までの経験をまとめてみる」という次の行動に向けたヒントが得られたから。
- ・ 普段話すことができない企業の方や、色々な大学の学生と話げたから。
- ・ ただ話を聞くだけではなく、講演を聞いたうえでディスカッションするなど交流もできたので、とてもいい経験になった。
- ・ 自身の話を聞いてもらえたほか、他の学生の考えを聞いたことで、過去の自分の考えを振り返ることもできた。1年生の時は「焦る必要はない」と言われた言葉を、「まだ何もしなくてよい」と受け取ってしまっていたが、今回はジャーナルをつけるなど具体的なアドバイスが得られて参考になった。

2. 今後のキャリア選択に役立つか

(単位:名)

そう思う	5
どちらかといえばそう思う	1
どちらかといえばそう思わない	0
そう思わない	0

今後のキャリア選択に役立つか



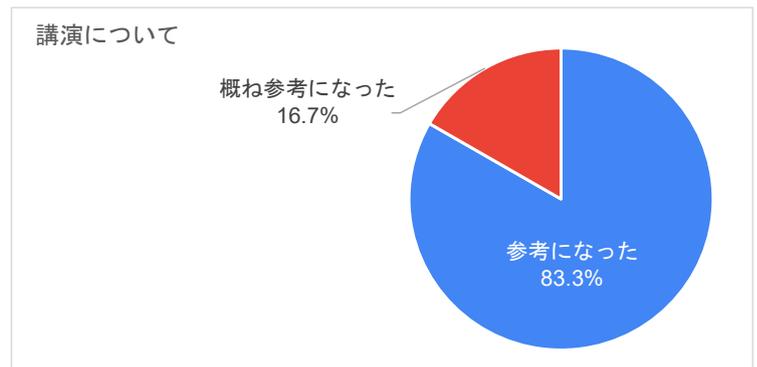
3. 各プログラムについて

(1) 講演について

(単位:名)

参考になった	5
概ね参考になった	1
あまり参考にならなかった	0
参考にならなかった	0

講演について



上記と回答した理由

【参考になった・概ね参考になった】

- ・ ガクチカを具体的にどのように作っていくのかを知ることができたから。
- ・ 実際に何が重要かをはっきり教えてくれたので参考になった。
- ・ ガクチカについて知ることができたから。また、就活の成功者の話を聴くことができたから。
- ・ 大学の専属のキャリアサポート担当以外の方の話を聞いたことで、違う視点を得られたから。
- ・ 今の就活の流れるイメージに更なるインスピレーションが加わってよかった。
- ・ 講師の講演を聞くことで、ガクチカの理解が以前より進んだため。

(2)個人ワーク・グループワークについて

(単位:名)

参考になった	5
概ね参考になった	1
あまり参考にならなかった	0
参考にならなかった	0

個人ワーク・グループワークについて

概ね参考になった
16.7%

参考になった
83.3%

上記と回答した理由

【参考になった・概ね参考になった】

- ・ 色々な大学の人の意見や体験が聞けてよかった。(他1名)
- ・ グループワークによって自分の考えを言語化できたから。他の学生の体験を聞くことができたから。
- ・ 自分の意見をまとめて言うことの大事さを実感できたから。
- ・ 他の学生と交流できたのが、一番よかった。
- ・ 自分自身が奥手な方なので、こうして話せる機会があったのがよかった。
- ・ 同年代の大学生が今どんなことをしているかを知れたのがよかった

4. その他、プログラムの感想・意見

- ・ ガクチカを作るためには、自身がどんな大学生活をしていくのが大切だと理解できた。大学で様々なことを経験して頑張っていきたい。
- ・ ディスカッション中、もう少し自分自身から話せたらと感じた。
- ・ 興味深い話を聞いたが、話の途中で時間切れになり終了したのが少し勿体無いと感じた。また、事前に「考えてみることリスト」があればもう少しスムーズにグループワークができたように思う。