

# Campus Life Design講座を 推薦します



## 経験からの学びや成長を意識しよう SEQ を活用した自己分析が有用です

名古屋工業大学 工学教育総合センター  
キャリアサポートオフィス 特任助教  
桑原 容子 先生

新入生の皆さん、保護者の皆様、名古屋工業大学合格、誠におめでとうございます。希望と期待に胸膨らむ、キャンパスライフが始まりますね。学業面はもちろん、部活にサークル活動、アルバイトや課外活動、研究室生活等、大学生活は様々な活動を通して学び・成長が多くある時期であり、それは、社会人として求められる力（社会人基礎力）をしっかりと身に付けていくことができる時期とも言えます。

しかし、大学生活後半(特に就職活動が近づいてきた時期)の多くの学生たちと話をすると、学生から「学生時代、何をしてきたんだろう」「もっとあの時に、経験しておけば良かった」等という言葉をよく耳にします。大学生活を送ってれば、普通に経験があり成長するはずなのに、なぜそのような言葉が出てくるんだろう?と思われると思います。

それは、彼らが「何気なく」大学生活を送っていたからなのです。普通に授業に出て、何となく部活やサークルに入り、アルバイトをして・・・何も意識せずに過ごしていると、1年間は何気なく過ぎていきます。大学生活では、自ら意識し行動することで、経験を通しての成長の幅は大きく広がります。そして大事なことは、それらの経験からの自分の成長や学びをきちんと「記録として残す」ことです。経験に一生懸命に取り組んでいる際は、その記憶は鮮明ですが、1年も経てば、あの時どう過ごしたんだろう?という風に、人間誰しも忘れてしまいます。1年間の経験を記録し、振り返り、次の1年をどう過ごすか考える。その積み重ねが、大学生活後半の時期に大きな成長の差として出てきます。

正課授業科目として設置されている「フレッシュマンセミナー(1年生)」「産業論(2年生)」「キャリアデザイン(3年生)」のキャリア関連授業の中でも、各学年でのキャリアを考え、時に自分自身を客観的に振り返る時間はありますが、ほんの一瞬です。自身の1年間の経験を振り返り、次の1年間の過ごし方を考える。その評価基準として、SEQを活用し、目で見える形でEQ(行動量)を評価しその記録を残すことは、とても効果的です。

就職活動対象学年になった際、名工大キャリアサポートオフィスの就職活動支援は、万全の体制を敷いて学生の皆さんをサポートしていますので、そこはご安心ください。新入生の皆さんに大事なことは、その前の段階。「大学生活を通して、しっかりと成長すること」です。ここでは、皆さんの過ごし方次第で、自由自在に変わっていきます。そして、その経験をしっかりと「記録」として残して、大学生活を過ごしてみてください。就職活動の時、この記録が役に立ちます。各学年での成長を、SEQを使って評価し、自分の特徴や足りない点を知る。有意義な大学生活を過ごすツールの1つとして、SEQの活用を検討してみてくださいと思います。

### ■SEQとは?

1990年にアメリカで提唱された「EQ理論」に基づく『行動特性検査』です。「素養」として定義した行動量の、多い、少ないが数値で示されます。

人の「行動」の裏には「感情」があり、「感情」をコントロールすることで「行動」を変えることができます。意識して自分の行動を変えることで、SEQのスコアが変化し、その時の立場や役割にふさわしい自分に変わっていくことができます。

【CLD講座】では入学から夏までの半年で2回、さらに卒業までに4回の、合計6回SEQが受診できます。

