

2021 年度文化・芸術活動に優れた者の特別選抜入学試験合格者の皆さん

2021 年度スポーツ能力に優れた者の特別選抜入学試験合格者の皆さん

立命館大学 学生部

**「文化・芸術活動に優れた者の特別選抜入試・スポーツ能力に優れた者の特別選抜入試」合格者対象
学生部入学前プログラムのお知らせ**

文化・芸術活動に優れた者の特別選抜入試、スポーツ能力に優れた者の特別選抜入試での合格おめでとうございます。皆さんが入学後、キャンパスライフを楽しみながら、正課（学業）や課外自主活動（クラブ活動など）を通じて、大きく成長されることを期待しております。

合格者の皆さんには、学生部が主催する特別な入学前プログラムを受講していただきますので、ご案内します。

このプログラムは、皆さんが入学後に大学生活にいち早く適応し、ご自身が持つ力を活かして正課と課外自主活動で活躍していくための準備をする重要なプログラムとなっていますので、**必ず受講してください**。なお、やむを得ない事情により出席できない回がある場合は、P.2 に記載の連絡先まで**必ずご連絡**ください。

記

<送付物>

以下の資料が全てお手元に届いているかをご確認ください（確認用に✓欄をご利用ください）。また、それぞれの資料の内容をご確認の上、ご不明な点などがありましたら、P.2 に記載の連絡先までご連絡ください。これらの資料は、入学までの期間中継続して使用しますので、大切に保管しておいてください。

資料	ページ	内容	✓
① 学生部入学前プログラムのお知らせ	P.1-2	入学前プログラムの概要や開催日、今後取り組む課題（To do）などを案内しています。	
② 学生部入学前プログラムの受講にあたって	P.3	プログラム受講に必要な Web 環境のことや、全ての受講に関わる案内の確認場所となる、立命館大学のオンラインページ（manaba+R）に関する情報など、留意事項を案内していますのでご確認ください。	
③ manaba+R のご案内	p.4-5		
④ 学生部入学前プログラムの全体の流れ	P.6	学生部入学前プログラムの全体像とそれぞれの時期に取り組む内容を説明していますのでご確認ください。	
⑤ セルフチェックシート 強み・弱み表（解説）	P.7-8	1 月上旬に利用します。	
⑥ 強み・弱みインタビューシート	別紙	入学前課題（P.2 および P.6 参照）で利用します。	
⑦ 入学前ガイド	別冊	大学入学までの準備や、学生部長や先輩からのメッセージなどを掲載したガイドブックです。学生部の入学前課題（P.2 参照）でも利用しますので、事前によく読んでおいてください。	
⑧ SSP パンフレット	別冊	入学後に正課・課外の両立のために活用できる、Student Success Program (SSP) のご案内ですのでご確認ください。	

<開催日時>

以下の両日に出席できるよう、ご予定ください。

入学前プログラム	日時	参加方法＊
第 1 回 学生部入学前プログラム (プレ・エントランス立命館デー当日)	2020 年 12 月 13 日 (日) 13:15～14:30 ※13:00 から出欠をとりますのでそれまでにアクセスできるようご予定ください。	Web
第 2 回 学生部入学前プログラム	2021 年 3 月 28 日 (日) ※時間は 1 月中に manaba+R にて案内します。	Web または 各キャンパスに集合 ※1 月中に manaba+R にて案内します。

＊ Zoom で開催します。参加方法の詳細は、12 月上旬に manaba+R の「学生部入学前プログラム（文化芸術・スポーツ特別選抜入試合格者）」ページで案内します（manaba+R へのアクセス方法は P.4 参照）。

<入学前課題 (To do) >

学生部入学前プログラムでは以下のスケジュールで入学前課題に取り組んでいただきます。この期間中、課題に取り組めるよう予定しておいてください。各課題のシートや、提出方法などの詳細は manaba+R の「学生部入学前プログラム（文化芸術・スポーツ特別選抜入試合格者）」ページで案内します（manaba+R のアクセス方法は P.4 参照）。また、入学プログラムの全体像や取り組み内容は、P.6 の「学生部入学前プログラムの全体の流れ」をご確認ください。

課題	取り組む課題	取り組む期間	提出締切
入学前課題①	入学準備シート ※同封の「入学前ガイド」を使用します。	12 月 14 日(月)～24 日(木)	12 月 25 日(金) 午前 10:30 まで
入学前課題②	強み・弱みインタビューシート ※下記の Student Success シート（1 回目）に取り組むために、必要になります。	シート到着後～1 月 7 日(木) ※シートは今回の送付物に同封されています。 ※余裕をもって担任の先生や競技指導者の方へシートを渡し、記入のお願いをしてください。	1 月 8 日(金) 午前 10:30 まで ※担任の先生や競技指導者の方が記入済のシートを提出してください。
	Student Success シート (1 回目)	1 月 11 日(月)～24 日(日)	1 月 25 日(月) 午前 10:30 まで
入学前課題③	Student Success シート (2 回目)	3 月 1 日(月)～14 日(日)	3 月 15 日(月) 午前 10:30 まで

以上

【問い合わせ先】 ※ 「入学前プログラム担当」宛にご連絡ください。

立命館大学学生部

衣笠学生オフィス TEL : 075-465-8174(文化芸術担当)

BKC 学生オフィス TEL : 077-561-3917(文化芸術担当)

OIC 学生オフィス TEL : 072-665-2130(文化芸術担当)

スポーツ強化オフィス TEL : 077-561-3977(スポーツ担当)
(土日・祝日を除く 9 : 00-17 : 30)

メール（全キャンパス共通） : ssp1@st.ritsume.ac.jp

学生部入学前プログラムの受講にあたって

学生部入学前プログラムの受講にあたって、以下の点にご留意ください。

■ 12月13日（日）に開催する「プレ・エントランス立命館デー」について

別途大学から案内している「プレ・エントランス立命館デー」については、入学予定学部ごとの企画に加えて、学生部の企画（第1回学生部入学前プログラム）に出席してください。

入学予定学部の企画と学生部の企画（第1回学生部入学前プログラム）は別の時間帯に実施されますので重なることはありません。

※学生部の企画は、13:00 から出欠確認、13:15 からプログラムを開始します（P.2 参照）。

※入学予定学部の企画開催時間などは、12月上旬に manaba+R の入学予定学部ページで公開されますので、そちらをご確認ください。

■ 立命館大学が実施する「入学前教育」の種類について

「文化・芸術活動に優れた者の特別選抜入学試験」および「スポーツ能力に優れた者の特別選抜入学試験」合格者の皆さんは、以下の 2 種類の入学前教育 の対象となっていますので、両方を受けていただくことになります。

立命館大学の入学前教育	主催	対象者
入学予定学部の入学前教育	各学部	総合型選抜・学校推薦型選抜入試（文化・芸術活動／スポーツ能力に優れた者の特別選抜入試を含む）などの合格者全員
学生部の入学前教育 （学生部入学前プログラム）	学生部	文化・芸術活動／スポーツ能力に優れた者の特別選抜入試の合格者全員

■ 立命館大学のオンライン学習サポートサイト、「manaba+R」について

学生部入学前プログラムに関わる今後のご案内や課題の提出などは、全て「manaba+R」を通して行います。したがって、このお知らせを受け取られたら、まずは P.4 の「manaba+R のご案内」にしたがって manaba+R にログインしてください。また、「文化・芸術活動／スポーツ能力に優れた者の特別選抜入学試験」合格者の皆さんは、manaba+R 上で、以下の 2 種類のコース を利用することになります。manaba+R にログインした後、これらの 2 種類のコースがご自身の「マイページ」に表示されているかをご確認ください。

manaba+R コース名	用途
入学前教育（〇〇学部）	<u>入学予定学部の入学前教育</u> に関する情報を確認するために定期的にアクセスしご利用ください。
学生部入学前プログラム（文化芸術・スポーツ特別選抜入試合格者）	<u>学生部入学前プログラム</u> に関する情報を確認するために定期的にアクセスしご利用ください。

■ その他留意事項

- 12月13日の学生部入学前プログラムは Web での開催となるため、インターネット環境が安定したご自宅などからアクセスしてご参加ください（3月28日は Web またはキャンパスに集合）。
- Web での開催にあたっては、「Zoom」というアプリケーション（無料）を使用します。12月上旬に manaba+R にて「Zoom」のアクセス方法などを案内しますので、ご確認ください。
- manaba+R へのアクセスは、スマートフォンからでも可能ですが、学生部入学前プログラム当日の参加や、課題に取り組むにあたっては、パソコンの利用を推奨します。

manaba +R のご案内

「manaba+R」は、本学での学習をサポートするサイトです。
入学前教育の課題や、必要な情報が掲載されています。

ログイン方法

- ① 右記 URL にアクセスしてください。 <https://ct.ritsumei.ac.jp/adm/login>



※キーワード検索ではなく、アドレスバーに直接URLを入力してください。

※推奨ブラウザはMicrosoft EdgeまたはInternet Explorerです。

アドレスバーにURLを入力後、キーボードのエンターキー〔⏎〕を押す、または「〇」マークをクリックする。



スマートフォン等をお持ちの方はQRコードをご利用ください。

- ② ユーザID・パスワードを入力してログインしてください。

※ 下図と同じ画面であることを確認してください。異なる場合はURLを再度入力してください。

A screenshot of the login page for 'manaba+R'. The page has a green header with the 'manaba+R' logo. Below the header, there is a large 'R' logo and the text 'RITSUMEIKAN'. To the right, there is a login form with fields for 'ユーザID' (User ID) and 'パスワード' (Password). The User ID field contains the text '1912345678'. Below the password field, there is a 'ログイン' (Login) button. The page also has a 'Language' dropdown menu set to 'English' and an '出席カード' (Attendance Card) button.

● ユーザID

半角数字で数字10桁を入力

ユーザIDは「20」+「受験番号（8桁）」です。

例) 2012345678

● パスワード

生年月日を西暦8桁で入力

例) 生年月日が2001年9月3日の場合

→20010903

※左記ページのお気に入り登録等をお願いします。

※このユーザIDとパスワードは入学前教育専用のものです。
入学後は新しいユーザIDとパスワードが配付されます。

ログインできない時のチェックリスト

(注意)

以下の画面が表示された場合は、ブラウザの「戻る」ボタンで戻ってください。

または、ログイン方法記載のURLにアクセスして再度ログインしてください。

※「Web Single Sign-On」の画面からはログインできません。

A screenshot of the 'Web Single Sign-On' page. It shows a login form with fields for 'User ID' and 'Password'. Below the password field, there is a 'Sign On' button. The page has a red header with the 'R' logo and the text 'Web Single Sign-On'.

☑ 検索エンジン (Yahoo!やGoogle等) で「立命館 manaba」等のキーワード検索をして辿りついた左記在学生ページ(「Web Single Sign-On」という白い画面)からログインを試みようといませんか。

→ログイン方法①を確認。

☑ 検索エンジンのキーワード検索欄にURLを入力していませんか。

→ログイン方法①を確認。URLを入力する場所は「アドレスバー」です。

☑ ユーザーID、パスワードを全角で入力していませんか。

→ログイン方法②を確認。キーボード左上「半角/全角」キーより「半角」に変更できます。

☑ パスワードを8桁以外で入力していませんか。

→ログイン方法②を確認。月日の前に「0」が抜けていないか確認してください。

③「学生部入学前プログラム（文化芸術・スポーツ特別選抜入試合格者）」をクリックしてください。



※「文化・芸術活動／スポーツ能力に優れた者の特別選抜入学試験」合格者の皆さんの「マイページ」には、「入学前教育（〇〇学部）」と「学生部入学前プログラム（文化芸術・スポーツ特別選抜入試合格者）」の2種類のコースが表示され、これらの両方を使います。

各ページの案内

マイページ：TOP画面に戻ります。
 コース：使用しません。
 お知らせ：使用しません。
 ポートフォリオ：提出した課題などを後から確認することができます。
 検索：使用しません。
 メモ一覧：使用しません。
 出席カード：使用しません。
 English：英語表示になります。
 設定：使用しません。

小テスト：学生部入学前プログラムでは使用しません。
 アンケート：アンケート提出に使用することがあります。
 レポート：入学前課題の提出に使用します。
 プロジェクト：使用しません。
 成績（採点結果）：学生部入学前プログラムでは使用しません。
 掲示板：学生部から情報を提供することがあります。
 コンテンツ（教材）：学生部入学前プログラムの入学前課題の資料などが掲載されます。



文化・芸術活動に優れた者の特別選抜入試・スポーツ能力に優れた者の特別選抜入試合格者対象 学生部入学前プログラム 全体の流れ

大学に入学すると、生活も、学び方も大きく変化し、目の前のことに振り回されがちです。

その前に今の自分を知り、将来像や目標を考え、大学生の間にやるべきことを整理しておくことは、正課と課外の両面でみなさんが成長していく大切な一歩になります。

このプログラムでは、皆さんが将来の夢や目標を実現していくために具体的な大学生生活の計画を立てていきます。

より有意義な学生生活を過ごすために学生部入学前プログラムでは以下の流れで課題に取り組みます。

大学生生活について調べる・学ぶ

大学生生活の計画を立てる

11月23日～
入学前プログラム資料送付

- ・これから始まるプログラムについての案内・使う教材が送られてきます
- ・自分の強みと弱みをインタビューしてみよう

取り組む課題：

強み・弱みインタビュシート

12月13日
第1回学生部入学前プログラム point

- ・オンライン授業の必需品 manaba + R を使いこなそう
- ・自分の強み・弱みを知り、自分に対する理解を深めよう
- ・同じ学部の人と知り合おう

取り組む課題：

セルフチェックシート

12月14日～24日
入学前課題①

- ・高校と大学の違いを知ろう
- ・入学予定の学部で学べる内容や想定進路を調べよう

取り組む課題：
入学準備シート

1月11日～24日
入学前課題②

自分の現在地と将来の夢を見比べて、ギャップを埋めていくために大学生生活ではどんなことをしたらいいか考えていこう

取り組む課題：

Student Successシート (1回目)

3月1日～14日
入学前課題③

1回目の Student Success シートをほかの人に見てもらった後、もっとイメージを膨らませながらもう一度書いてみよう

取り組む課題：

Student Successシート (2回目)

3月28日
第2回学生部入学前プログラム

相談しよう！
いよいよ大学生活も目前。先輩や同じ学部の人と交流し、始まる前に不安を解消しておこう

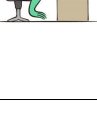
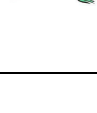


入学！！

大学の面白さは「多様性」です。様々な人（教員・職員・先輩・仲間・専門家等）と対話し、様々な考え方や価値観に触れていくことで大きく成長できます。入学後もいろいろな経験をjして、このプログラムで考えた計画の軌道修正を続けていきましょう！

セルフチェックシート 強み・弱み表 〈学習への動機付け〉

12/13のプログラム内でセルフチェックを行い、1月上旬までに結果をmanaba+Rでお送りします。この解説は、その結果を見るための表です。自分の得点の高低とこの解説を突き合わせて見ながら、1月にStudent Success Sheetを作成します。

項目	説明	得点が高かった方 強みと強みを活かす方法	得点が低かった方 弱みと弱みと上手く付き合う方法
内的動機 	学ぶことへの知的好奇心の高さや主体的に学ぶ姿勢を示しています。	強み： 学ぶことへの興味関心・意欲の高さがあります。関心のあることには、自ら進んで時間や労力をかけて学ぶことができます。	弱み： 学ぶこと・勉強に対しての苦手意識がある傾向があります。「学ぶことの楽しさをまだ体験できていない」可能性があります。
		さらに強みを活かすための行動例) ☐ 最初は選り好みせず、色々な科目を受けて興味を持てるものを探す ☐ 少しでも疑問に思ったものは調べられるように時間を確保しておく ☐ 疑問に思ったものは色々な人に質問してみる ☐ 質問できる場所や機関を調べておく	上手く付き合うための行動例) ☐ 勉強する時は比較的得意な科目や、簡単だと思う課題から取り組む ☐ 学ぶこと全般に関心がない時は、同じ学部や部・サークルの先輩や卒業生との交流の場を持ち、多様な経験談を聴いてみる。 ☐ 身近な先輩や家族などに学生時代に役立ったことを質問してみる ☐ 自分が将来やりたいことにどんな力が必要か考えてみる。
外的動機 	学ぶことによって得られる結果（単位、良い成績、卒業、就職など）を目標に掲げて努力する姿勢を示しています。	強み： 学ぶことによって得られる結果（卒業や良い成績など）を強くイメージして、それに向かって努力できます。	弱み： 自分の目標や将来を見通して行動することが苦手、または将来のことばかり考えると不安が強くなる傾向があります。そのため目標や将来など先を考えることを回避している可能性があります。
		さらに強みを活かすための行動例) ☐ 目標を長期的なものや短期的なものを両方たててみる ☐ 目的を達成したときのご褒美(小さいものでOK)を準備する ☐ 今の行動が何につながるかを考える ☐ 目標の達成度合いを確認する振り返りの時間を設けてみる	上手く付き合うための行動例) ☐ 毎日無理なくできる小さい目標を立てる ☐ 立てた目標を達成できているか振り返りの時間をつくる ☐ 立てた目標を達成した時に小さい報酬(例：お茶の時間やTV鑑賞をするなど)を準備する ☐ 知り合いや友人と一緒にやってみる
学修価値 	大学での学びは、幅広い分野や環境に応用できる価値があり、将来役立つものだ理解していることを示しています。	強み： 現在学んでいることが、他の科目の学び、また、将来のキャリアや人生も豊かにする関係性や有益性があることを理解できています。	弱み： まだ各教科で学んだ知識がどのように自分の将来や社会へつながっているかイメージできていない傾向があります。大学の学びの有益性は、社会人になって気付くことが多いためまだ有益性を実感できず、諦めやすくなっているかもしれません。
		さらに強みを活かすための行動例) ☐ 新たに知ったことや気付いたことを記録しておく ☐ 経験したことなどをまとめて文章にしてみる ☐ 知ったことや気づいたことなど人と話してみる	上手く付き合うための行動例) ☐ 早い段階から、卒業生や社会人との交流の機会を持つ ☐ 具体的に将来、社会でどんな知識や教養が必要になるかをイメージできるような多様なメディア情報から広い社会に関心を持つ ☐ 新たな分野や範囲を勉強する際に知っていることがないか思い出してみる
努力効力感 	自己コントロールして、努力、集中、継続すれば、目指している結果に繋げることができるという信念を持っていることを示しています。	強み： 努力をすれば、結果を出せるという信念を持っています。努力が結果に繋がるという気持ちを持ち、困難を乗り越え、大きな目標を達成することができます。	弱み： 「努力しても無駄」「どうせやっても結果がでない」などと学修に対する無効力感を持ってしまっている傾向があります。
		さらに強みを活かすための行動例) ☐ 思い通りに結果がでないことも想定する ☐ 努力が継続できた要因を考えてみる ☐ 達成したい目標をかき出し、そのために必要なことを考えてみる	上手く付き合うための行動例) ☐ 学修計画を作成し、進捗を確認する ☐ やる気が継続できるよう周りに自身の進捗を確認し励ましなどのサポートを依頼する ☐ 過去に努力して上手く行った経験がないか考えてみる ☐ 周囲が勉強している場所にあえて身を置いてみる
ストレス耐性 	学修における大事な場面で、緊張や不安が、実力に影響する度合いを示しています。	強み： 緊張や不安を上手にコントロールし、テストや本番で自分のベストを出すことができる力を持っています。	弱み： テストや本番の際に、緊張や不安で、自分のベストを出せない傾向があります。
		さらに強みを活かすための行動例) ☐ 自分は大丈夫と過信せずテストや本番までに十分準備する ☐ 上手く行ったときの要因を振り返り、上手く行く方法のパターンを把握しておく ☐ うまくいかなかったときにどう対応するか事前に考えるクセをつける ☐ 諦めたとき「努力すれば結果がでた」経験を思い出す	上手く付き合うための行動例) ☐ タイムスケジュールスキルについて学んでみる ☐ 事前に余裕をもって準備できるようタイムマネジメントを行なう ☐ 緊張や不安を上手にコントロールするスキル（ストレスマネジメント）を修得する（サポートルームを活用する、リラックス方法を見つける） ☐ どんなときに不安になるのか考えてみる(自分が不安になる場面や条件を知る)
確実学習 	学修で目指している結果を出すために必要な、地道で確実な学修行動をとっているかを示しています。	強み： 単位取得、良い成績、質の高いレポートなど、学びにおける良い結果を出すために必要な工程を着実に実行しようとする行動力があります。	弱み： 単位、成績など良い結果を出すためにどのような行動をとればいいのかわかっていない、または取るべき行動について知ってはいるが実際の行動が取れない傾向があります。
		さらに強みを活かすための行動例) ☐ 「やること」が多すぎて燃え尽き状態になる場合があることを知っておく ☐ やることの優先順位を決める ☐ 優先順位を決めるため自身の価値観について考える ☐ 効率的なタイムマネジメントを心がける？自身の空き時間ややるべきことを把握し計画を立てる ☐ 自分の予定を把握する	上手く付き合うための行動例) ☐ アカデミックスキル（学修のやり方）やタイムマネジメントスキルの知識を知る(セミナーに参加する、先輩に話を聞く、本を読むなど) ☐ 知った知識を実践して自分にあっているか確認する ☐ セミナーやグループワークに参加し、誰かと話し合えるようにする ☐ 行動を継続できるようにチェックする場所・時間を作る
学修スキル 	学ぶための多様なスキル（上手な理解、記憶、作文の仕方や攻略など）の知識を示しています。	強み： 良い結果に繋がる効果的な学修方法を知っています。ただ頑張るだけでなく、効果的なやり方（学修攻略）に関する知識を備えています。	弱み： 多様な学習方法やスタイルの中で自分にあった、効率的な手法を把握できていない傾向があります。どのような方法が自分にあっていのか見つけ出せていない可能性があります。
		さらに強みを活かすための行動例) ☐ 大学ならではの学び方を知る(セミナーに参加する、先輩に話を聞く) ☐ シラバスなどで科目の学びの特性を把握する ☐ 自分の学び方の特性を知る ☐ 自分にぴったりのやり方を見つけて出せるような色々な人のやり方を知る	上手く付き合うための行動例) ☐ セミナーやグループ勉強会などに参加し、他の人がどのような学習方法をしているかを知る ☐ 知った学習方法を一度やってみる（できるだけたくさんトライする） ☐ グループで勉強し、仲間と励まし合ってやってみる ☐ 今自分がどのような方法で勉強しているかかき出してみる
努力維持 	学ぶために必要な忍耐や持続力を示しています。	強み： 学習努力を持続する忍耐力を備えています。様々な場面で成功経験があり、そこで忍耐力や持続力が鍛えられたと考えられます。	弱み： 地道な努力の継続や習慣化が苦手、忍耐が伴う学習行動に苦手さを持ってしまっている傾向があります。
		さらに強みを活かすための行動例) ☐ 何に打ち込んで培った忍耐力かを考える。 ☐ 忍耐力や持続力が身についた経験を言葉でまとめてみる ☐ 課外活動や学業、キャリアなどの成功にも通じるものであることを自覚する。	上手く付き合うための行動例) ☐ やるべきことを書き出す（ToDoリスト化する） ☐ やる時間を決める ☐ 同じ曜日や時間帯に継続して行なうようにする ☐ 友人など周囲に行動したいことを伝える ☐ 目標や達成後の報酬を書き出して、いつも見える所に貼っておく

セルフチェックシート 強み・弱み表 〈自己管理・生活管理〉

項目	説明	得点が高かった方 強みと強みを活かす方法	得点が低かった方 弱みと上手く付き合う方法
生活管理 スキル 	大学生として必要な、生活リズムの確立や、時間管理、自立して生活する能力を示しています	強み： 規則正しい生活リズムや自立した時間管理、生活管理ができています。 <u>さらに強みを活かすための行動例）</u> ☐ 手帳やスマホなどを活用したより効率的なスケジュール管理をマスターする ☐ 現在の生活状況を可視化し、自分の特徴を把握しておく ☐ 今後複数のやるべきことが増えたときにも対応できるようタイムスケジュールを計画してみる	弱み： 生活リズムや時間管理、生活管理を苦手とする傾向があります。 <u>上手く付き合うための行動例）</u> ☐ 手帳やスケジュール管理などを活用し、目標や予定、行動計画などを可視化する ☐ キャンパスダイアリーやスマホのスケジュール機能を活用する ☐ 習慣化するまで学内の支援や友人、家族のサポートを上手く活用する
社会生活 スキル 	多様な人との関係構築力や言葉やツールを活用したコミュニケーションスキルの力を示しています	強み： 対人関係スキルやコミュニケーション力が高いと言えます。人とのやり取りを通じて様々なことを学ぶ力を持っています。 <u>さらに強みを活かすための行動例）</u> ☐ グループ活動やグループ学習、チームによるプロジェクト型研究などに参加するなど、アクティブに他者や社会と交流しながら学ぶことに挑戦する ☐ 実社会で通用する、より深い知識や教養を身につけられるようにインターシップやアルバイトなど同世代以外の人と関わる活動に挑戦する	弱み： 対人関係力やコミュニケーション力に不安を抱えている傾向があります。人とやり取りをすることに緊張し、自分が思うようにやり取りができていない可能性があります。 <u>上手く付き合うための行動例）</u> ☐ コミュニケーションスキルトレーニングなど、知識と実践の両方を学べる研修を受けてみる ☐ 学内にはある専門のサポートスタッフに相談する
自己管理 スキル 	自分の目標に向けて、計画を立て、実行し、調整や振り返りを続ける力を示しています	強み： 設定した目標に向けて、計画実行を繰り返しながら、意識的に自らを成長させていく力を持っています。 <u>さらに強みを活かすための行動例）</u> ☐ 自分が今までに目標を立て、その経過や達成具合を記録として残す ☐ 記録やその経過から自分自身の長や活かし方を一度振り返って考える	弱み： 自分の目標や行動をあまり意識せず、日々の活動に流されて過ごしている傾向があります。 <u>上手く付き合うための行動例）</u> ☐ 多様な価値観を持つ、多様な人との対話の機会を持つ ☐ 行動計画を作成してみる ☐ SSPアカデミックスキルセミナーなどを上手く活用する ☐ 一人だけでならず、一緒に取り組む仲間をつくる
両立スキル 	学修と自主活動など、自分にとって大切なことをバランスよく両立させる力を示しています	強み： 自分にとって大切な2つのこと（例：正課の学びと課外活動）をバランスよく両立させようとする姿勢とスキルを持っています。 <u>さらに強みを活かすための行動例）</u> ☐ 上手く行かなくなった時に一人で悩まず、周囲に相談したり、支援を上手に活用する ☐ 現在のスケジュールや状況を書き出してみる ☐ どのようなバランスであれば上手くいっているのか、時期やその特徴を考えてみる	弱み： 大学生であることや他にも自分の将来に大切なことがあるということが考えられなくなっている傾向があります。課外活動など、一つの目標に向かって邁進していると、他のことが考えられないといった状況に陥ってしまいます。 <u>上手く付き合うための行動例）</u> ☐ 一つのこと熱中する時間と少し俯瞰して、自分の将来や目標を考える時間を持つ ☐ 複数の目標ややるべきことなどを書き出し、優先順位を付ける ☐ 行動計画にメリハリをつける（休み時間も計画に入れる） ☐ 両立を成功させ、卒業した先輩からの助言をもらう
高大の違い 	主体的な学び方、自己管理や自主性など、周囲から期待される自立度が、高校と異なることを意味しています。どれほど自立してできるかを示しています	強み： 大学生活に適應する力や自立的・主体的に学ぶ力を持っています。自立した大学生として順応できており、自信を持てているといえます。 <u>さらに強みを活かすための行動例）</u> ☐ より自分の判断や行動に責任を持つ（自分自身で決断をする） ☐ 自分の目標や理想する姿を書き出す ☐ 目標を実現するためにどのような力が必要かを考える	弱み： 高校までの周囲に依存した学習方法や行動スタイルになっている傾向があります。またまだ「自分で考える」という経験が少ないかもしれません。 <u>上手く付き合うための行動例）</u> ☐ 履修要覧や配布資料、manaba + R等のオンライン情報など、必要な情報を見逃さないようチェックを習慣づける ☐ システムや学修でわからないことがあるときは早めに大学の職員や教員に質問する、相談する ☐ 学内の支援を上手く活用する（SSPセミナーを受けるなど）

※強み・弱み表はあくまでもご自身のバランス・特徴を把握するもので、それぞれの高さ・低さは「良い」「悪い」を表すものではありません。
自身の特徴を上手く活かして、様々な場面に活用してください。