

2025年度 立命館大学Challenge奨学金

中間交流会

- ・画面ONでご参加ください。
- ・発言しないときはミュートにしてください。

アジェンダ

18:00-20:00

趣旨説明	(5分)
個人ワーク	(20分)
グループワーク	(65分)
発表	(30分)

※進行によっては随時変更する場合があります。

趣旨説明

● 中間交流会の目的

- ①採用者同士の情報交換・交流
- ②自己理解を深める
- ③これまでの自身の活動を振り返り、自分の強みを踏まえ、適宜軌道修正をし、今後の活動に活かす

● 皆さんへのお願い

- ・発言しないときはミュートにしてください。
- ・画面ONでご参加ください。



立命館大学Challenge
奨学金(個人) 中間交流会

「自己理解」を深めよう！
(個人ワーク)

Futurize.
きみの意志が、未来。

キャリアセンター
2025年10月8日(水)

「自己理解」を深めよう！の目的



- 👉 「自己理解」を深め、
これからの活動に「自分の強み」を活かす



なぜ「キャリアセンター」？



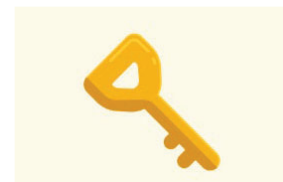
キャリアセンターは「ライフデザイン」を支援！



- あなたはどんな大学生活や人生を送りたい？



- 実現には“自分を理解すること”が大切
➤ 挑戦 や 他者との交流 が 鍵！



「自己理解」を深めよう！の流れ

1. 「自己理解」を知る
2. 「自己理解」個人ワーク
(モチベーション曲線 & 自分のCan)



「自己理解」を深めよう！の流れ

1. 「自己理解」を知る
2. 「自己理解」個人ワーク
(モチベーション曲線 & 自分のCan)



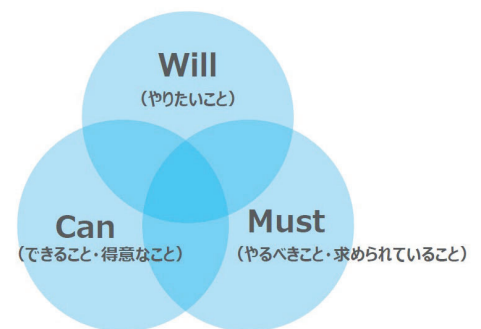
1. 「自己理解」を知る

「自己理解」を深める

= より良い「課外自主活動」に繋がる！

👉 さらにはその先の**大学生活／人生の+**にも！

様々な手法がありますが、今回は
「思考フレームワーク【Will/Can/Must】」を
紹介します！



1. 「自己理解」を知る



やりたいこと・したいこと

- ・あなたの夢や理想の姿
- ・課外自主活動を通して実現したいこと



できること・得意なこと

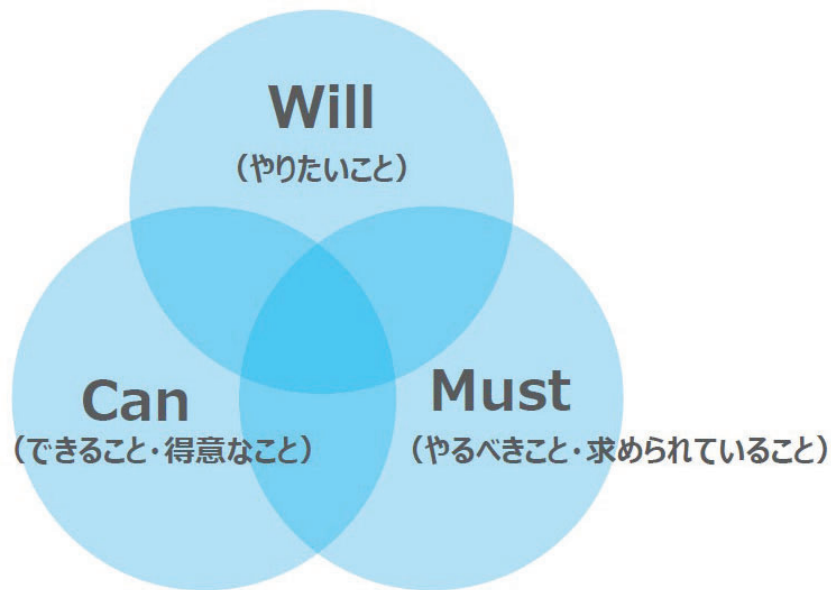
- ・好き嫌いや興味に関わらず、褒められたり、任されたりすること
- ・得意だと感じたり、経験が多いこと



やるべきこと・求められていること

- ・社会や組織から、期待される役割
- ・社会の一員になる以上、やらなければならないこと

1. 「自己理解」を知る



「Will/Can/Must」の重なり合う部分が
“自分らしい”成長や貢献 に繋がる可能性が高い！

1. 「自己理解」を知る

◆ 「Can」: できること・得意なこと を考えてみよう！



自分の“得意”や“好き”（逆に今はまだ不得意なことや
 改善したいスキル）を把握できる = 「自己理解」
 ➤ 課外自主活動の目標の方向性 にもつながる！

「自己理解」を深めよう！の流れ

1. 「自己理解」について知る
2. 「自己理解」個人ワーク
(モチベーション曲線 & 自分のCan)



2. 「自己理解」個人ワーク



できること・得意なこと

例：特別好きではないけど、接客が得意

例：なぜかいつも、皆のまとめ役になることが多い

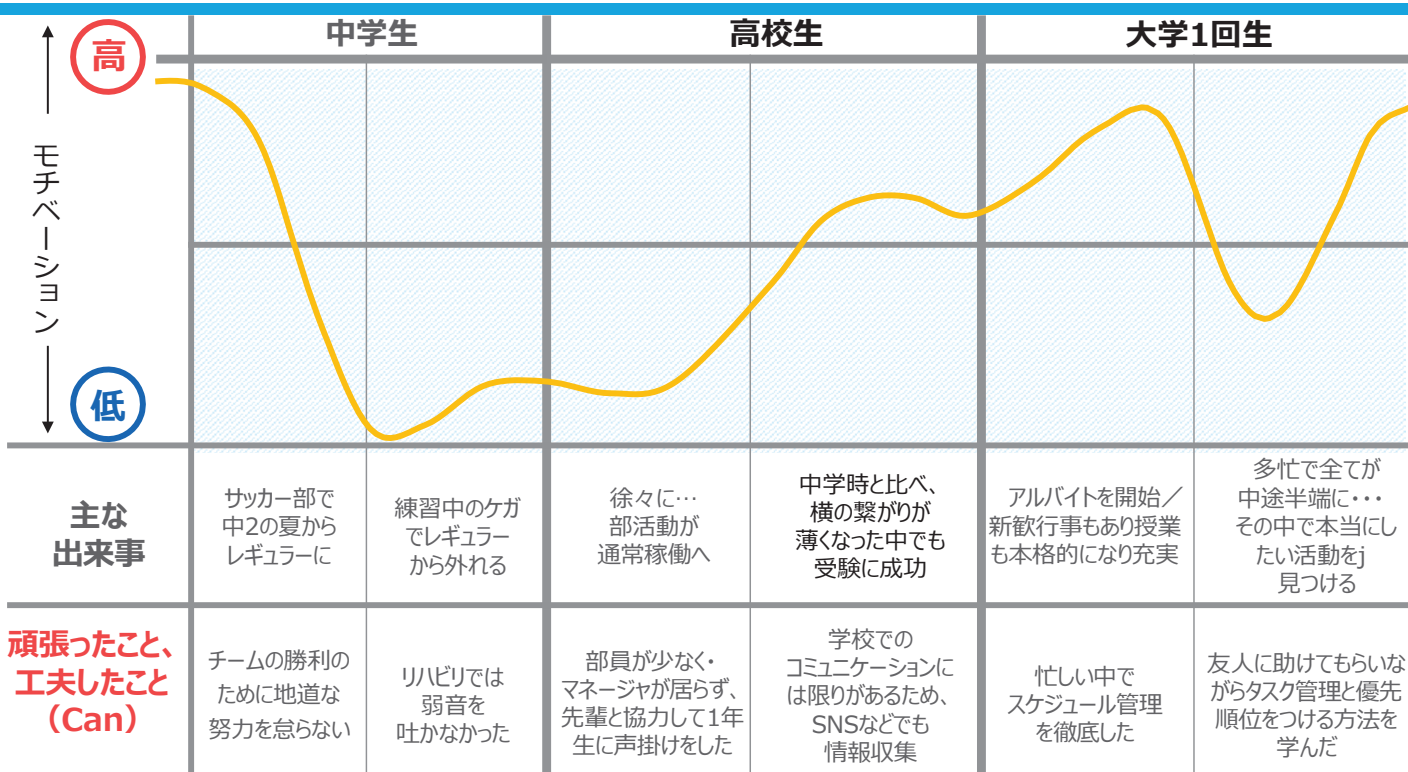
見つけるヒントは「過去の自分」にあり

ワーク

モチベーショングラフを記入して、ここまでの学生生活を振り返ってみよう【10分間】

ワーク① : 10分

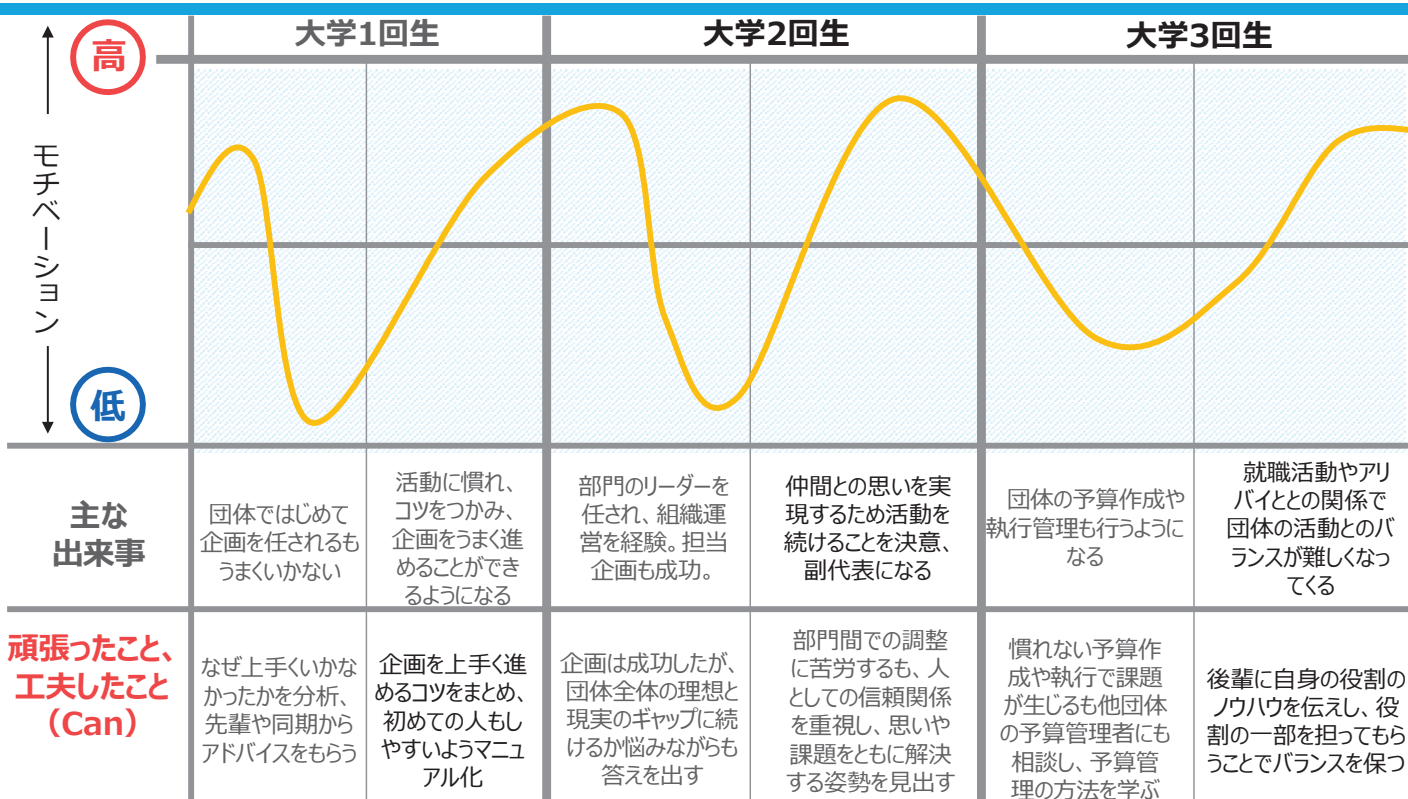
モチベーショングラフ (例) ※大学1回生ver.



15

ワーク① : 10分

モチベーショングラフ (例) ※大学3回生ver.



16

ワーク① : 10分

モチベーショングラフ ※大学1回生ver.

モチベーション ↑ 高 ↓ 低	中学生		高校生		大学1回生	
主な出来事						
頑張ったこと、工夫したこと (Can)						

17

ワーク① : 10分

モチベーショングラフ ※大学2回生ver.

モチベーション ↑ 高 ↓ 低	高校3年生		大学1回生		大学2回生	
主な出来事						
頑張ったこと、工夫したこと (Can)						

18

ワーク① : 10分

モチベーショングラフ ※大学3回生ver.

モチベーション ↑ (高) ↓ (低)	大学1回生		大学2回生		大学3回生	
主な出来事						
頑張ったこと、工夫したこと (Can)						

19

ワーク① : 10分

モチベーショングラフ ※大学4回生ver.

モチベーション ↑ (高) ↓ (低)	大学2回生		大学3回生		大学4回生	
主な出来事						
頑張ったこと、工夫したこと (Can)						

20

【ヒント①】立命館コンピテンシー

コア・コンピテンシー：「命を立てる」…自分自身が何者であるかを知るために、学び続けること

コンピテンシー	わたし	あなた	世界
R Resilience (しなやかさ)	困難な状況や失敗から学び、自己改善できる	他者と共有する困難に立ち向かい、その過程で自己や他者の成長を促進できる	社会の変化や挑戦に対応し、自身の役割を適応させることができる
I Initiative (自発性)	自己決定と自己推進の力、自分自身で目標を設定し達成することができる	他者との協力関係の中で、新たな方向性を示すことができる	社会のニーズを察知し、それに対応する新たなアイデアや行動を提供することができる
T Teamwork (チームワーク)	自身の役割認識に基づき他者との協力に基づく作業を行うことができる	チーム内の調和と生産性を高め、チーム全体の目標達成に貢献することができる	社会的なコンテキストの中で他者と協働し、共同の成果を生み出すことができる
S Self-efficacy (自己効力感)	自己効力感、つまり自身の能力を信じ、特定の目標を達成するために必要な行動を起こせるという確信を持てる	他者とのインタラクションにおいて、自身の影響力と貢献に自信を持ち、それを主張することができる。また、他者にも自己効力感を持たせることができる	社会的な課題や職場の要求に対して、自身の能力を適用し、適切な行動を起こす自信を持つことができる
U Understanding (理解力)	新しい知識や情報、人間や文化に接し、科学的合理性に基づいて理解することができる	他者の視点や意見を理解し、相互理解を促進することができる	社会的な複雑性や多様性を理解し、それに適応することができる
M Multitasking (マルチタスキング)	複数のタスクが組み合わされた複雑な課題を効率的に管理し、期限内に達成することができる	チーム内でのタスクの分担と調整、複数のプロジェクトを一緒に進行させることができる	多様な責任と要求をバランス良く処理し、期待される成果を提供することができる
E Empathy (共感力)	他者の感情や状況を理解し、それに対して適切に反応することができる	他者の視点を尊重し、共感を通じて強い関係性を築くことができる	社会の中で多様な経験や視点を理解し、より公平で包括的な社会を形成することができる
I Innovation (変革力)	新しい思考や手法を開発し、問題解決に向けた創造性を発揮することができる	他者との協力を通じて新たなアイデアや解決策を生み出すことができる	社会の課題に対する新たな解決策を提供し、社会進歩に貢献することができる

Futurize. きみの意志が、未来。

© Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

21

【ヒント②】社会人基礎力

社会人基礎力（＝3つの能力・12の能力要素）

経済産業省が提唱している、職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくうえで必要な基礎的な力

前に踏み出す力（アクション）

一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力

- 主体性** 物事に進んで取り組む力
- 働きかけ力** 他人に働きかけ巻き込む力
- 実行力** 目的を設定し確実に行動する力

考え抜く力（シンキング）

疑問を持ち、考え抜く力

- 課題発見力** 現状を分析し目的や課題を明らかにする力
- 計画力** 課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力
- 創造力** 新しい価値を生み出す力

チームで働く力（チームワーク）

多様な人々とともに、目標に向けて協力する力

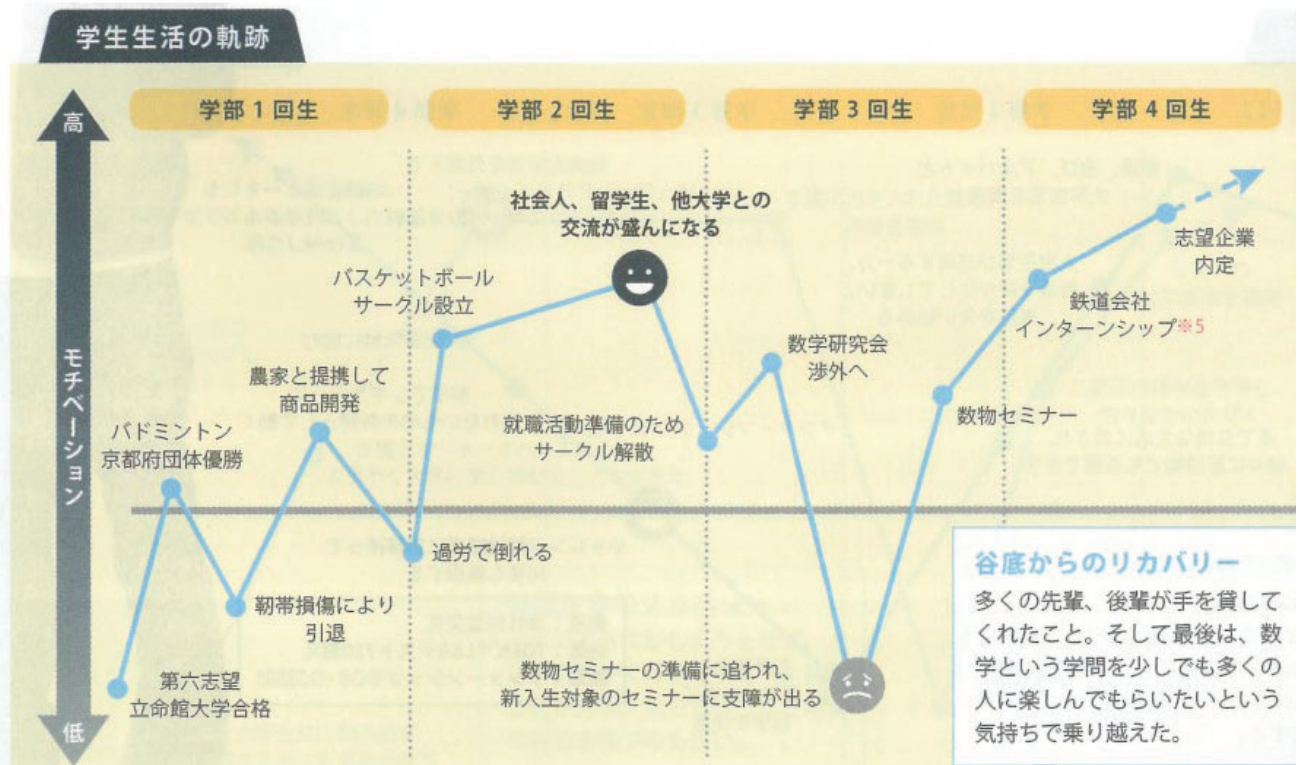
- 発信力** 自分の意見をわかりやすく伝える力
- 傾聴力** 相手の意見を丁寧に聴く力
- 柔軟性** 意見の違いや立場の違いを理解する力
- 状況把握力** 自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力
- 規律性** 社会のルールや人との約束を守る力
- ストレスコントロール力** ストレスの発生源に対応する力

Futurize. きみの意志が、未来。

© Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

22

【ヒント③】課外自主活動を頑張った先輩の事例

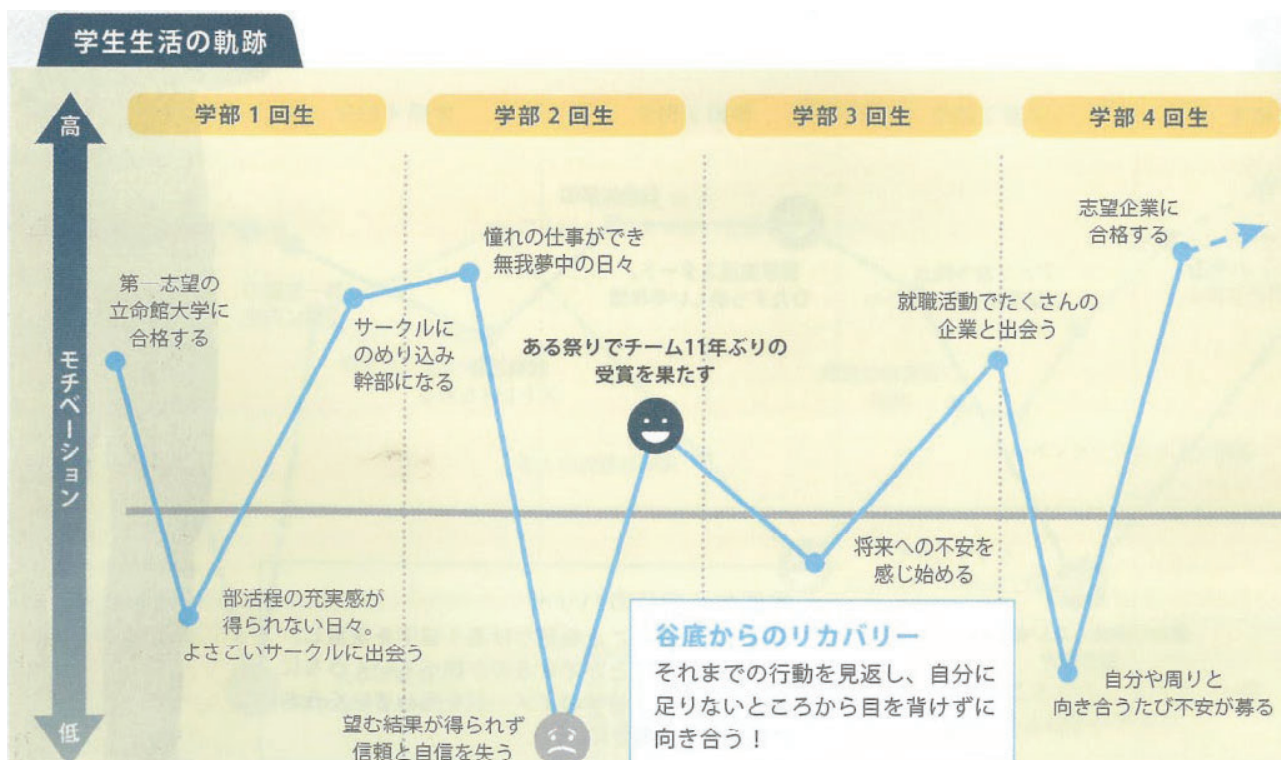


Futurize. きみの意志が、未来。

© Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

23

【ヒント③】課外自主活動を頑張った先輩の事例

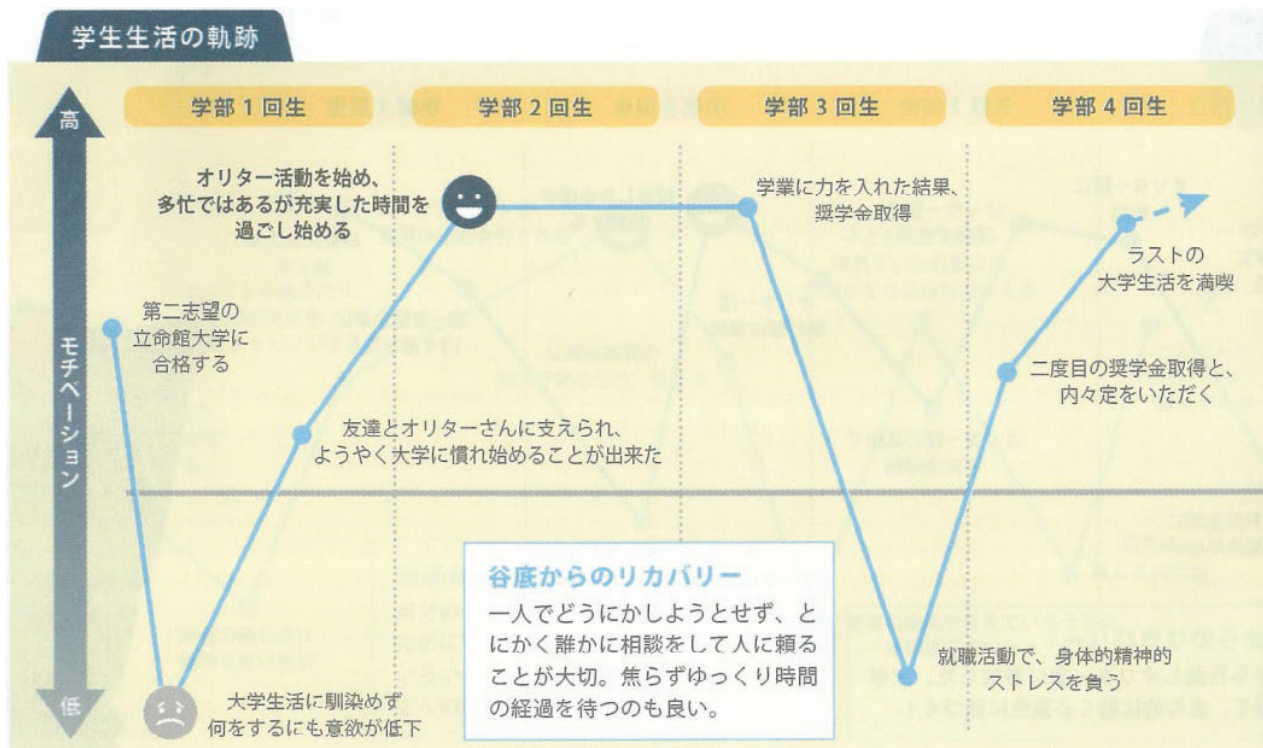


Futurize. きみの意志が、未来。

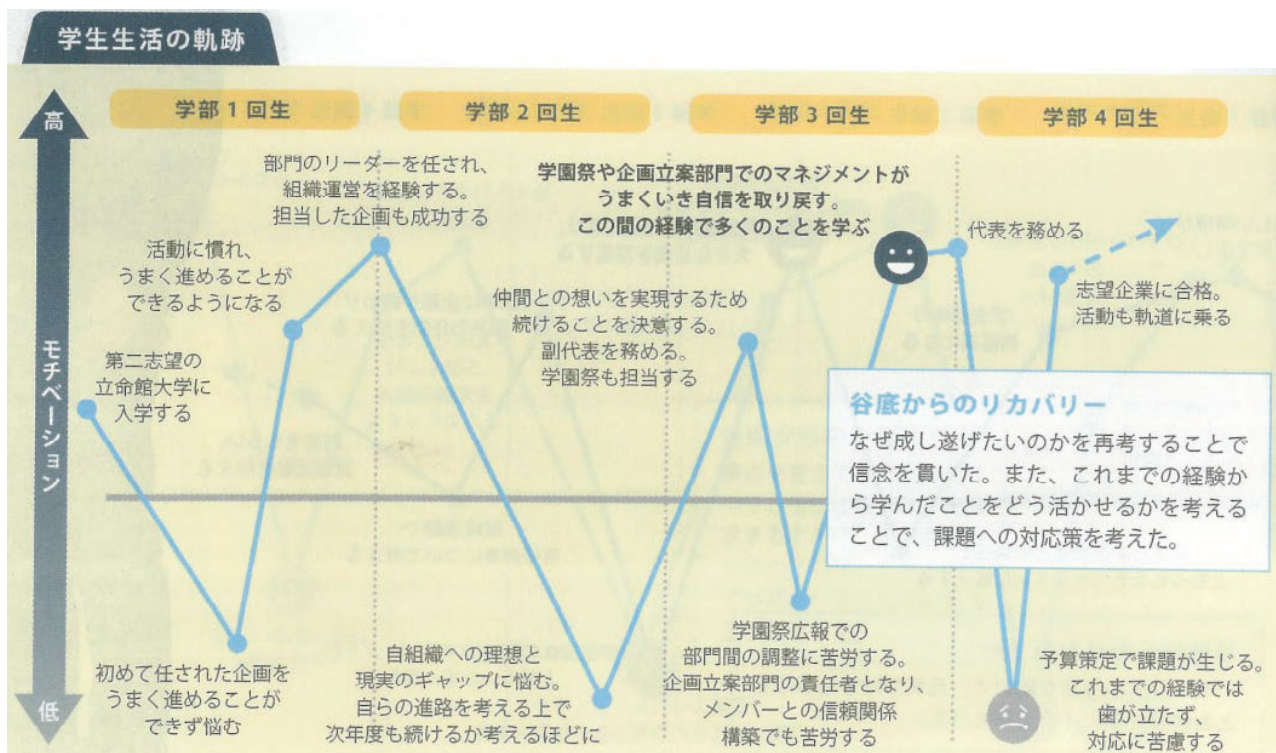
© Ritsumeikan Trust All Rights Reserved

24

【ヒント③】課外自主活動を頑張った先輩の事例



【ヒント③】課外自主活動を頑張った先輩の事例



ワーク② : 3分

あなたの「Can」を書き出そう！ ※大学1回生ver.

【モチベーショングラフ】頑張ったこと・工夫したこと(Can)

	中学生	高校生	大学1回生
【モチベーショングラフ】 頑張ったこと、 工夫したこと (Can)	◆	◆	◆

27

ワーク② : 3分

あなたの「Can」を書き出そう！ ※大学2回生ver.

【モチベーショングラフ】頑張ったこと・工夫したこと(Can)

	高校生3年生	大学1回生	大学2回生
【モチベーショングラフ】 頑張ったこと、 工夫したこと (Can)	◆	◆	◆

28

ワーク② : 3分

あなたの「Can」を書き出そう！ ※大学3回生ver.

【モチベーショングラフ】頑張ったこと・工夫したこと(Can)

	大学1回生	大学2回生	大学3回生
【モチベーショングラフ】 頑張ったこと、 工夫したこと (Can)	◆	◆	◆

29

ワーク② : 3分

あなたの「Can」を書き出そう！ ※大学4回生ver.

【モチベーショングラフ】頑張ったこと・工夫したこと(Can)

	大学2回生	大学3回生	大学4回生
【モチベーショングラフ】 頑張ったこと、 工夫したこと (Can)	◆	◆	◆

30

みなさんの「よりよい課外自主活動」 を応援しています！

立命館大学キャリアセンター



グループワーク説明①

- ・皆さんの活動を踏まえ、グループ分け案を事務局で考えました。
ZOOMブレイクアウトセッションで分かれてもらいます。
- ・1グループ5～6名程度で合計65分、皆さんで進行してください。
- ・オブザーバーとして事務局の方が各班を回ります。

グループワーク説明 ②

● グループワークの流れ

(1) 役割分担の確認 (2分)

進行組： ・ファシリテーター
・タイムキーパー

(もっとも回生が高い人はファシリテーター、
2人以上の場合は名前の50音順で順番をつけてください。)

発表組：

・発表者 (2番目に回生が高い人)

・記録1

・記録2

*「記録」の方は、発表する内容を記録して
「発表者」をサポートしてください。

グループワーク説明 ③

● グループワークの流れ

(2) 自己紹介 (1名5分程度)

①氏名・活動テーマ・内容・事前に伝えておきたいこと

②個人ワークで分かった自分のCan

③現在の進捗状況

④他の受給者に聞いてみたいこと (悩み)

★獲得目標

自分自身の活動を他者にわかりやすく伝える。

アウトプットの力を鍛える。

グループワーク説明 ④

● グループワークの流れ

(3) 意見交換（20分程度）

以下のテーマに沿って意見交換してください。

- ・自己紹介で挙げられた他の受給者に聞いてみたいことに対するアイデアやアドバイスなど

★獲得目標

他者との意見交換を通じて、
自身の活動を振り返り、次なる行動へのヒントを得る。

グループワーク説明 ⑤

● グループワークの流れ

(4) 今後のアクション（1名2分程度）

- ・自分のCan、他の受給者からのアイデアやアドバイスを踏まえ、
今後のアクションの共有

★獲得目標

自己理解とフィードバックを活かして、
今後の行動目標を明確にする。

グループワーク説明 ⑥

● グループワークの流れ

(5) メンバーへの一言メッセージ（1名1分程度）

- ・ 各々が自分以外の全員に対して、「その人の活動・姿勢に対していいと思ったところ」を伝えてください。

★獲得目標：

（発言した方）他者の姿勢や行動の良さに気づき、前向きな視点で人を見る力を養う。

（発言された方）他者の視点から自分にはない良さを見出し、視野を広げ、自己肯定感を高める。

グループワーク説明 ⑦

● グループワークの流れ

(6) グループワーク発表内容の確認（3分）

発表する内容：

- ・ グループワークで共有されたグッドプラクティス
- ・ 各々の悩みやそれに対するアドバイス
- ・ （可能であれば）自分のCan、他の受給者からのフィードバックを踏まえて、今後のアクションの一例

発表時間：

3～4分/グループ

グループワーク説明 全体的な流れ

- (1) 役割分担の確認 2分
- (2) 自己紹介 25分
- (3) 意見交換 20分
- (4) 今後のアクション 10分
- (5) メンバーに一言メッセージ 5分
- (6) グループ発表の内容確認 3分

事務局よりグループワーク発表説明

- 各グループで話したことを発表してください。
 - ・グループワークで共有されたグッドプラクティス
 - ・各々の悩みやそれに対するアドバイス
 - ・（可能であれば）自分のCan、他の受給者からのフィードバックを踏まえて、今後のアクションの一例
- 皆さんへのお願い
各グループからの発表内容を聞いて、有益に活用してください。

事務連絡①

- アンケートについて Survey for the midterm meeting
 - ・ 中間交流会のアンケートに関して、以下のURLより回答ください。

<https://cw.ritsumei.ac.jp/campusweb/SVA20D0.html?key=SUR20241104130636591216061>



- 成果報告会について Result Report Meeting

(1)概要

日時：2026年3月4日（水）13:00～15:30

開催方法：対面@OIC C373ラーニングシアター とオンライン 同時開催

(2)提出資料【2/28(金)締切】

成果報告書、経費一覧書、成果まとめスライド

事務連絡 ②

- 学生オフィスからの連絡

- ・ 全体連絡：Teams（事務局連絡のチャンネルで投稿します）
- ・ 個別連絡：学内メール

- 活動の変更

活動を変更する際に、早急に学生オフィスと相談してください。

- オンラインでのイベント広報ツールの案内

皆さんの活動にかかわり、イベント等の告知、活動の成果の報告を「成長支援型奨学金HP」にて実施しています。

<https://www.ritsumei.ac.jp/scholarship/activity/>

事務連絡 ③

● 活用していただきたいツールの紹介

Student Success Program



どんなサポートがあるの？

大学での学びに役立つツールや、セミナー、オンデマンド動画、学生の工夫集、個別相談等様々なサポートがあります。
詳細はサポート一覧から！



SSPのホームページ



インスタもフォローしてね



詳しくはホームページや公式Instagramをチェックしてね

SSPは各キャンパスの学生オフィスにあります！

事務連絡 ④

「キャリアデザイン」に、キャリアセンターを利用しよう！

<http://www.ritsumeai.ac.jp/career/>

1) キャリアセンターHP (1・2回生のためのキャリア支援/デジタル書棚)



おすすめ！

● 学部1・2回生のためのキャリア支援サイト

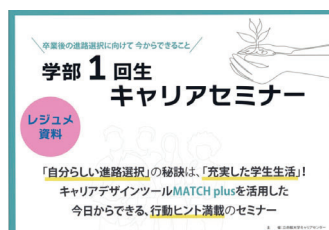
キャリアセンターでは、1・2回生の皆さんを対象にしたキャリアを考える企画やセミナーを実施しています。

自分のライフキャリアを考えたい方、将来の不安がある方や進路を考えたい、役立つ知識やスキルを身につけたい方など、どなたでも参加できます。

デジタル書棚活用のススメ

過去実施の企画資料や動画も視聴・閲覧できます！（一部除く）

動画・資料
で学ぶ



＜自分らしい大学生生活&ライフデザイン＞



＜自己分析＞



「キャリアデザイン」に、キャリアセンターを利用しよう！

2) 個別相談

(よくある相談内容)

- ・履歴書、エントリーシートの書き方
- ・業界/企業/職種研究に関する相談
- ・自己分析・自己PRに関する相談
- ・面接などの選考対策相談（志望動機やマナー、面接振り返り）

➤ 個別相談では、「キャリアデザイン」に関する質問・相談も歓迎！

実施形式（事前予約制）		相談実施時間（1回30分）	
■ 対面 ■ オンライン（Zoom） ■ 電話	 キャリアセンターHPから予約	月～金（祝日除く）	
		10：00～10：30	14：55～15：25
		10：55～11：25	15：45～16：15
		13：10～13：40	16：40～17：10
		14：00～14：30	
		※月曜日午前はなし 水曜日午前は、オンラインまたは電話のみ	

※東京キャンパスにも相談窓口を設けています。時間等はHPで確認してください。

ご参加ありがとうございました！