未来に導くキャリアデザイン

TCU FORCE

Tokyo City University
FOR Career Enrollment

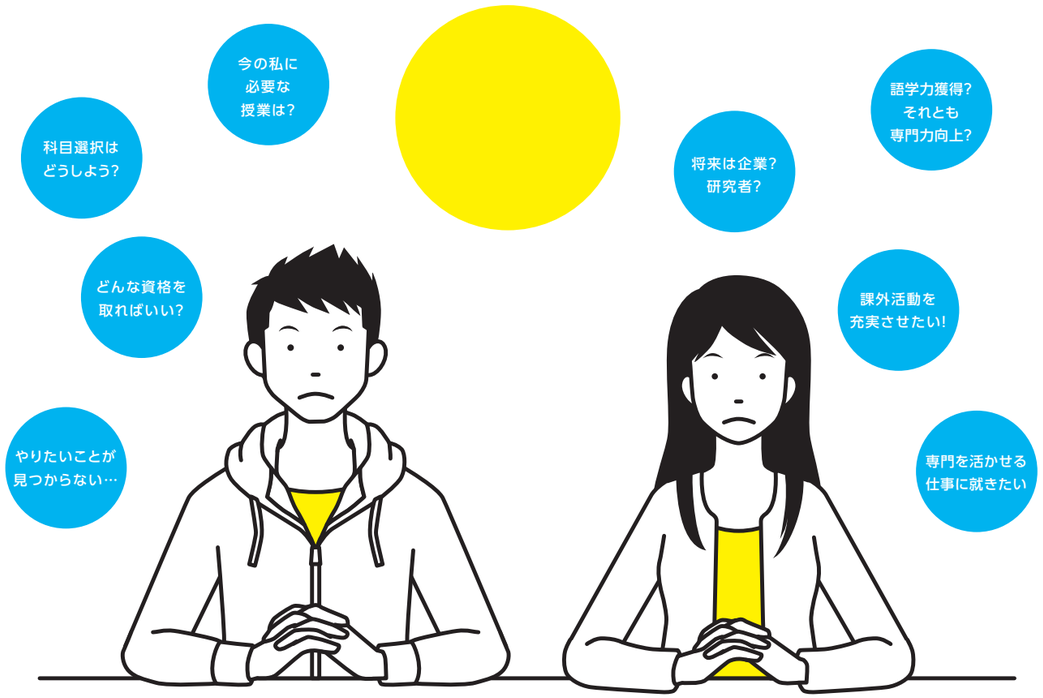
超える、つながる、その夢に。

東京都市大学
TOKYO CITY UNIVERSITY

大学教育再生加速プログラム（AP）

あなたは
どんな大学生活を
送りたいですか

あなたは大学で何を学ぼうとしていますか。高度な専門知識を手に入れる？ 語学や国際力を身に付ける？ クラブやサークル活動に全力を注ぐ？ やりたいことがなかなか見つからない場合だってありますよね。大学での4年間は、これから社会でどのように生きて行くのかを考える、貴重な準備期間でもあります。その大学生活を充実したものにするには、まずはじっくり自分と向き合い、将来どんな自分になりたいのかを見つけ、夢に向かって着実に歩んでいくこと、つまり“キャリア”を形作ることが大切です。“キャリア”とは、「経歴」「生涯にわたる生き方のプロセス」を意味する言葉。『キャリアデザイン』は、仕事だけに留まらず、あなたの人生をデザインすることなのです。さあ、東京都市大学のサポートやプログラムを存分に活用し、あなたの『キャリアデザイン』に役立ててください。



TCU FORCE を活用して
自分の“キャリア”をデザインしよう

TCU FORCE（FOR Career Enrollment※）とは、大学在学中にあなたが取得する単位や資格、留学、課外活動の実績などを、記録・登録し、身につけた力を客観的に“見える化”するシステムのこと。あなたが掲げた夢の実現に向けて、どんな目標を立て、実行し、評価・改善していけばよいのか。そのために都市大が用意するどんな支援プログラムを利用すればよいのか、自分で考え、選び、学んでいくための助けになることでしょう。

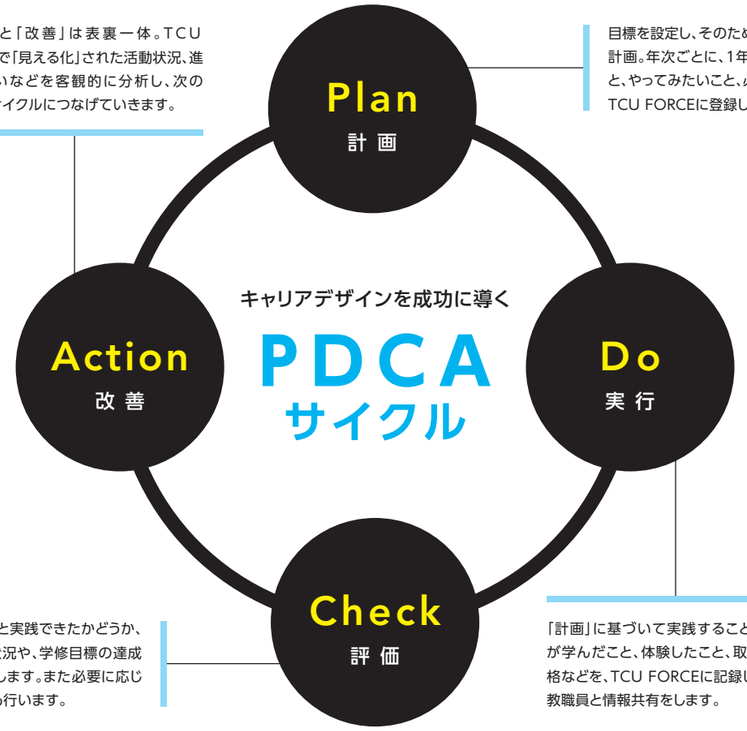
※Enrollmentとは記載・登録・入学の意味

キャリアデザインのための王道！ その名は「PDCAサイクル」

PDCAサイクルとは、Plan（計画）、Do（実行）、Check（評価）、Action（改善）を繰り返すことで、どんどんステップアップするためのセオリー。ビジネスの世界で使われ始めた用語ですが、大学生のキャリアデザインにとっても、必須のアプローチ方法です。そしてTCU FORCEはこのPDCAサイクルを効果的に回すためのシステムなのです。

「評価」と「改善」は表裏一体。TCU FORCEで「見える化」された活動状況、進捗度合いなどを客観的に分析し、次のPDCAサイクルにつなげていきます。

目標を設定し、そのために何をするべきか計画。年次ごとに、1年間で達成したいこと、やってみたいこと、必ずやるべきことをTCU FORCEに登録します。



計画通りにきちんと実践できたかどうか、活動計画の進捗状況や、学修目標の達成見込みをチェックします。また必要に応じて、計画の見直しも行います。

「計画」に基づいて実践すること。あなたが学んだこと、体験したこと、取得した資格などを、TCU FORCEに記録しておき、教職員と情報共有をします。

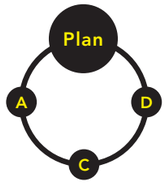
TCU FORCE
へのアクセスは
コチラ▶

ここからはPDCAサイクルに沿って、キャリアデザインの進め方を案内します ▶

TCU FORCE の導き

01

目標を立てる



点が将来結びつくと信じなくてはいけない。
信じるものを持たなければいけないのだ。

——スティーブ・ジョブズ（アップル創業者／1955〜2011）

「目標」を立てれば「意識」が変わり「行動」につながる!

PDCAサイクルを回すには、何よりもまず「目標」を設定しなければなりません。目標を持つと、日常生活のあらゆることが、その実現に向けたプロセスへと変化します。常に目標に近づくことを考えるようになり、こうした意識の変化が自ずと行動にもあらわれます。

4年後の自分の姿や将来、社会で活躍したいテーマを考えてみる

目標を検討する時、自分の興味関心、強み弱みがどこにあるのか客観的に分析することが大切。続いて、社会に出たときにどんな自分でありたいのか、何をしたいのか想い描いてみるとよいでしょう。

千里の道も一歩から まずは1年間の目標を立てることから始めよう

例えば、「グローバル企業で活躍したい」のなら、語学力やコミュニケーション力を強化するための行動も必要でしょう。その上で、学年ごとに「何をすべきか」考え、達成すべき具体的な目標を設定します。

学修が深化すると目標も進化する

4年後の自分を思い描きながら基礎力を身に付けていく!

4年後の姿を思い描きながら、基礎をしっかり学びましょう。きっと自分の興味・関心や強み・弱みが分かってくるはず。

なりたい自分を想像しながら色々なことに挑戦!

専門科目で知識と技術を磨きながら、あなたの興味・関心に従ってさまざまなことに挑戦。目的意識が明確になります。

やりたいこと、できることが見えてきた!

この時点で進むべき道は決まったはず。先を見つめて、資格取得や、翌年に迫った就活・卒研の準備に力を注ぎましょう。

未来に向かってひたすら行動あるのみ!

いよいよ社会に羽ばたく総仕上げの1年間。あなたが思い描いた夢を実現するために、悔いのない時を過ごしましょう。

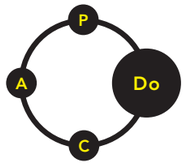
1年次 2年次 3年次 4年次

こうならないために…

- 大学に入ったけれど何をすればいいのかな? ただ授業を受けているだけでいいの?
- 大学生活には慣れてきたけどなんかやる気がわかないなぁ
- 就職は焦るけどどんな仕事がいいんだろうすぐに決めないとダメなの?
- 社会に出て必要な力なんて正直よく考えたことないしやっていけるか不安だなぁ

TCU FORCE の導き 02

学ぶ・経験を積む



何かを学ぶためには、
自分で体験する以上にいい方法はない。

——アインシュタイン（理論物理学者／1879〜1955）

正課授業は自分で組み立て自分で学ぶ姿勢を忘れずに

正課の授業では、基礎的学力をしっかりと身に付け、専門科目で実践力と高度な専門力を育むためのカリキュラムを用意。まずは『学修要覧』で、学びの“流れ”や“ルール”を理解し、受講する授業科目を組み立てましょう。授業科目の内容や到達目標は『シラバス』で確認。自分にどれだけ授業以外の“自学自習”が必要か分かります。到達目標を意識して、“自学自習”を心がけながら、日々の学習に取り組みましょう。

TCUの学修プログラムで自分を磨こう

海外体験プログラム［全学年］

海外学生交流派遣プログラム

渡航経験のない学生対象の、「入門編」とも言える海外大学訪問プログラム。約1週間と短期間で現地の学生と交流しよう。

詳細・問い合せ▶国際センター

課外活動［全学年］

クラブ・サークル

本学では延べ約7割の学生が課外活動団体に加入。仲間と一緒に楽しむもよし、目標に挑むのもよし。

詳細・問い合せ▶学生支援センター

海外体験プログラム［1〜2年次］

東京都市大学オーストラリア留学プログラム（TAP）

1年次は日本で語学を磨き、2年次に約5ヵ月間のオーストラリア留学。ダイバーシティで語学と教養科目を学ぼう。

詳細・問い合せ▶国際センター

海外体験プログラム［全学年］

デラサール大学英語研修プログラム

フィリピンの名門デラサール大学との協定に基づく3週間の英語学習プログラム。

詳細・問い合せ▶国際センター

海外体験プログラム［全学年］

カンタベリー大学留学プログラム

英語に自信がある学生のための、国際力に磨きをかける留学プログラム。

詳細・問い合せ▶国際センター

1年次 2年次

正課授業できちんと学び、確かな基礎力と専門力を身につける

学びをデザインしよう

学修要覧で、科目ナンバリングの仕組みや、履修系統図など、学びの順次性やルールを理解し、受講する授業科目を組み立てましょう。

到達目標を意識しよう

シラバスで、授業科目の具体的な内容や、その授業での到達目標を確認。目標達成に必要な学習の基本情報を知ることができます。

自学自習を心がけよう

目標の達成には、受け身で授業に取り組むのではなく、予習や復習も含めて、自ら学ぶことが重要です。ラーニングコモンズを始め様々な学びの場を活用しよう。

基礎科目

1年次には主として「基礎科目」を徹底的に学んで、知識と教養、技術の礎をしっかりと固めます。

都市大が提供する目的実現のための多彩なプログラムを利用しよう

都市大では、各種海外体験プログラムや、課外活動、インターンシップなど、キャリアアップのための多彩なプログラムを提供しています。興味や目標に向けて、積極的に活用しましょう。また、英語など語学の検定試験や、資格取得、ボランティア活動など、プログラム以外の活動も行えば、あなたのキャリアがより豊かにふくらみます。

コミュニケーター活動［全学年］

科学体験教室

小中学生が本学で「科学・工学」に接する1日。他者の視点に気づき、コミュニケーション力を鍛える、うってつけの機会です。

詳細・問い合せ▶地域連携・生涯学習推進室

就業・職業体験［全学年］

インターンシップ（東急グループ・海外・国内）

学生が一定期間企業で研修生として働く制度。都市大では東急グループ各社の他、国内外のさまざまな企業でインターンシップを行っています。

詳細・問い合せ▶キャリア支援センター

課題解決型演習［全学年］

PBL（Problem Based Learning）

本学卒業生が経営する企業が課題を提供。実際に直面する課題解決に取り組みながら、社会で活躍できる実践力と主体性を鍛えるプログラムです。

リーダーシップ教育［2年次〜］

学修支援スタッフ

実験や演習のサポート役であるTAやSAを担当することで、指導力や協調性、コミュニケーション力などを高めます。

自学自習［全学年］

ラーニングコモンズ（図書館）

図書館での学びをよりアクティブに！ 語り合い、没頭し、成果を共有するためのスペースが設けられています。

科目履修やプログラム参加に関する相談や質問があれば、クラス担任または、キャリア支援センターまで問い合わせください。

3年次 4年次

専門科目

2年次以降は、各学科でより専門性の高い科目群を履修し、応用力、実践力、専門力をとことん強化していきます。

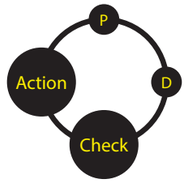
卒業研究

企業の人事担当者や現場から高い評価をいただく卒業研究を全学部で実施。濃密な卒業研究指導により、きっと大きな成長を果たすことができるでしょう。

TCU FORCE の導き

03

振り返り、改善する



考えなさい。
調査し、探究し、問いかけ、熟考するのです。

——ウォルト・ディズニー（エンターテイナー、実業家／1901〜1966）

学年ごとに
目標の到達度を確認し
適切な改善策を講じましょう

目標達成のための学びや体験はすべてTCU FORCEに登録します。TCU FORCEやあなた自身の成績などを元にして、都市大では各学年終了時に「プレ・ディプロマサプリメント（プレDS）」を提供します。これにより、設定された目標にどの程度まで到達しているか、一目で確認することができます。きちんと振り返り、改善策を講じることで、目標をクリアするためにどう学ぶべきか主体的に考え、自ら学びのPDCAサイクルを回す習慣を身につけることができます。

記録することで自らの成長を見える化
振り返りと改善に役立てる

TCU FORCEは、あなたの現在の能力をグラフ化し、目標設定のサポートをしてくれます。加えて、科目や講義、アルバイト、読書、ボランティア、留学などの履歴をあなた自身が記録することで、どの程度成長を遂げ、どの辺りまで目標に近づいているかを教えてくれるシステムです。

TCU FORCE 画面

あなたの潜在力を測定します（PROG）

1・2年4月、3年9月、4年2月に実施する進路適性検査「PROG」で、「コンピテンシー能力」「リテラシー能力」※を測定。その力がFORCEで可視化されます。

大学生活のありのままを記録します

毎日の気づきや講義などの学び、取得した資格などを日記形式で記録。蓄積された情報は、キャリアサポートに生かされます。

あなたのキャリア情報を教職員が共有します

TCU FORCEに登録されたさまざまな情報は、クラス担任やカウンセラーなど教職員と共有。振り返りや改善のために活用されます。

※「コンピテンシー能力」「リテラシー能力」の詳細はP.10 ▶

プレ・ディプロマサプリメントで、客観的に目標達成度を把握して、次なるステップへ！

プレ・ディプロマサプリメントで、学年ごとの目標達成度を把握して、次の学年はさらにステップアップ。都市大のキャリア支援策を活用しながら、より大きな目標に向かいます。

ガイダンスは自分を見つめ直すチャンス

1年次 9月 キャリアガイダンス
前半までのプレDSを確認。活動の進み具合や、学修目標の達成見込みを点検します。

2年次 4月 キャリアガイダンス
1年修了時のプレDSをチェック。これまでの活動を自己評価し、自分自身の理解を深めます。そして新たな1年の目標を設定します。

2年次 9月 キャリアガイダンス
2年次前半までのプレDSをみながら、アクションプランの実行状況を確認したり、活動計画や目標を見直します。

1年次 4月 キャリアガイダンス
この1年間で達成したいこと、そのためにやってみたいことや、必ずやることを設定。

1年次 9月〜10月 個人面談
クラス担任に、自分の問題意識や課題認識を聞いてもらい、今後のヒントやアドバイスをもらいましょう。

2年次 9月〜10月 個人面談
クラス担任と、これまでの活動の評価や確認、今後の相談をします。

3年次 4月 自分でPDCA
自分自身で2年修了時のプレDSをチェック。これまでの反省と、これからの目標の設定をしましょう。

3年次 9月 自己点検
3年次前半までの学修目標・活動計画の達成状況を自己点検します。

3年次 3月
ディプロマ・サプリメント〈在学時〉企業提出用印刷

4年次 4月 個人面談
研究指導教員との面談。

3年次 10月〜11月 個人面談
クラス担任や研究指導教員と、これまでの活動の評価や確認、今後の相談をします。

4年次 3月
ディプロマ・サプリメント〈卒業時〉発行

ディプロマサプリメントの詳細はP.9 ▶

1年次 2年次 3年次 4年次

授業の中でのキャリアデザイン

キャリアデザインの基礎		キャリアデザイン	専門キャリアデザイン			
学習力調査	適性検査	適性検査	適性検査	就職セミナー	業界・仕事研究	大学院進学指導
キャリア授業			エントリーシート・面接対策	就職試験対策		

TCU FORCE の導き 04

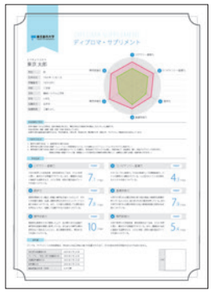
4年間の集大成を社会にアピール

ディプロマサプリメントで 4年間に身につけた 能力を目に見える形で公開

あなた自身が記録する「TCU FORCE」や、学年ごとの「プレ・ディプロマサプリメント」に基づいて、卒業時に「ディプロマサプリメント（DS）」を発行します。DSは、あなたが4年間の都市大在学中に獲得したさまざまな知識や教養、体験を目に見える形で示したもの。企業や社会に対して、あなたが示すことのできる「成長の足跡」であり「能力の証明書」です。

『やってきたこと』と『身についた力』を分かりやすい書式で示します

都市大のDSは、学位の情報や履修履歴、課外活動、ボランティア活動、取得した資格などの“定性情報”に加え、「リテラシー基礎力」「語学力」など6項目の“定量情報”をレーダーチャートで表示。各能力を分かりやすく「見える化」しています。



卒業生調査
人材ニーズ調査
各能力の目標値を卒業生調査、人材ニーズ調査の結果を踏まえ設定

『身についた力』	ディプロマサプリメント	『やってきたこと』
・リテラシー基礎力 ・コンピテンシー基礎力 ・語学力 ・基礎学修力 ・専門学修力 ・専門実践力	定量情報（グラフ内訳） ＋ 定性情報（アピール項目）	・学生の情報 ・学位の情報 ・履修履歴 ・課外活動履歴 ・取得資格の情報

企業等の人事　採用時、学生の学修成果を客観的指標に基づいて確認

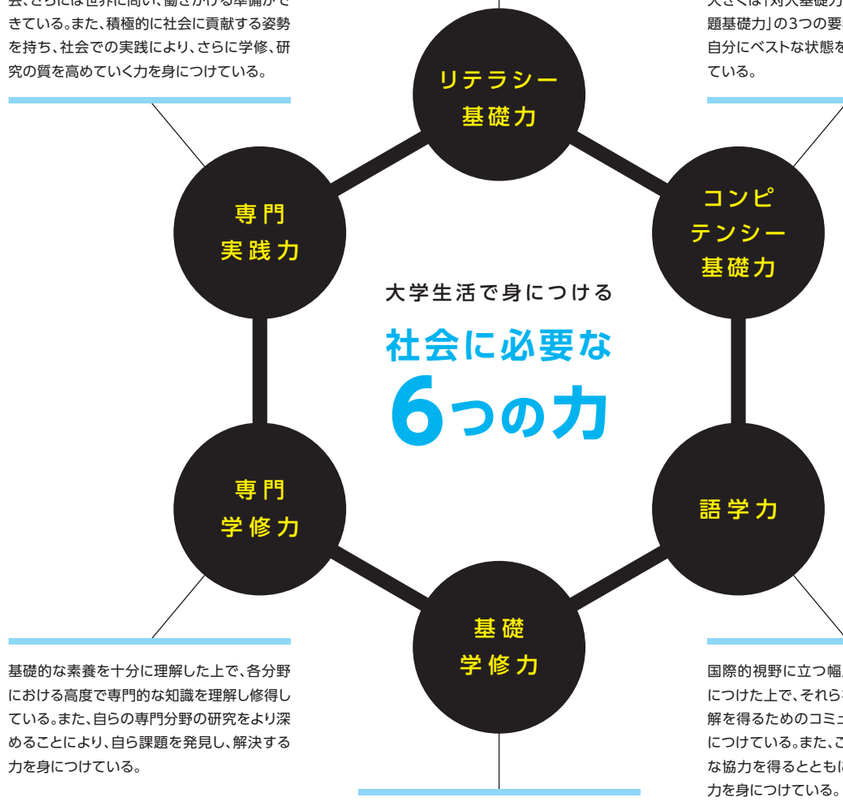
人間にとって最高の幸福は、一年の終わりにおける自己を、
その一年の始めにおける自己よりも、
遥かに良くなったと感ずることである。

——トルストイ（小説家、思想家／1828～1910）

「情報収集力」「情報分析力」「課題発見力」「構想力」の4つの要素から構成される、学んだ知識を活用して問題を解決する力を身につけている。また、学び・研究活動のベースとなる、正解のない問題に対して解決に向け、論理的に考える力を身につけている。

大学で修得した学修成果、研究成果を広く社会、さらには世界に問い、働きかける準備ができている。また、積極的に社会に貢献する姿勢を持ち、社会での実践により、さらに学修、研究の質を高めていく力を身につけている。

大きくは「対人基礎力」「対自己基礎力」「対課題基礎力」の3つの要素から構成される、人と自分にベストな状態をもたらす力を身につけている。



大学生活で身につける
社会に必要な 6つの力

基礎的な素養を十分に理解した上で、各分野における高度で専門的な知識を理解し修得している。また、自らの専門分野の研究をより深めることにより、自ら課題を発見し、解決する力を身につけている。

大学での学びに必要な学修に取り組む態度と基礎的な素養を持っているとともに、自ら学ぶための意欲を持っている。また、大学での学びに必要な学修の方法と基礎的知識の活用方法を身につけている。

国際的視野に立つ幅広い教養と専門性を身につけた上で、それらを的確に表現、伝達し理解を得るためのコミュニケーション能力を身につけている。また、この能力を駆使して必要な協力を得るとともに、協働して活動できる力を身につけている。

さあ、TCU FORCE の導きに従って、未来への第一歩を踏み出しましょう!

4年後のあなたが、「この大学で学んで良かった」と笑顔でいられるように、都市大はあなたの「キャリアデザイン」を全力で支援します。まずは4年後、どんなあなたでありたいか、イメージすることから始めましょう。

《建学の精神》

“公正”“自由”“自治”を活かしながら新たな発展へ

本学は、“工業教育の理想”を求める学生たちが中心となって創設された、
日本においてきわめて稀な、学生の熱意が創り上げた大学です。
この建学の精神は、独立自主の思い溢れる学生たちが掲げた、夢と希望のシンボルです。
東京都市大学は、この優れた精神を継承しながら、
新しい時代と社会の要請に応える大学へとさらなる進化を遂げます。

《理 念》

持続可能な社会発展をもたらすための人材育成と学術研究

「持続可能な社会発展」というのは、環境を損なうことなく社会を発展させることです。
ここでの環境とは、単に、自然環境、地球環境という狭義の意味ではなく、
社会的な環境も含んだ広義の環境です。
例えば、経済の悪化による失業者増加や、山間の過疎地などでの高齢化による
村落消失の危機などは、持続可能な発展を妨げるものです。
私たちが住むこの地球を多角的、総合的に見ながら、持続的な発展へと導くことが、
新しい本学の役割・使命となります。
そして、そのための人材育成と学術研究の推進こそが、本学の目的です。

TCU FORCE に関する質問・相談は
「クラス担任」または、各キャンパスの
「キャリア支援センター」までお問い合せください

キャリア支援センター

世田谷キャンパス	横浜キャンパス	等々力キャンパス
1号館1F	1号館1F	3号館1F

大学教育再生加速プログラム

本学では、文部科学省による事業である、Acceleration Program（AP）*テーマV「卒業時における質保証の取組の強化」に採択されました（採択率16%）。この事業によって、みなさんのキャリア形成と、社会で必要とされる能力の獲得を通じた卒業時の質を保証するための取り組みを推進しています。

*Acceleration Program（AP）とは

高等学校や社会との円滑な接続のもと、3つの方針（「卒業認定・学位授与の方針」「教育課程編成実施の方針」「入学者受け入れの方針」）に基づき、入口から出口まで質の伴った大学教育を実現するため、先進的な取り組みを実施する大学等（短大、高専含む）を支援することを目的としているものです。

超える、つながる、その夢に。

東京都市大学
TOKYO CITY UNIVERSITY

https://force.tcu.ac.jp

携帯・スマートフォンからのアクセスは▶