

キャリア支援課の活用方法について



TOKYO METROPOLITAN UNIVERSITY

TMU

そもそも“キャリア”とは？

語源はラテン語のcarraria

→荷馬車や四輪の荷車の通り道、轍（わだち）

→人のたどる行路やその足跡・経路・遍歴



人の経歴や生涯をも含む意味を持っている

出典：[キャリアとは？ | 日本キャリア開発協会 \(JCDA\)](#)

キャリア支援課ってどんなところ？

南大沢キャンパス 7号館 1階にあります



就活関連のイベントチラシや
公務員のパンフレットを配架
★ご自由にお持ちください★



キャリア支援課ってどんなところ？

就職
ガイドブック
P5



就職資料室 平日8:30~17:15 ★ご自由にお入りください★



◆ オンライン面接スペース

◆ インターンシップや就活関連の書籍
(四季報・業界地図・SPI対策など)
◆ 公務員試験の過去問・問題集

民間企業のパンフレット・求人票配架

◆ OBOG名簿の閲覧

キャリア支援課を活用しよう！

- キャリア相談
- キャリア支援行事（学内イベント）
- OBOG訪問
- 都立大キャリア支援システム
- 情報収集のためのツール（キャリア支援課HP、公式LINE）

キャリア相談

就職
ガイドブック
P 6



やりたいことが
見つからない

進学と就職どっちが
いいか迷っている...

就活って何から始
めればいいのか？

専門の資格を持ったキャリアカウンセラーが対応します！

＜主な相談内容＞

- ・自己分析 ・業界・企業研究 ・面接練習
- ・エントリーシート・履歴書の書き方・添削 ・OBOG訪問に関する事
- ・公務員試験 ・進路相談 ・内定に関する事 など

✓ 1回40分 ✓ 対面orオンライン ✓ 土日祝日を除いて毎日実施中！

✓ 都立大キャリア支援システムからの**予約制** ※予約は2週間前から受付開始です



キャリア支援行事（学内イベント）

就職
ガイドブック
P8、9



OBOG交流会

社会人の先輩に、仕事のこ
とや学生時代の経験、就
活のことなど、知りたいことを
直接聞けるチャンスです！

学内企業研究セミナー・合同企業説明会

卒業生が多く活躍する企業
を中心に集めた説明会です。
仕事内容や企業の雰囲気、
担当者から直接聞いてみま
しょう！



キャリア支援行事（学内イベント）

就職
ガイドブック
P8、9



【キャリア支援行事 2026～2027年】

※参加にあたり配慮が必要な方は事前にキャリア支援課にご相談ください。

No	行事名	実施概要
1	キャリア支援課活用ガイダンス	キャリア支援課の活用方法や就職活動全般について理解する。
2	理系進路ガイダンス	進学と就職の両面からキャリアを考える。実際のキャリアについてイメージする。
3	インターンシップ&就職活動ガイダンス（前期・後期）	インターンシップを含め就活の最新情報を提供。後期は学生による就活体験談を含む。
4	エントリーシート作成講座	自分の特徴、能力を引き出すための自己分析ワーク、エントリーシート作成ワークを行い、文章作成の実践力を身につける。
5	自己分析&面接準備ガイダンス（前期・後期）	自己分析の仕方や面接の準備について、座学にて説明する。
6	面接対策講座・グループディスカッション対策講座	面接・グループディスカッションのポイントや注意点を説明し、実際に体験することで、その実践力を養う。
7	ビジネスマナー講座	インターンシップや就職活動に必要なビジネスマナーについて説明する。
8	業界研究セミナー	5月頃から順次開催。四季報の使い方など、業界研究の始め方から説明。
9	インターンシップ&仕事研究フェア	業界・企業情報、仕事内容などインターンシップに向けて各企業の担当者が説明する。
10	OBOGパネルトーク OBOG交流会	社会で活躍している本学 OBOG との交流を通じ、自身のキャリアに関する視野を広げる。
11	動画選考対策講座	自己PR動画での選考など、導入する企業が増えてくる動画での選考のポイントや注意点を説明する。
12	広報解禁直前・就活総まとめガイダンス	採用広報が解禁となる直前に基本のおさらいと今から取り組むべきことを総まとめで解説し、本格的に始動する就職活動に備える。
13	夏季学内合同企業説明会、 企業研究セミナー・学内合同 企業説明会	6月頃から順次開催。各企業の担当者が、業務内容や採用情報について説明する。対面形式とオンライン形式の両方を実施予定。

【公務員志望者向け】

No	行事名	実施概要
1	公務員ガイダンス （前期・後期）	国家・地方公務員各職種についての試験制度や公務員を志望するにあたっての心構えについて説明。後期は公務員試験に合格した在学生による体験談を含む。
2	公務員面接対策講座	公務員採用試験における個別面接試験の際の留意点を説明し、その実践力を養う。
3	公務員集団討論対策講座	公務員試験受験者に対して、集団討論を行う際の留意点を説明し、あわせてその実践力を養う。
4	公務員業務説明会	国家・地方の各官公庁をお呼びし、担当者から業務内容や選考情報について説明。
5	OBOGパネルトーク —公務員編—	公務員として活躍する本学OBOGによるパネルトークを開催。

【外国人留学生向け】

No	行事名	実施概要
1	外国人留学生のための 就職活動ガイダンス	日本で就職を希望する外国人留学生に対して、就職環境・就職活動について情報を提供し、留意点を説明する。
2	外国人留学生のための エントリーシートの作成講座	エントリーシートの重要性とその作成に必要な文章の書き方について説明する。
3	外国人留学生のための 面接対策講座	外国人留学生に対し、面接試験の概要や注意すべき点などを解説するとともに、模擬面接を通じて実践力を養う。

【障害のある学生向け】

行事名	実施概要
障がいのある学生のための 就職活動ガイダンス	障がいのある学生に対し、就活の進め方や利用できる支援制度について紹介する。

OBOG訪問とは？

- 興味のある業界や企業で働いている先輩（OBOG）を訪ね、実際の仕事内容や社内の雰囲気などの情報を得て、「業界、企業研究」に役立てること。
（[OB・OG訪問って何？ - 就活支援 - マイナビ2027](#)）
- 今まで行ってきた自己分析や企業研究を踏まえて、志望する企業の方から仕事内容など、リアルなお話を伺うことにより「自分の強みが活かせるのか」「活躍できるフィールドはあるのか」「志望動機や自己PR が的外れになっていないか」などを、確認・整理することができます。
- 「訪問」とあるが、対面だけでなくオンラインも主流に！

OBOG訪問

就職
ガイドブック
P25



キャリア支援課で取り次ぎを行っています！

詳細はこちら👉



就職資料室でOBOG名簿の閲覧ができます。★学生証を持参してください★

※注意※

・志望度の高い学生限定！ 業界研究・企業研究をしっかり行い、志望動機を固めてからにしましょう。

👉 低学年の方はOBOGパネルトークやOBOG交流会などへの参加がオススメです

・訪問の前にキャリア相談を受けることを推奨します

都立大キャリア支援システム

ログインはこちら▼▼



ユーザーID : 学修番号
初期パスワード : 生年月日 (西暦8桁)

《自校学生専用》就職情報・支援サイト

都立大キャリア支援システム
Powered by キャリタスUC

東京 太郎 様

マイページ ログアウト

powered by キャリタスUC

東京都立大学・キャリア支援課からのお知らせ

! = 重要なお知らせ

- 2026/2/4 お知らせ
OBOG等が学内で開催するセミナーの案内 (2026年2月4日更新)
- 2026/1/19 お知らせ
【アーカイブ動画配信中!】オンデマンドガイダンスのお知らせ
- 2025/10/8 ガイダンス
企業研究セミナー・学内合同企業説明会【全学年対象・予約制】

あなた宛てに届いたお知らせを見る >>

クイック検索

求人票・企業 2026年卒 インターンシップ&キャリア 体験談

フリーワード検索

企業名、企業名カナ、業種、業務内容、職種などを入力

WEBエントリー可 セミナー受付中

都立大キャリア支援システム

アプリもあります▼▼

> iPhoneの方
※iOS14以上



App Store
からダウンロード

> Androidの方
※Android8.0以上



Google Play
で手に入れよう

キャリアス
UC

あなたの学校名を入力・
選択するとログイン画面
に遷移します。

学校からお知らせされた
ID/パスワードでログイン
してください。



Apple、Appleのロゴ、App Store、iPodのロゴ、iTunesは、米国および他国のApple Inc.の登録商標です。
Android、Androidロゴ、Google Play、Google Playロゴは、Google LLC の商標です。

ユーザーID : 学修番号
初期パスワード : 生年月日 (西暦 8 桁)

都立大キャリア支援システム

- ✓ キャリア相談の予約
- ✓ 学内イベントの予約、詳細情報確認
- ✓ オンデマンドガイダンス
- ✓ 求人・インターンシップ情報の検索
- ✓ 先輩の体験談（就職活動報告書）の検索
- ✓ オンライン面接スペースの予約
- ✓ キャリア支援課からのお知らせメール配信
- ✓ 卒業後の進路報告



情報収集ツール：キャリア支援課HP



- ✓ 学内イベントの情報
 - ✓ キャリア相談について
 - ✓ インターンシップの情報
 - ✓ OBOG訪問について
 - ✓ 進路情報
- 等々…まずはHPをチェック！

東京都立大学 キャリア支援課

キャリア支援に関すること ☎ 042-677-1140
現場体験型しごと研究（実習）に関すること ☎ 042-677-1342

HOME キャリア支援課概要 **在学生の方へ** 現場体験型しごと研究（実習） 博士後期課程向けキャリア支援情報 企業・官公庁の方へ 卒業生の方へ **各種データ** お問い合わせ・アクセス

都立大キャリア支援システム
必携！就職ガイドブック
キャリア相談
学内イベント
求人情報について
インターンシップ等情報について
（募集情報）官公庁インターンシップ等
就職資料室
OBOG訪問
理・都市環境・システムデザイン学部／研究科就職担当教員
障がいのある方へ
進路が決まった方へ
アルバイトを探す
現場体験型しごと研究（実習）
博士後期課程専用キャリア支援情報
お役立ちリンク

～就活～
分析・業界研究等）
シップの相談
面接練習
について etc.
コチラ

TOPICS

都立大
キャリア支援システム

現場体験型
しごと研究（実習）

進路報告

今年度、卒業・修了予定の方へ
進路報告はこちら

情報収集ツール：キャリア支援課公式LINE



**学内イベント等、キャリア支援課
からのお知らせを配信しています！**

メニューから都立大キャリア支援システムや
キャリア支援課HPに直接飛べて便利です！



**友だち追加を
お願いします！**

