

春は“大学生生活の軸”を。秋は“未来への一歩”を。

秋田大学の先輩たちの声からできた
✨コンテンツ紹介✨

SEQ解説会

先輩の経験談

大学生協 キャリア ガイダンス

お持ち帰り
できるもの

第1回
4/11(土)10:00～15:30

**大学生活をどう過ごすかで、
未来は大きく変わる。**

入学したばかりで不安も期待もいっぱいのこの時期。
 まずは大学生活の基本戦略を、
 秋田大生向けに分かりやすくレクチャーします。

自分の長所や短所、どんな人間か説明できるでしょうか？SEQは、**自分の行動・思考の傾向（行動特性）を数量的に測定する自己分析ツール**です。性格検査や診断とは異なり、結果が出たら終わりではなく、「結果が出てからがスタート」です。**なりたいたい自分に近づくためにどういった力を伸ばしたら良いのか、行動のヒントを一緒に考えましょう。**専門のアドバイザーが解説します。

【保護者向け配信あり！】
各学部・学科の上級生や卒業生の先輩たちから後悔しない大学生活の過ごし方を学びます。
 各学部・学科ごとに分かれてお話を聞けるのですぐに自分の大学生活に活かすことができるヒントを知ることができます。

SEQ解説会、先輩の経験談を踏まえて**半年後までの目標**を考えます。また**履歴書**を一緒に記入してみます。作成した履歴書は**アルバイトにも活用**出来ます。



- SEQテキスト
- **アルバイトに活用できる履歴書**
- 半年後の目標🔥

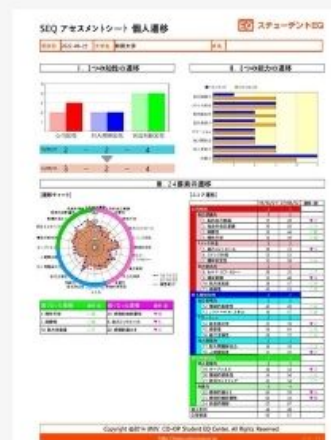


第2回
2026年秋 開催予定

**そろそろ気になる進路のこと。
秋大生のリアルを知ろう。**

1年生の秋、大学生活にも慣れてきた今こそ、
 “秋田大生にとって本当に役立つ就活の話”を
 お届けします。

SEQをもう一度受診していただき、1回目受診との数字の変化を見て、**入学から今の自分の成長**を読み取ります。自分がどんな大学生活を送り、どんな行動をしていたのかを振り返ります。



【保護者向け配信あり！】
進路選択・就職活動を経験した4年生や社会人として活躍している秋田大学の卒業生の先輩の経験を直接聞き、就職・進学など大学生活の先をイメージできるようになります。

昨年登壇いただいた先輩たち



【保護者向けあり！】
 今までのチャレンジやこれまでの講座を踏まえて大学1年生全体を振り返り、就活・進路選択につなげます。インターネットで就活情報を調べても秋田県からの就活や秋田大学に特化した情報はなかなか見つかりません。**秋田大に特化した具体的な就活事情**をお伝えします。**エントリーシート**の記入の練習も行いますので、アルバイトやインターン、就活に役立てられるお土産になります。

- インターンや就活に役立つ**エントリーシート**
- 1歩リードした**就活知識**✨

