

シー大生のための

できるが
増える！

コミュ力

communication skills × college life plan

やりたいが
見つかる！

プランニング

講座

大学4年間は長いようで、あっという間。

講義、サークル、アルバイト…高校までとは違い、自分で選び、行動することが求められます。

「自分は何をしたい？」「将来どうなりたい？」—そんな問い合わせながら、
目標の立て方、人との関わり方、4年間の過ごし方を考え、
充実した大学生活を送るヒントを見つける講座です。

「話すのがちょっと苦手」「将来がまだぼんやりしている」そんな人も大丈夫。

仲間と一緒に、自分らしい大学生活のスタートと、これからの4年間を思い描いていきましょう！

こんな人にオススメ！

- 人と話すことがちょっと苦手、不安な人
- 何から始めたらいいかわからない人
- 大学でいろんなことにチャレンジしてみたい人
- 大学生活を楽しみたいと思っている人

この講座で身に付く力！

- コミュニケーション力…相手と円滑にやりとりできる
- プランニング力…大学生活を計画的に描ける
- 自己理解力…自分の強みや課題がわかる
- 実行力…やりたいことを行動に移せる

講座の内容

自分らしさを発見して、“ワクワクする一歩”を踏み出そう！

DAY1 4/4(土)	DAY2 4/18(土)	+One day 4/26(日)	DAY3 5/16(土)
オンライン	対面	オンライン	オンライン
自己・大学生活を知る	同じキャンパスで学ぶ仲間と交流する	大学生活の選択肢を増やす	目標を見つけて動き出す
自分の強み・課題がわかる大学生活が分かる	社会で活躍する力を知る	キャリアスタートガイダンスに参加自分の興味・関心が広がる	入学後に成長したことがわかる失敗しない4年間の過ごし方が分かる

講座の特徴

なりたい自分に近づくためのヒントがあります！

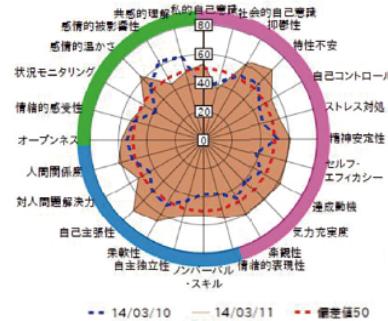
話してみたら 見えてくる！



受講生同士の交流が中心！事前に動画教材で準備を整え、実践的なコミュニケーションを通して、新たな視点や気づきを得ることができます。

SEQ(行動特性検査)で 自分を知る！

SEQは、自分がどんな行動を取りやすいかを数値で可視化するツールです。客観的なデータをもとに自分の傾向を分析し、「なりたい自分」に近づくために、これから行動のヒントや、自分らしい選択のヒントが見えてきます。



受講した先輩たちの声



受験が終わって一息つけるこのタイミングで自分自身を一回振り返っておくことで、自分の課題ややりたいことが明確になりこれまでの大学生活のプランが立てやすくなると思います。それによって大学生活が一倍楽しめると思うのでぜひこの機会に自分自身を見つめなおしてみてください！

大学生活をどう始めたらいいのか、これから不安に思っていることをどう克服するか、そのような心のドキドキを共有しあえる場だと思います。コミュニケーション能力を向上させることもできるので受講することを強くお勧めします！



講座名	シーカー大生のためのコミュニケーション×プランニング講座
講座概要	オンラインセミナー2+1回、対面セミナー1回、事前動画教材、SEQ2回受診
講座日程	4～5月にかけて開催 <small>※上記日程は11月時点での予定です。大学の学事等を踏まえ、変更する場合があります。詳細はお申込みをされた方へお知らせします。</small>
受講料	15,000円(税込)
最少催行人員	10人 <small>※上記人数に達しなかった場合は4月1日(水)までに中止する旨のご連絡をします。</small>



主催：長崎県立大学
シーポルト校生協

日程やお申込みに際しての
注意事項、お申込手続きは
WEBサイトへ



【問い合わせ先】長崎県立大学シーポルト校生活協同組合 TEL : 095-887-5552