

2024年度 入学生用

これを読めば  
分かる!使える!  
自己教育カシートの  
マニュアル付!

2024 Guide to Self-education Sheet



# [四国大学スタンダード] 自己教育力ガイド

大 学 編

4年間記録するよ!  
卒業に必要だよ!



学部

学科

学生番号

氏名



人が集まる「人」をつくる、大学。



四国大学 全学共通教育センター

〒771-1192 徳島県徳島市応神町古川  
Tel.088-665-9650

四国大学 全学



人が集まる「人」をつくる、大学。





「全人的自立」を建学の精神として掲げる四国大学では、皆さんが専門的知識の修得とともに、これからの社会をたくましく生き、地域・社会に貢献できる力を在学中に体得できるように、「社会人基礎力」、「自己教育力」および「人間・社会関係力」の三つの力を「四国大学スタンダード」として設定しました。

本冊子は、学生の皆さんに必ず修得してもらいたい学習内容・授業科目や課外活動、そして学習履歴などを記録するポートフォリオ（自己教育力シート）の入力方法などを具体的に説明したものです。

皆さんが、本冊子の内容をよく理解・活用することにより、卒業時には「自己教育力」を含む「四国大学スタンダード」を修得して、実社会で大いに活躍されることを期待しています。

四国大学 学長 松重 和美

# contents

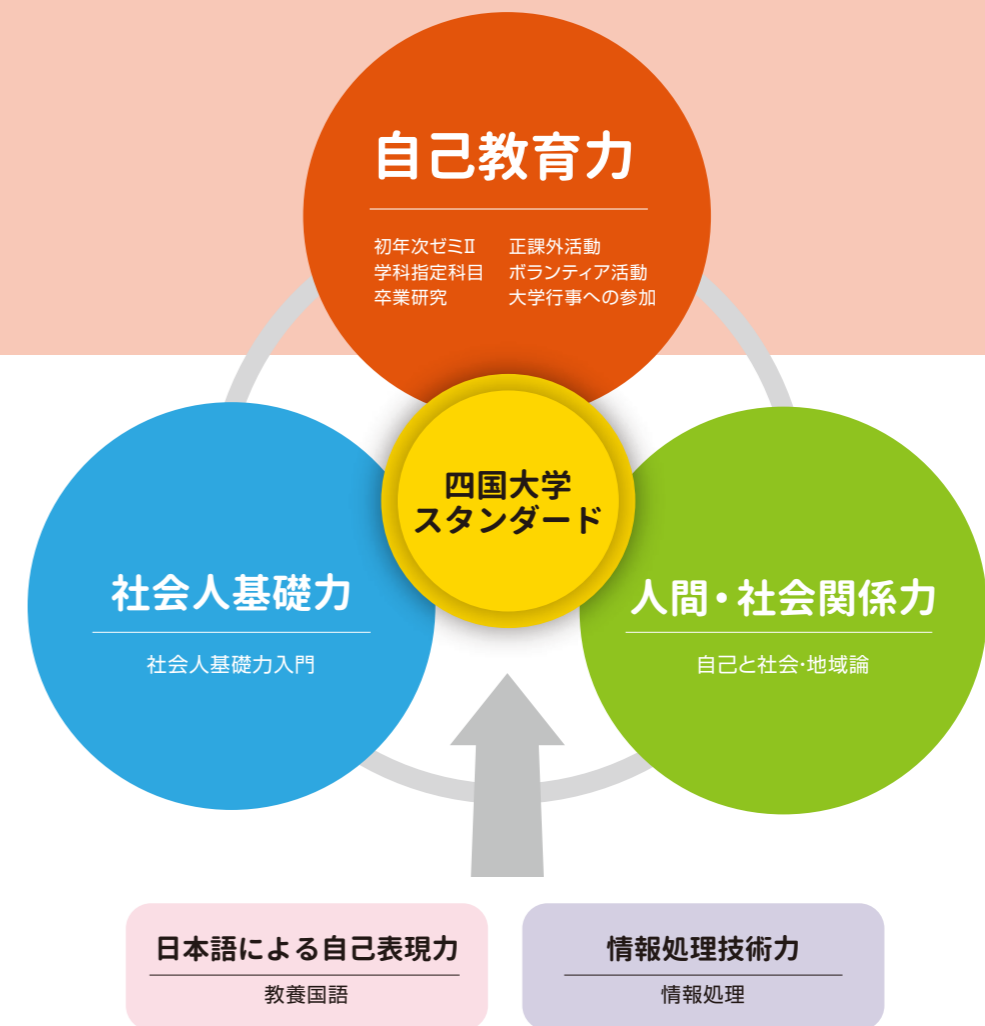
## コンテンツ

四国大学スタンダードとは？	02
四国大学スタンダードで身につける内容と授業科目	03
自己教育力シートとは？	04
自己教育力シートの流れ	05
自己教育力シートの入力時期	07
入カマニュアル	09
まずはログイン	09
自己評価シートの入力方法	10
コメントシートの入力方法(記入例付き)	11
完成例	15
MAP	17
自己教育力シートに関するQ&A	18

# 四国大学スタンダードとは？

四国大学の建学の精神は「全人的自立」です。これは、知識・技術の修得とともに、人間的な成長を目指し、社会に貢献できる実践的な力をもった学生を育てることを目的としています。その実現のために、具体的に身につける内容を明らかにし、その目標に向かって取り組むものとして、「**四国大学スタンダード**」を設定しました。

「四国大学スタンダード」は、授業や課外活動など学生生活全般を通して確実に身につけてほしい3つの力「社会人基礎力」、「自己教育力」、「人間・社会関係力」を核とし、これらを実現するための手段として「日本語による自己表現力」と「情報処理技術力」を加えて構成されています。



## 四国大学スタンダードで身につける内容と授業科目

### 学生生活を通して身につける力

身につける内容	授業科目
<p><b>社会人基礎力</b></p> <p>社会人として自立するために必要な基礎的・基本的な力</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社会人マナー</li> <li>2. 基礎学習力</li> <li>3. 情報活用力</li> </ol>	<p>社会人基礎力入門</p>
<p>自己の向上のため意欲をもって取り組む技術や方法を身につけ、社会において絶えず努力する力</p> <p><b>1. 自己理解・省察力</b></p> <p>特定の課題に対して、自己を見つめながら、どの程度理解しているか、不足している部分は何かなどを省みる力</p> <p><b>2. 目標課題設定力</b></p> <p>社会の動きを踏まえ、自らの知識・技術をどこまで向上させるかについて考える力</p> <p><b>3. 向上・探究する力</b></p> <p>自ら考え設定した目標や課題に対して、授業、課外活動、ボランティア活動あるいは大学行事への参加等を通して、常に目標に到達しようとする、または課題を解決しようとする力</p>	<p>●初年次ゼミⅡ ●学科指定科目 ●卒業研究</p> <p>4年間を通じた成長をみるため、各学年の授業科目が対象となります。また、授業科目とともに課外活動やボランティア活動、大学行事への出席・参加もポートフォリオ上に記録し評価されます。</p> <p>≡ Check! ≡</p> <p><b>必ず自己教育カシートに入力しましょう</b></p>
<p><b>人間・社会関係力</b></p> <p>社会において他者と協調するとともに、積極的に社会を支える力</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. コミュニケーション力</li> <li>2. 対人親和力</li> <li>3. 社会貢献力</li> </ol>	<p>自己と社会・地域論</p>

### スタンダードを実現するための力

身につける内容	授業科目
<p><b>日本語による自己表現力</b></p> <p>自らの考えを正確に表現し伝達するための基礎的な知識としての日本語文法、漢字力および文章表現方法</p>	<p>教養国語</p>
<p><b>情報処理技術力</b></p> <p>情報社会に必要な情報機器の操作法と情報倫理および情報通信技術の現状と課題</p>	<p>情報処理</p>

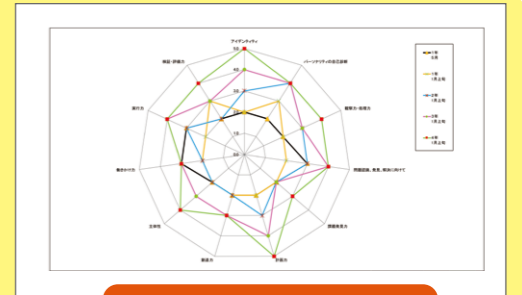
## 自己教育カシートとは？

四国大学では、自己教育力を達成するための取り組みのひとつとして、「自己教育カシート(ポートフォリオ)」を導入しています。学生は自己教育力に関係する授業科目、正課外活動、ボランティア活動、大学行事への参加等を自己教育カシートに4年間記録します。最終的には4年次の「卒業研究」につなげられ、卒業研究の取り組みによって総合評価をし、自己教育力をより確かなものとする事ができます。また自己教育カシートは、就職活動等で自身の能力や経験をPRする際の助けとなります。こまめに記録し、自身の成長や就職活動に活かしていきましょう。

自己評価シート

自己教育力として必要とされる資質能力について自己評価を5段階で入力するものです。

自己教育カシートは「自己評価シート」「自己評価レーダーチャート」「コメントシート」の3つから構成されています



自己教育力の項目(11項目)別に5段階で自己評価したものを視覚的に確認するものです。

### 自己教育カシート

コメントシート

自己教育カシートの中心となる部分です。自分の課題、それを達成するための取り組み、その成果と今後の課題を入力していきます。担当教員、顧問、チューターのコメントも必ず入力されるのが特徴です。

チューターから指導や助言をもらえるよ

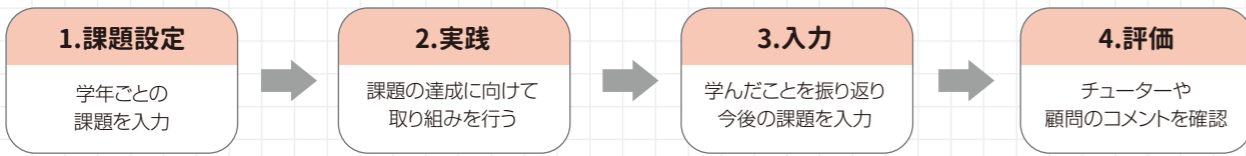


Point

「自己教育カシート」はこまめに入力しましょう。

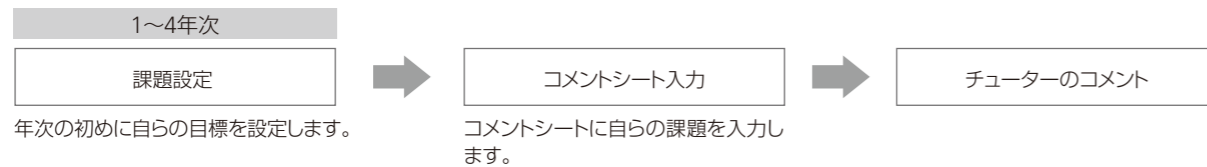
## 自己教育カシートの流れ

1~4を継続することで、自己教育力を高めていきます。



### 1. 課題設定

チューターやゼミ担当教員の意見を聴いて自らの目標を設定し、その達成に向けて1年をかけて取り組む課題を入力します。課題の入力は毎年行います。



### 2. 実践

ステップ1で設定した課題を達成するため、学年ごとに多様な取り組み(①授業科目の履修②正課外活動等③大学行事等への参加・ボランティア活動)を行っていきます。

#### ① 授業科目の履修

- 1年次後期には「初年次ゼミⅡ」が開講されます。必修科目ですので、全員が受講し、コメントシートに入力します。
- 2年次、3年次は所属する学科の専門科目の中であらかじめ学生の自己教育力を高めるにふさわしいとされる授業科目を指定しています。その科目を履修した場合にコメントシートに入力します。
- 4年次前期には「卒業研究」が開講されます。必修科目ですので、全員が受講し、コメントシートに入力します。

学科	1年次後期	2年次前期	2年次後期	3年次前期	3年次後期	4年次前期	
日本文学科	初年次ゼミⅡ	古典文学演習Ⅰ	史料講読演習 文芸創作Ⅰ(小説)	専門研究Ⅰ	専門研究Ⅱ	卒業研究Ⅰ	
書道文化学科		創作書法(仮名)Ⅰ	創作書法(漢字)Ⅰ	専門研究Ⅰ	専門研究Ⅱ		
国際文化学科		基礎ゼミナールⅢ	基礎ゼミナールⅣ	専門ゼミナールⅠ	専門ゼミナールⅡ		
経営情報学科		演習Ⅰ	演習Ⅱ	演習Ⅲ	演習Ⅳ		
メディア情報学科		演習Ⅰ	演習Ⅱ	演習Ⅲ	演習Ⅳ		
人間生活科学科		コミュニケーション演習 グラフィックデザイン基礎	WEBデザイン 神経・生理心理学 養護保健研究法	専門研究Ⅰ	専門研究Ⅱ		
健康栄養学科		栄養教育論Ⅰ (総論)	応用栄養学実習	臨床栄養Ⅱ (各論)	公衆栄養学実習		
児童学科		教育心理学	教育方法論	卒業研究演習Ⅰ	卒業研究演習Ⅱ		
看護学科		看護理論演習	基礎看護学実習Ⅱ (看護過程)	課題探求ゼミナール	臨地実習		看護研究Ⅰ (計画書の作成)

### ② 正課外活動等

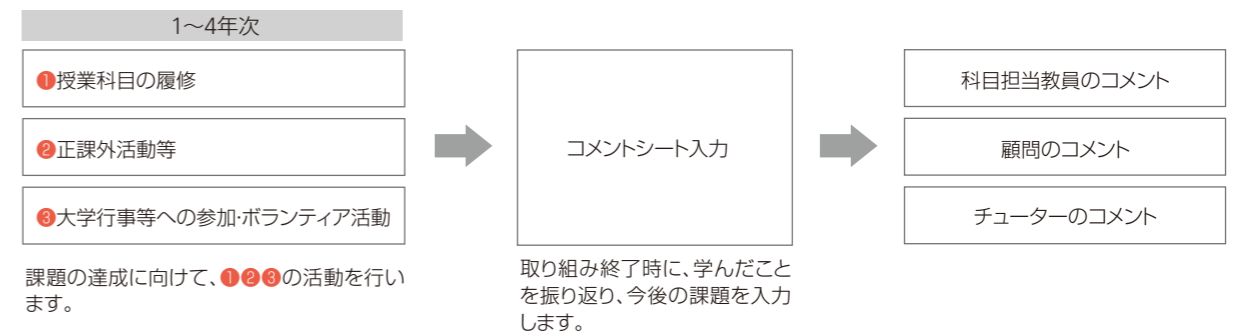
正課外活動等は、顧問の評価を必要とするため、ここでは大学が認定した研修クラブ(同好会を含む)を対象としています。また、大学が学生の自主的な活動を支援するために行っている「学生プロジェクト支援事業」への参加も対象となっています。

### ③ 大学行事等への参加・ボランティア活動

- 大学行事等への参加：本学では、正規の授業以外に学内で多くの行事を行っています。多様な経験をすることで、教養が高まり人間の幅が広がること、またキャリア教育の一環として就業力が高まることが期待できます。1年次を対象にした教養講座は前期4回、後期4回開講されます。前期1回、後期1回は必ず受講しなければなりません。早い段階から予定を立てておいてください。
- ボランティア活動：学外等でボランティア活動をすることは、社会とのつながりをより深め自分自身の幅を広げるため極めて有用なものです。本学ではボランティア活動支援室を設けて、学生のボランティア活動を支援しています。この支援室が承認した活動を自己教育力を身につける方法として設定しています。

### 3. 入力

実践内容について学んだことと、今後さらに取り組もうと考えている課題を具体的に入力します。

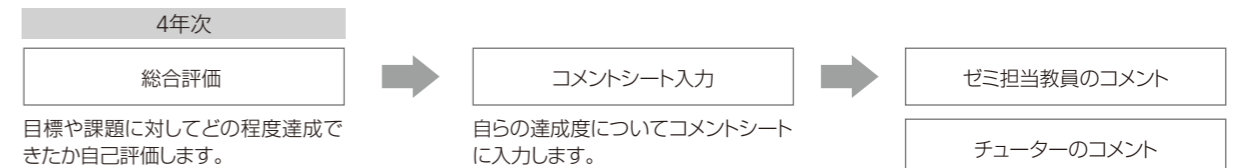


### 4. 評価

科目担当教員、顧問、チューターのコメントが入力されるので、よく理解して次のステップにつなげます。

### 5. 総合評価

大学生生活の自己教育力の集大成として、最終学年の1月\*に、自分の設定した目標や課題に対してどの程度達成されたかについて自己評価をして入力してください。  
\*入力時期は学科によって変わる場合があります。



4年間かけて、あなただけの自己教育カシートが完成するよ！  
就職活動のPRに使おう！



# 自己教育カシートの入力時期

		1年次			2年次			3年次			4年次			
		5月末	前期末	後期末	5月末	前期末	後期末	5月末	前期末	後期末	5月末	前期末	後期末	
■自己評価シート		<input type="checkbox"/> 資質能力の自己評価		<input type="checkbox"/> 資質能力の自己評価			<input type="checkbox"/> 資質能力の自己評価			<input type="checkbox"/> 資質能力の自己評価			<input type="checkbox"/> 資質能力の自己評価	
	■コメントシート													
課題設定	自分の課題	<input type="checkbox"/> 1年次の課題			<input type="checkbox"/> 2年次の課題			<input type="checkbox"/> 3年次の課題			<input type="checkbox"/> 4年次の課題			
実践の記録	授業科目 初年次ゼミII、卒業研究は必ず、専門科目は履修した場合は必ず入力			<input type="checkbox"/> 初年次ゼミII			<input type="checkbox"/> 専門科目 (科目名はP5) <input type="checkbox"/> 専門科目 (科目名はP5)			<input type="checkbox"/> 専門科目 (科目名はP5) <input type="checkbox"/> 専門科目 (科目名はP5)			<input type="checkbox"/> 卒業研究	
	正課外活動 クラブ活動をしている人は積極的に入力		<input type="checkbox"/> 正課外活動【随時入力】 クラブ名、コメントを入力			<input type="checkbox"/> 正課外活動【随時入力】 クラブ名、コメントを入力			<input type="checkbox"/> 正課外活動【随時入力】 クラブ名、コメントを入力			<input type="checkbox"/> 正課外活動【随時入力】 クラブ名、コメントを入力		
	大学行事への参加 教養講座は必ず入力		<input type="checkbox"/> 大学行事等への参加 前期教養講座	<input type="checkbox"/> 大学行事等への参加 後期教養講座		<input type="checkbox"/> 大学行事等への参加【随時入力】		<input type="checkbox"/> 大学行事等への参加【随時入力】		<input type="checkbox"/> 大学行事等への参加【随時入力】		<input type="checkbox"/> 大学行事等への参加【随時入力】		<input type="checkbox"/> 大学行事等への参加【随時入力】
	ボランティア活動 ボランティア活動に参加した場合に入力		<input type="checkbox"/> ボランティア活動	<input type="checkbox"/> ボランティア活動		<input type="checkbox"/> ボランティア活動【随時入力】		<input type="checkbox"/> ボランティア活動【随時入力】		<input type="checkbox"/> ボランティア活動【随時入力】		<input type="checkbox"/> ボランティア活動【随時入力】		<input type="checkbox"/> ボランティア活動【随時入力】
	総合評価													<input type="checkbox"/> 総合評価 4年間の活動を総合的に振り返る



入力終了した時に□欄に✓を入れよう!



*pick up*  
「自己教育カシート」  
大学生活での効果

- 毎年の目標を立てて、自己教育カシートに記録し、残しておくことで、どのような能力を伸ばしたいかについて将来を見据えて考え続けることができます。
- 自分の課題について、教員からアドバイスをもらえるので、より前向きに取り組むことができます。
- 課題を設定し、取り組み、振り返るというプロセスの中で、確実に力をつけていくことができます。
- 伸びにくい能力や、伸ばしたい能力について、「自己教育カシート」をもとにチューターなどと相談できます。
- 4年間の活動を蓄積し、客観的に見ることで、自分自身をより理解できます。

*pick up*  
「自己教育カシート」  
就職活動での効果

- エントリーシートや履歴書では「学生時代に力を注いだこと」が問われます。その中では、単に取り組んだ内容だけでなく、どんな課題に直面し、その課題に対してどのようなアプローチをしたのかというプロセスが重要になります。自己教育カシートを参考にすることで、具体例を示して説明ができます。
- 「自己教育カシート」の記載内容を参考にすることで、キャリアセンターにおいてより手厚い面接指導が受けられます。

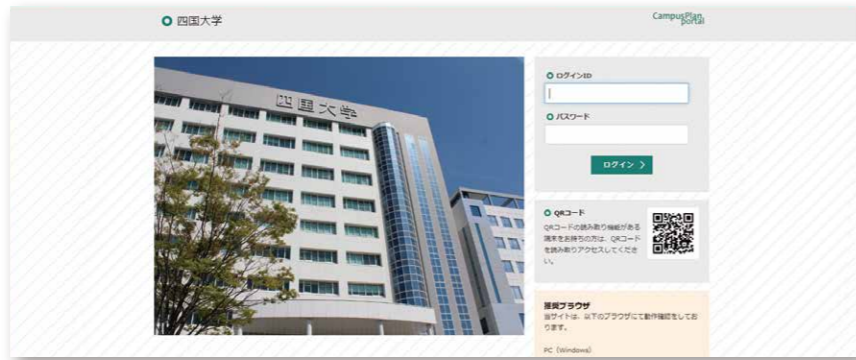
## 入カマニュアル

### まずはログイン

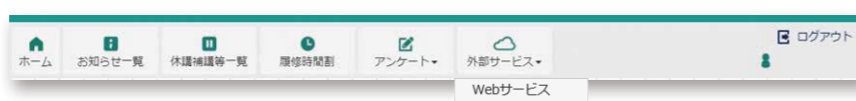
1 四国大学のホームページの[ポータルシステム]をクリックすると、ログインページが表示されます。



2 ログインページが表示されたら、ログインID(学生番号)とパスワードを入力して、「ログイン」ボタンをクリックします。



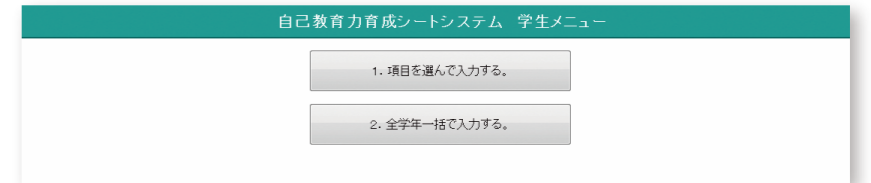
3 メニューの【外部サービス】をクリックしてサブメニューを表示し、【Webサービス】をクリックします。



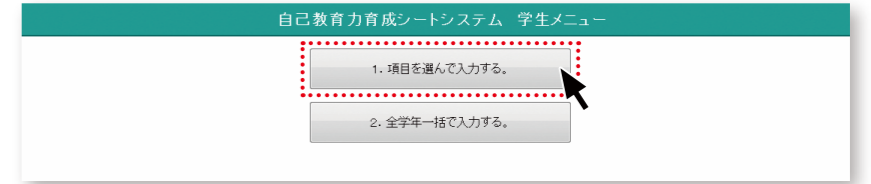
4 【Web学生カルテ】をクリックし、【自己教育カシステム】をクリックします。



5 自己教育カシートシステムは2メニューで構成されています。



6 【1.項目を選んで入力する】をクリックしてください。



### 自己評価シートの入力方法

#### 自己評価シート・自己評価レーダーチャートについて

自己評価シートは、①自己理解・省察力、②目標・課題設定力、③向上・探究する力の3分類11項目となっており、項目別に必要な資質能力の指標や内容が記載されています。学生は指標・内容に沿って、自らの現状について1～5段階で自己評価をしていきます。

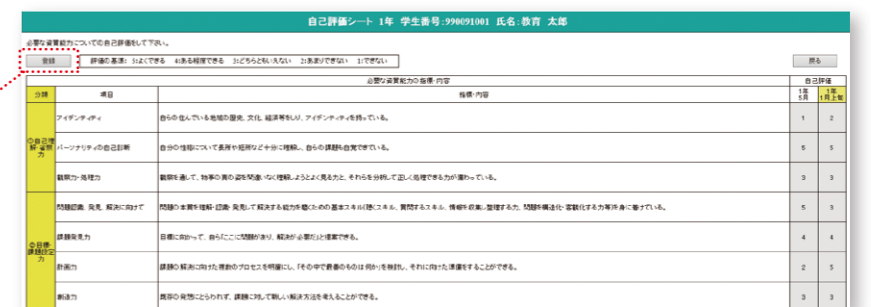
自己評価は1年次に2回(5月と1月)、2～4年次にそれぞれ1回ずつ(1月)行います。

自己評価シートを入力すると自動的にレーダーチャートが作成されます。

1 【1.自己評価シート】の学年をクリックしてください。(例:1年)



2 「自己評価」を入力し、最後に自己評価シートの左隅にある【登録】をクリックしてください。





# コメントシートの入力方法（記入例付き）

## コメントシートについて

コメントシートに、学年ごとに自分の課題を入力し、それを達成するために多様な取り組みを行っていきます。その成果を「学んだこと」として入力し、さらに「今後の課題」を合わせて入力します。入力が完了すると、担当教員、顧問、チューターのコメントが必ず入力されますので、これらをよく理解して次のステップへつなげていきましょう。

1 【2.コメントシート】の学年をクリックしてください。(例:1年)

1. 項目を選んで入力する

1 自己評価シート	1年	2年	3年	4年
2 コメントシート	1年	2年	3年	4年
3 最新自己シート	自己教育カサート作成			

戻る

2 選んだ学年のコメントシートが表示されます。順次入力してください。

コメントシート 1年 学籍番号: 990091001 氏名: 教員 太郎

学年	現状の課題	学んだこと	今後の課題	担当教員	担当教員評価コメント
1年次	現状の課題				

3 【2.自分の課題】の場合

「現状の課題」を入力してください。入力後、コメントシートの左隅にある【登録】をクリックしてください。

コメントシート 1年 学籍番号: 990091001 氏名: 教員 太郎

学年	現状の課題	学んだこと	今後の課題	担当教員	担当教員評価コメント
1年次	現状の課題				

記入例

### 【2.自分の課題】

学年	現状の課題	チューター確認コメント
1年次	現状の課題 ・大学生活に早く馴染めるよう努力し、4年間充実した生活を送れるようにする。 ・授業をまじめに受講し、授業での疑問点などを担当教員に積極的に質問する。 ・勉強だけでなく、サークルに入部したり、休み時間などを利用して積極的にコミュニケーションを図るように心掛け、友達をつくる。	

point

●自身の学習習慣や生活習慣の課題、学びたいこと、取得を目指す資格などについて具体的に入力しましょう。

### 【3.自分の課題に対する取り組み（授業科目）】の場合

「学んだこと」、「今後の課題」を入力してください。入力時期になると、対象の科目名が表示されます。入力後、左隅にある【登録】をクリックしてください。

学年	現状の課題	学んだこと	今後の課題	担当教員	担当教員評価コメント
1年次	現状の課題				

記入例

### 【3.自分の課題に対する取り組み（授業科目）】

学年	名称	学んだこと	今後の課題	担当教員評価コメント
1年次	初年次ゼミII	プレゼン方法、文献検索の方法など大学で学ぶための基礎的なスキルを身につけることができた。プレゼンテーションでは、相手の立場に立って、伝え方を工夫する必要がある。	積極性を持つことの大切さに気づいた。ディスカッションの時には、積極的にコミュニケーションをとることを心掛けていきたい。	

point

●授業の感想だけでなく、学んだ内容を具体的に入力しましょう。

### 【4.自分の課題に対する取り組み（正課外活動等）】の場合

「名称」、「学んだこと」、「今後の課題」を入力してください。入力後、左隅にある【登録】をクリックしてください。

学年	現状の課題	学んだこと	今後の課題	担当教員	担当教員評価コメント
1年次	現状の課題				

記入例

### 【4.自分の課題に対する取り組み（正課外活動等）】

学年	名称	学んだこと	今後の課題	顧問教員評価コメント
1年次	バスケットボール	友達や先輩との関わりを通じて、人間関係の構築の大切さを知ることができた。また、監督やコーチに教えてもらう中で、礼儀などを改めて学ぶことができた。	集団活動の中で、相手の意見を尊重すること、自分の意見を伝えること、チームの意見をまとめることに取り組んでいきたい。	



【5.大学行事等への参加】の場合

大学行事当日に、出席手続きを行ったものの中から名称を選択して下さい。「学んだこと」、「今後の課題」を入力し、左隅にある【登録】をクリックしてください。

記入例

【5.大学行事等への参加】

	名称	学んだこと	今後の課題	チューター確認コメント
1年次	第2回 教養講座 (前期)	松重和美学長による「徳島の魅力:阿波藍—伝統文化×科学技術で新たな産業を創る—」と題した講座を受講した。阿波藍は徳島を代表する伝統的な産業であるが既存の枠にとられない自由な発想で、世界からも注目されていることを知った。	地域での取り組みについてまだ知らないことがたくさんあると気づいた。この4年間で、大学の中だけでなく、地域に目を向けていき、自分でも何か始めてみたいと思う。	

- point**
- 出席管理システムで出席をとる大学行事(教養講座・就業力育成セミナー等)に参加すると名称が選択できます。
  - 講座やセミナーの内容が後から見返したときに分かるように、学んだことを具体的に入力しましょう。

【7.総合評価】の場合

大学4年次(12~1月下旬※学科によって時期は異なる)に「達成度の自己評価」を入力してください。入力後、左隅にある【登録】をクリックしてください。

4 自己教育カシートの確認

【3.自己教育カシート作成】をクリックしてください。最新の自己教育カシートがExcel形式で作成されます。Excelが使えるパソコンで使用してください。

1. 項目を選んで入力する

1 自己評価シート

2 コメントシート

3 最新自己シート

1年 2年 3年 4年

自己教育カシート作成

戻る

【5.ボランティア活動に対する取り組み】の場合

ボランティアは「名称」、「学んだこと」、「今後の課題」を入力してください。入力後、左隅にある【登録】をクリックしてください。

記入例

【5.ボランティア活動に対する取り組み】

	名称	学んだこと	今後の課題	チューター確認コメント
1年次	とくしま マラソン給水 ボランティア	一人ではできないことも、同じ目的を持った人が集まることでその活動を快くできるということを学んだ。	ボランティアで成しえたことを、自分の日常生活の中での人間関係に照らし合わせ、自分ができることを見つけたい。	

- point**
- まず参加したボランティアの名称を入力します。
  - ボランティアの内容や、実施場所が分かるように具体的に入力しましょう。



【完成例】

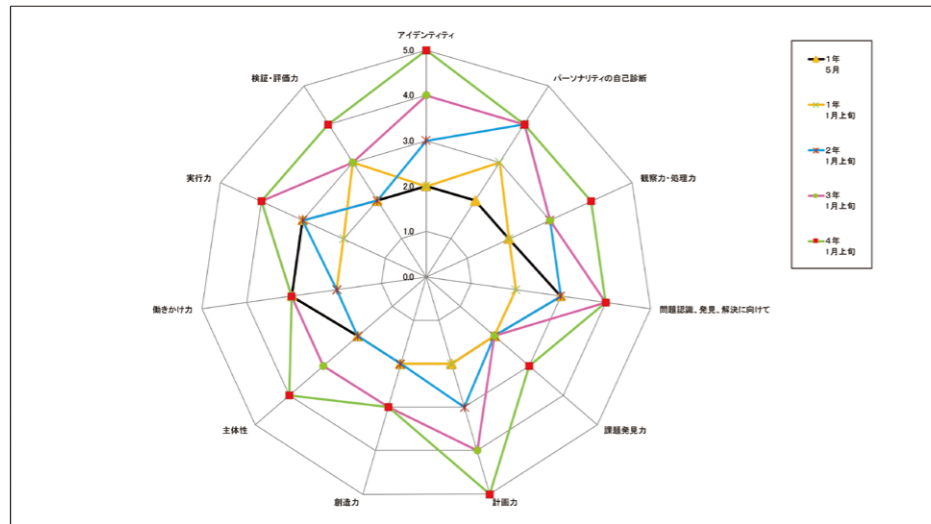
四国大学スタンダード自己教育カシート 【 大 学 】

学生番号	202199999	氏名	徳島 太郎
------	-----------	----	-------

1 必要な資質能力についての自己評価

評価の基準:	5 よくできる	4 ある程度できる	3 どちらともいえない	2 あまりできない	1 できない
--------	---------	-----------	-------------	-----------	--------

分類	項目	指標・内容	自己評価(入力例)				
			1年 5月	1年 1月上旬	2年 1月上旬	3年 1月上旬	4年 1月上旬
① 自己理解・省察力	アイデンティティ	自らの住んでいる地域の歴史、文化、経済などを知りアイデンティティをもっている。	2	2	3	4	5
	パーソナリティの自己診断	自分の性格について長所や短所など十分に理解し、自らの課題も自覚できている。	2	3	4	4	4
	観察力・処理力	観察を通して、物事の真の姿を間違いなく理解しようとする力と、それらを分析して正しく処理できる力が備わっている。	2	2	3	3	4
② 目標・課題設定力	問題認識、発見、解決に向けて	問題の本質を理解・認識・発見して解決する能力を磨くための基本スキル(聴くスキル、質問するスキル、情報を収集し整理する力、問題を構造化・客観化する力など)を身に付けている。	3	2	3	4	4
	課題発見力	目標に向かって、自ら「ここに問題があり、解決が必要だ」と提案できる。	2	2	2	2	3
	計画力	課題の解決に向けた複数のプロセスを明確にし、「その中で最善のものは何か」を検討し、それに向けた準備をすることができる。	2	2	3	4	5
	創造力	既存の発想にとらわれず、課題に対して新しい解決方法を考えることができる。	2	2	2	3	3
③ 向上・探究する力	主体性	指示を待つのではなく、自らやるべきことを見つけて積極的に取り組むことができる。	2	2	2	3	4
	働きかけ力	「やろうじゃないか」と呼びかけ、目的に向かって周囲の人々を動かしていく。	3	2	2	3	3
	実行力	言われたことをやるだけでなく、自ら目標を設定し失敗を恐れず行動に移し、粘り強く取り組む。	3	2	3	4	4
	検証・評価力	実施結果を振り返り更なる成長に向けての機会を求める。 ①目標通り実施できたかどうか検証する。 ②目標と実施結果の相違を把握し評価する。 ③今後、目標を達成あるいはより高次の目標を達成するための計画を立てる。	2	3	2	3	4



四国大学スタンダード自己教育カシート 【 大 学 】

学生番号	202199999	氏名	徳島 太郎
------	-----------	----	-------

2 自分の課題

年次	現状の課題	チューターの確認
1年次	・大学生活に早くなじめるように努力し、4年間充実した学生生活を送るようになる。 ・授業中は集中し、疑問点等は先生に積極的に質問する。 ・勉強だけでなく、サークルに入部したり、休み時間などを活用して積極的にコミュニケーションを図るよう心がけ、友達をつついでいきたい。 ・キャリアアップ支援プログラムを活用し、資格取得を目指す。	指定は、まず連続あたりから始めると良いでしょう。対策講座もありますので、大に活用してください。様々なことに取り組んで、濃い学生生活を送ってください。
2年次	・3年から就活が始まるので、2年のうちに単位を早めに取得する。 ・レポート課題に関しては、なるべく人に頼らず、自分の方でやり遂げる。情報収集をしっかりとしていきたい。 ・具体的な希望職種はまだ決まっていないが、可能性を広げるためにガイダンスなどに参加する。	就活について、自己分析や企業研究などを少しずつ試してみるとういでしょう。勉強はもちろん自分の本分です。地道に、こつこつと努力することが大切でしょう。結果はおのずかですべてきます。
3年次	・特に実験実習科目について、予習復習に力を入れ、知識を十分に定着させたい。 ・就職活動のスケジュールを立てていく。 ・自由時間と勉強時間のメリハリを大事にし、有意義な1年間にする。	毎日、継続して勉強する事はとても大事です。社会人になっても勉強は必要ですので、頑張ってください。
4年次	・内定を取る。 ・各自決めた目標を達成して模擬試験の点数を上げる。 ・4年間の集大成として、納得できる卒業論文を完成させる。	4年間の総まとめです。時間や体調の管理を行い、納得できる卒業論文が完成するよう頑張ってください。

(注) 2年次以降は、各年度当初に現状の課題を入力する。

3 自分の課題に対する取り組み(授業科目)

年次	科目名	学んだこと	今後の課題	担当教員名	担当教員評価コメント
1年次	初年次ゼミ	自分の苦手なプレゼンなどもあったが、相手にどう伝わりやすく伝えるかを意識し、最後までやりきることができた。発表で自分の意見だけでなく相手の意見にも耳を傾ける必要がある。	まだ改善の余地があると思うので、これからもっと経験を積み重ねたい。ディスカッションでは自分の意見がほとんどなかったので知識を深めたい。苦手科目を克服したいと社会に出て通用しないので、4年間で少しづつ力をつけていきたいと思う。	〇〇〇〇	プレゼンの仕方やコミュニケーションの取り方など、積極的に勉強してほしい。これからの学生生活に活かしてほしい。
2年次	食品化学実験Ⅱ(成分分析)	様々な機器を使用し、食品成分を分析した。教科書上ではどのようなイメージがつかない項目も、実験することでイメージすることができた。	商品のパッケージの成分を正確に見ていきたい。また、成分の値を正確に読めるのは困難だが、何の成分であるかイメージをつかめるようにしたい。	〇〇〇〇	食品に含まれる成分やその機能を知っておくことは管理栄養士にとって重要だ。今後もいろいろな食品の成分が興味を持ってほしい。授業で学んだことを実践できるといいと思うので積極的に参加してほしい。
3年次	解剖生理学実験	講義を学んだ上で、実際にラットを解剖してどのような構造になっているかを学んだ。ラットを見ることで臓器の位置、人体について理解することが出来た。	国家試験では人体の構造について多く出題される。実験で学んだことを活かして臨みたい。	〇〇〇〇	実験によって、産学で学んだことを深く理解することができたのは良かった。実験のねらいは、そこにある。
	給食経営管理実習Ⅱ(応用)	栄養素の摂取をより効果的にするには何を摂取すべきか、なにを控えるべきかなどを学んだ。また、栄養管理であったため、高い精度と正確な必要栄養素を身に付けることが出来た。	相性の良い栄養素を正確に献立作りをしていきたい。また、計画をしっかりと立て、臨機応変に対応できるようにしたい。	〇〇〇〇	管理栄養士の仕事は、食の栄養状態や生活習慣によって健康を維持して下さっている。食生活を行う上で、健康維持の計画等が非常に重要であることを理解されたようで良かった。
4年次前期	卒業研究	自らの疑問について考えることの面白さを知ることができた。研究協力機関や協力者のやり取りを通してコミュニケーション力が上がったと思う。個人情報保護などに十分留意することも学んだ。	既往の研究を文献やインターネットなどの情報で十分に調べ、研究計画を立てる必要がある。	〇〇〇〇	自分の考えが相手に伝わりやすくなるプレゼンテーションした。実験方法知識は就職先の企業でも活かせるもの。今後も頑張ってください。

(注) 2~3年次は、学科が指定する演習科目およびそれと準ずる科目とする。

4 自分の課題に対する取り組み(正課外活動等)

年次	名称	学んだこと	今後の課題	担当教員名	顧問教員評価コメント
1年次	ソフトボール部	集団の一員としての役割を自覚し、望ましい人間関係を築きながら、集団活動の楽しさを感じ、生活を充実することができた。	仲間と協力して、チームワークを上げる。打たれないようにピッチングを練習する。	〇〇〇〇	日々の練習で、その難関課題を乗り越え、目標を達成し、改善を促す。常に向上を持って取り組んでいる。その取り組み姿勢は他の部員に尊敬されているので、そのまま継続して取り組んでほしい。
2年次	ソフトボール部	先輩の考えを取り入れて自分の考えを深めたり、自分の活動に活かしたりすることができた。	相手の意見を尊重しながら、自分の意見を正確に伝えるよう努力したい。	〇〇〇〇	充実した取り組みが感じられる。今後も継続して頑張ってください。
3年次	ソフトボール部	集団活動の意義を理解するとともに、集団として意見をまとめる難しさを理解できた。	まわりをよくみて、的確なアドバイスが出来るようになる。大会で入賞できるチームにしたい。	〇〇〇〇	競技者である前に人と関わってほしい。目標は達成できたので、礼儀・マナー等まで徹底してほしい。
4年次前期	ソフトボール部	後輩に引き継ぎをしながら、自分の活動を振り返ることができた。4年間、粘って積極的に取り組むことができた。	4年間で学んだことを、社会人になっても忘れずに、今後の糧にしたい。	〇〇〇〇	4年間の活動はどうだったでしょうか。目標は達成できましたか。しっかりとこの経験を今後の学びの糧にしてください。

5 大学行事等への参加・ボランティア活動に対する取組

年次	名称	学んだこと	今後の課題	担当教員名	チューターの評価コメント
1年次	第1回教養講座(前期)	失敗が悪いことではない、同じ失敗をしないようにすることが大切であることを学んだ。	大学生活では失敗を恐れず、何事も経験していこうと思う。また、失敗の経験をもとに、周りの人に対してその人の立場になって一緒に考えられるようになる。	〇〇〇〇	失敗を恐れずに挑戦することは大切なこと。失敗によって学べることもたくさんあります。教養講座での学びもこれからの4年間に繋がってほしい。
	第1回教養講座(後期)	日本全体で増加している認知症にも様々な原因が関係していることが分かった。少し知っていたが、まだまだ知識が不足していたことに気付いた。	将来にも関係あることだと思うので、本をたくさん読んで知識を深めていきたい。	〇〇〇〇	
2年次	第1回就業力育成セミナー	フリーターでいる場合と正社員でいる場合を比較し、志望年収がもつていくことに気付くことができた。自分の生活・人生についてよく考えていきたい。	フリーターでいる場合と正社員でいる場合を比較し、志望年収がもつていくことに気付くことができた。自分の生活・人生についてよく考えていきたい。	〇〇〇〇	フリーターにならないよう、学生生活を充実させながら自分の将来についてしっかりと考えたい。機会になったようですね。2年生で気づくことは非常に良かったと思います。
	施設でのボランティア	高齢者施設への訪問を継続して行ううちに、高齢者に声をかけた話題をしつづけることが出来るようになった。人の関わり方を身に付けることが出来た。	このボランティア活動の経験を活かすために他のボランティアにも参加し、社会的な意義などについて自分なりに比較したい。	〇〇〇〇	
3年次	第1回就職ガイダンス	就活をする上でマナーを学ぶことが出来た。また、面接をする上での行いを見直し、面接を深めることが出来た。	社会人にはマナーが必須なので、普段から意識していきたい。また、面接に苦手意識があるのを、このガイダンスで学んだことを活かしていきたい。	〇〇〇〇	いくら覚えてもマナーなどは普段から意識し、しっかりと目覚めから意識して身につけてほしい。
	第1回学内企業研究会	地元企業が数多く集まる機会でもあり、今まで行ったことのない会社を回ることにした。色々な会社の説明を聞くことで、会社の内容や社員、イメージがたかると思った。	今回の説明会で、考えていた会社以外にも興味のある会社があり、これから企業訪問などに参加して視野を広げていきたい。	〇〇〇〇	教職に向けて様々な行事に参加しています。この中で真面目に当たったことや得意なことがあります。これから個人情報に目を遣い、就職に向けて準備してください。
4年次	ジョブカフェ	実際に働いている人から現場の意見を聞くことが出来た。先輩との意見交換を通して就職活動を行う動機付けを頂くことができた。	先輩の働きぶり、目標を再認識しながら充実した学生生活を送れるようにしたい。	〇〇〇〇	
	就職講演会	長所や自己PRはとも考えづらいものであれば良かった。実は何気なく普段自分がしていることでそれらに繋がることがあるということに気付かされた。	常に問題意識を持ち、それらを自分で考える習慣・癖を身に付けるようにしていきたい。	〇〇〇〇	自分自身としっかりと向き合って就活に取り組む様子が伺えます。その調子が頑張ってください。

7 総合評価

年次	達成度の自己評価	ゼミ担当教員評価コメント	担当教員名	チューターの確認
4年次	前期では単位を全て取得することができ、後期には志望した企業から内定をいただいた。後は国家試験に向けて集中して勉強に励んでいきたい。4年間で専門的な知識を身につけられただけでなく、共に励まし合う友人ができた。自分の大きな財産になると思う。	専門科目も多く、また実験実習のレポートなども大変だったかと思いますが、その中でも、その中一歩懸命に勉強に取り組んでくれました。これからの「仲間」を大切に、社会で活躍して欲しいことを期待しています。	〇〇〇〇	4年間、お疲れさまでした。何事にも真面目に取り組む姿勢、努力を怠らない姿勢が何れにも評価されていました。社会人になってからも活躍を続けてほしい。



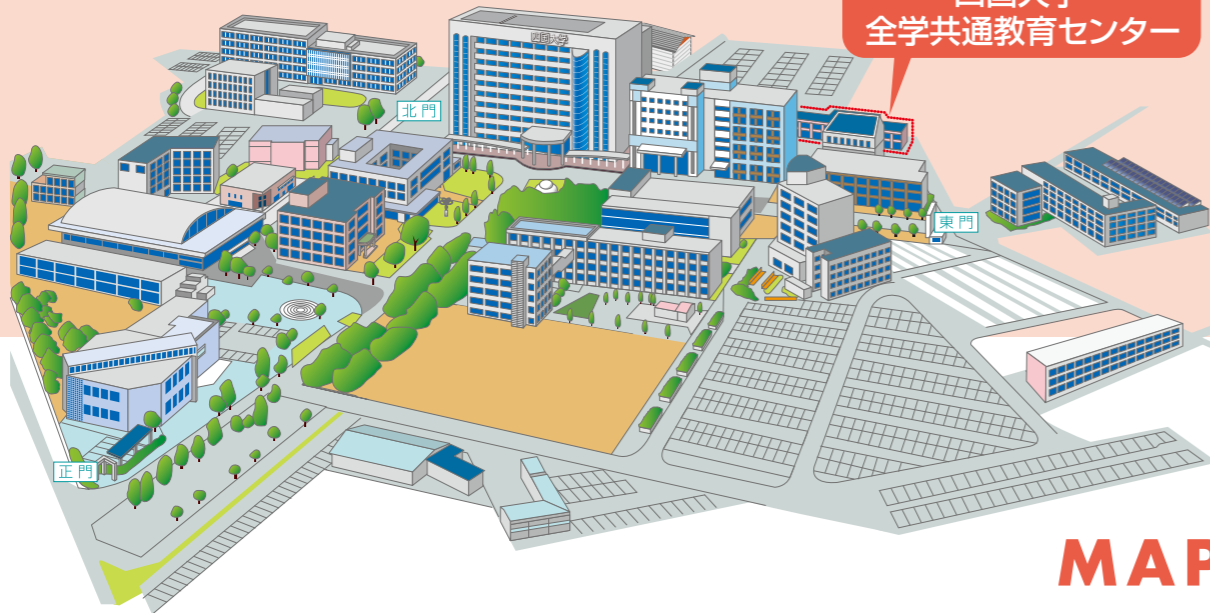
自己教育カシートの入力について  
分からない場合は  
チューターに相談してください。  
また全学共通教育センターにおいても  
教員・職員が学生の皆さんをサポートする  
体制を整えていますので気軽に相談してください。



SUDAchi館 1階に  
あります

≡ Welcome ≡

四国大学  
全学共通教育センター



MAP

気軽に相談  
してください



パソコンも利用できます



多目的ライブ配信スタジオ  
TAG-RI-BA スタジオ



全学共通教育センター

## 自己教育カシートに関するQ & A

**Q1** 大学行事への参加・ボランティア活動に対する取り組みはいくつ入力できますか？

**A** 大学行事とボランティア活動、どちらも各学年最大4項目まで入力可能です。

**Q2** 大学行事への参加・ボランティア活動に対する取り組みの名称は、自分で入力するのですか？

**A** 出席管理システムで出席をとる大学行事(教養講座、就業力育成セミナー等)については、出席すると、名称が選択できるようになります。ボランティアについては、名称を自身で入力できます。

**Q3** スマートフォンからも入力できますか？

**A** インターネットを閲覧・操作できるブラウザがあれば、パソコンと同じように入力できます。  
※スマートフォンの「プライバシーとセキュリティ」の設定によっては、入力できない場合がありますので、PCでの入力をおすすめします。

**Q4** 編入・転学科し、入力事項がわからないのですが…

**A** 個別に対応しますので、全学共通教育センターにお問い合わせください。

**Q5** 入力途中で“Not Found”の表示が出ました…

**A** 自己教育カシステムにログインした状態で30分以上経過すると“Not Found”の表示が出ます。30分以内に、入力の途中で「登録」ボタンを押し保存して、再度入力を開始してください。

**Q6** コメントを入力し、登録ボタンを押しても、コメントが反映されません…

**A** スマートフォンやパソコンの画面が更新されていない可能性がありますので、更新ボタンを押すようにしてください。