2025年度 入学生用

これを読めば
分かる！使える！
自己教育力シートの
マニュアル付！

2025 Guide to Self-education Sheet

［四国大学スタンダード］

自己教育力シート
入力ガイド

大学編

4年間記録するよ！
卒業に必要だよ！

人が集まる「人」をつくる、大学。

SHIKOKU UNIVERSITY
四国大学

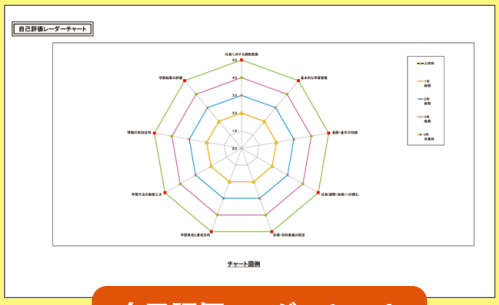
自己教育力シートとは？

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、「自己教育力シート（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力シートに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ことができます。
また自己教育力シートは、就職活動等で自身の能力や経験をPRする際の手助けとなります。
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。

自己教育力シートは「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

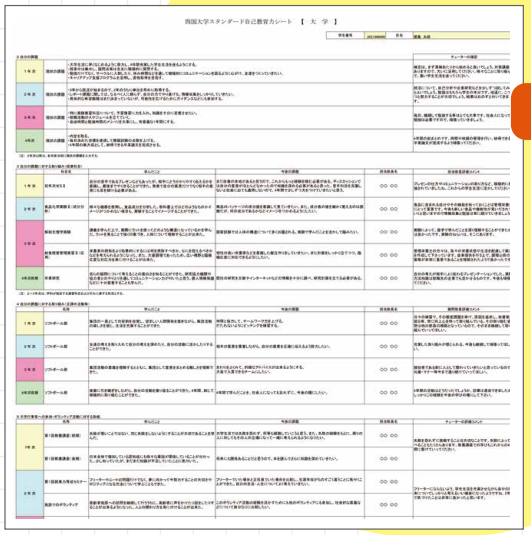
自己教育力として必要とされる資質能力について自己評価を5段階で入力するものです。



自己評価レーダーチャート

自己教育力の項目（9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。

自己教育力シート



コメントシート

自己教育力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

「自己教育力シート」はこまめに入力しましょう。

自己教育力シートの流れ

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
学年ごとの
課題を入力

→

2.実践
課題の達成に向けて
取り組みを行う

→

3.入力
学んだことを振り返り
今後の課題を入力

→

4.評価
チューターや
顧問のコメントを確認

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。

1～4年次

課題設定 → コメントシート入力 → チューターのコメント

年次の初めに自らの目標を設定します。

コメントシートに自らの課題を入力します。

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（❶授業科目の履修 ❷正課外活動等 ❸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。

❶ 授業科目の履修

- 1年次前期には「初年次ゼミ」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年次前期	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	日本語情報処理Ⅱ	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Ⅰ(仮名)	創作書法Ⅰ(漢字)	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	臨床栄養学Ⅱ(各論)	公衆栄養学実習	
児童学科		道徳教育 乳児保育Ⅰ	教育方法論 (ICT活用を含む。)	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)

❷ 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。

❸ 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拡がること、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拡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。

1～4年次

- ❶授業科目の履修
- ❷正課外活動等
- ❸大学行事等への参加・ボランティア活動

課題の達成に向けて、❶❷❸の活動を行います。

→ コメントシート入力

取り組み終了時に、学んだことを振り返り、今後の課題を入力します。

→
- 科目担当教員のコメント
- 顧問のコメント
- チューターのコメント

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年次

総合評価

目標や課題に対してどの程度達成できたか自己評価します。

→ コメントシート入力

自らの達成度についてコメントシートに入力します。

→
- ゼミ担当教員のコメント
- チューターのコメント

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

自己教育力シートの入力時期

		1年次			2年次		
		入学時	前期末	後期末	5月末	前期末	後期末
■自己評価シート		□資質能力の自己評価		□資質能力の自己評価			□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	□1年次の課題			□2年次の課題		
実践の記録	授業科目 初年次ゼミ、卒業研究は必ず、専門科目は履修した場合は必ず入力		□初年次ゼミ			□専門科目 （科目名はP5）	□専門科目 （科目名はP5）
	正課外活動 クラブ活動をしている人は積極的に入力		□正課外活動【随時入力】 クラブ名、コメントを入力			□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		□大学行事等への参加 前期教養講座	□大学行事等への参加 後期教養講座		□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		□ボランティア活動	□ボランティア活動		□ボランティア活動 【随時入力】	
	総合評価						

pick up

「自己教育力シート」大学生活での効果

- 毎年の目標を立てて、自己教育力シートに記録し、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、「自己教育力シート」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。

3年次			4年次		
5月末	前期末	後期末	5月末	前期末	後期末
		□資質能力の自己評価			□資質能力の自己評価
□3年次の課題			□4年次の課題		
	□専門科目（科目名はP5）	□専門科目（科目名はP5）		□卒業研究	
	□正課外活動【随時入力】クラブ名、コメントを入力			□正課外活動【随時入力】クラブ名、コメントを入力	
	□大学行事等への参加【随時入力】			□大学行事等への参加【随時入力】	
	□ボランティア活動【随時入力】			□ボランティア活動【随時入力】	
					□総合評価 4年間を総合的に振り返る

入力が終了した時に□欄に✓を入れよう！

pick up

「自己教育力シート」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。自己教育力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。
- 「自己教育力シート」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。

入力マニュアル

まずはログイン

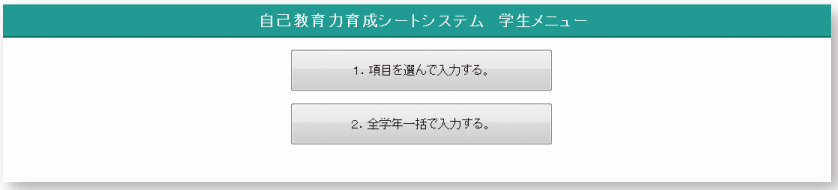
1 四国大学のホームページの［ポータルシステム］をクリックすると、ログインページが表示されます。

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。

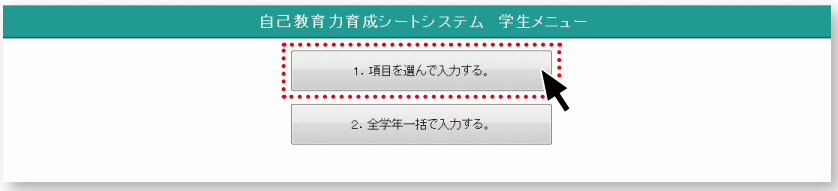
3 メニューの【外部サービス】をクリックしてサブメニューを表示し、【Webサービス】をクリックします。

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

5 自己教育力シートシステムは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。



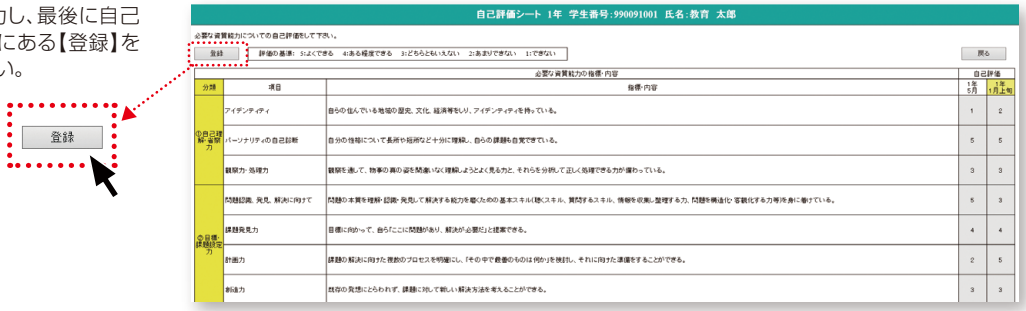
自己評価シートの入力方法

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9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（入学時と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

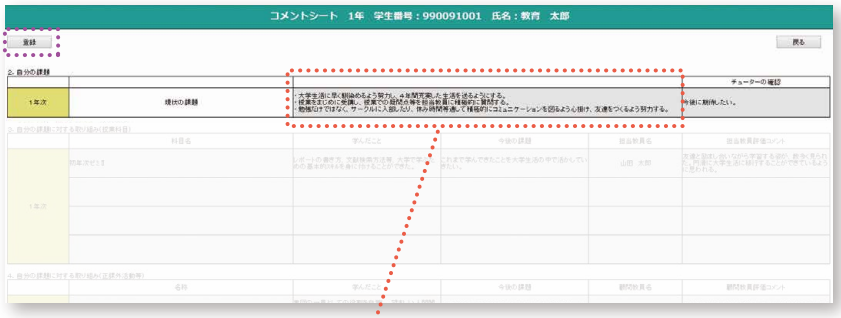
コメントシートに、学年ごとに自分の課題を入力し、それを達成するために多様な取り組みを行っていきます。その成果を「学んだこと」として入力し、さらに「今後の課題」を合わせて入力します。入力が完了すると、担当教員、顧問、チューターのコメントが必ず入力されますので、これらをよく理解して次のステップへつなげていきましょう。

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)

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。

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。



記入例

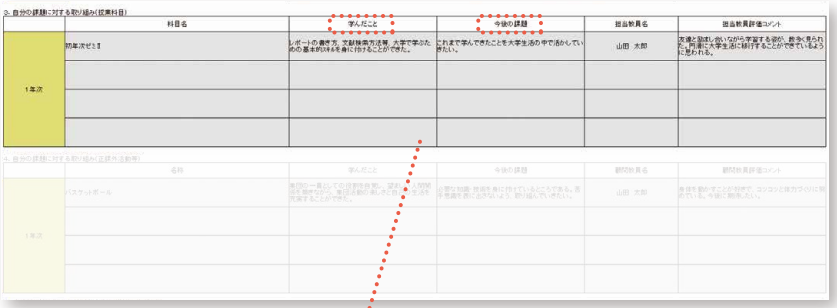
【2.自分の課題】

			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。



記入例

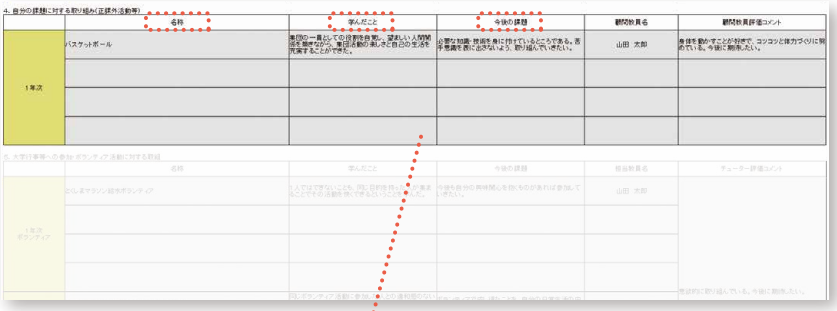
【3.自分の課題に対する取り組み（授業科目）】

	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	プレゼンの方法、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。



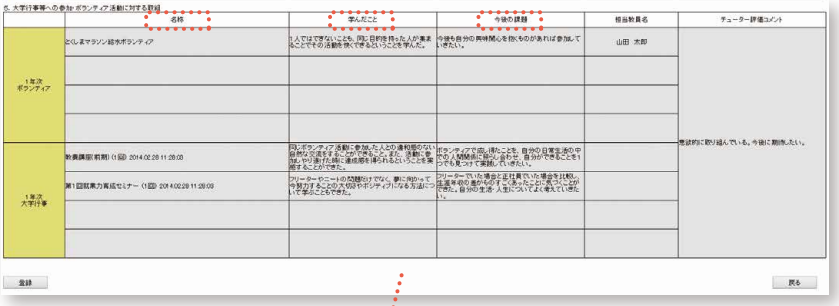
記入例

【4.自分の課題に対する取り組み（正課外活動等 ）】

	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

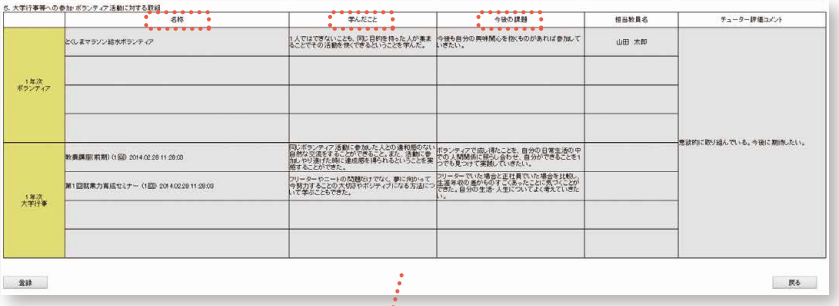
【5.大学行事等への参加】

	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:阿波藍ー伝統文化×科学技術で新たな産業を創るー」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わ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。

【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ていきたい。	

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。

【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 自己教育力シートの確認

【3.自己教育力シート作成】をクリックしてください。
最新の自己教育力シートが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。

記録し続けることで、今の自分が見えてくる。 自分の成長や就活に活かしましょう。

【完成例】

R7.2.14 作成

四国大学スタンダード自己教育力シート 【 大 学 】

学生番号	2025999999	氏名	徳島 太郎

四国大学の自己教育力

四国大学では、自己教育力を「変化の激しい現代社会の中で、絶えず自己の向上のため、意欲的にスキルや人格を磨く力」としています。
自己教育力を高めるためには、自分の行動を振り返り現状を知る！自己理解・省察力！、目標や課題を設定して見通しを立てる！目標・課題設定力！
目標や課題解決に向むけて行動する「向上・探究する力」が必要です。このサイクルを定期的に点検することで自己教育力を高めていくことが「自己教育力シート」の目的です。

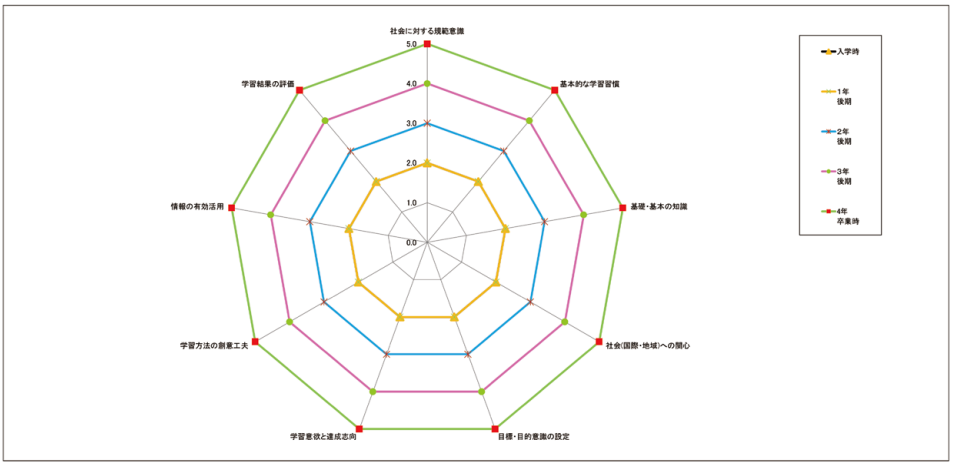
自己評価シート

1 必要な資質能力についての自己評価

評価基準 5:優秀 4:良好 3:普通 2:改善が必要 1:かなり改善が必要

必要な資質能力の指標・内容			自己評価（入力例）				
分類	項目	指標・内容	入学時	1年後期	2年後期	3年後期	4年卒業時
①自己理解・省察力 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	社会に対する規範意識	5:社会の規範や規則を完全に理解し、規範に基づいた積極的な行動により他者にも良い影響を与えている 4:社会の規範や規則をほぼ完全に理解し、ほとんどの状況で適切に行動できている 3:社会の規範や規則を一般的に理解しており、日常生活においてほぼ適切に行動している 2:社会の規範や規則の理解が不十分であり、一部の状況では適切に行動できているが、守れていない場面がある 1:社会の規範や規則を理解できておらず、ほとんどの状況で適切な行動ができない	2	2	3	4	5
	基本的な学習習慣	5:学習計画を立てて確実に実行できる。毎日規則的に予習・復習を含めた学習を行い、学んだ内容を確実に定着させている 4:学習計画を立ててほぼ確実に実行できる。定期的に予習・復習を行い、学んだ内容をほぼ定着させている 3:学習計画を立てることはできるが実行が不確実である。予習・復習を行い、学んだ内容の定着を心がけている 2:学習計画を立てることはできるが、ほとんど実行しない。予習・復習をほとんど行わず、学んだ内容の定着が不十分である 1:学習計画を立てることがほとんどなく、継続的な学習の習慣が身に付いていない	2	2	3	4	5
	基礎・基本の知識	5:基礎・基本の知識を完全に理解し、複雑な問題に対しても正確に応用できる 4:基礎・基本の知識をほぼ完全に理解し、ほとんどの状況で正確に応用できる 3:基礎・基本の知識をある程度理解しており、基本的な問題に対しては正確に対応できる 2:基礎・基本の知識が一部欠けており、基本的な問題に対して対応できないことがある 1:基礎・基本の知識が十分に理解できておらず、ほとんどの問題に対して対応できない	2	2	3	4	5
②目標・課題設定力 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	社会(国際・地域)への関心	5:社会問題や国際・地域の出来事に対して深い関心を持ち、具体的な行動やボランティア等の活動にも積極的に参加している 4:社会問題や国際・地域の出来事に対して関心を持ち、積極的に意見を述べることができる 3:社会問題や国際・地域の出来事に対して関心を持ち、自分なりの意見を持っている 2:社会問題や国際・地域の出来事に対して少しは関心があるが、自分の意見を持っていない 1:社会問題や国際・地域の出来事に対して関心が持てない	2	2	3	4	5
	目標・目的意識の設定	5:明確な目標を設定し、目標達成のための具体的な計画（期限や評価基準）を定め、積極的に取り組むことができる 4:明確な目標を設定し、計画を立て積極的に取り組むことができる 3:具体的な計画までは立てれれていないが、目標を設定して取り組むことができる 2:目標は設定されているが、具体的で計画までは立てられていない 1:目標が曖昧であり、具体的な計画を立てることができない	2	2	3	4	5
	学習意欲と達成志向	5:学習に対する強い意欲を持ち、初めて経験する課題にも積極的にチャレンジし、継続的に努力している 4:学習に対する強い意欲を持ち、初めて経験する課題にもチャレンジしている 3:学習に対する意欲をもち、主体的に取り組んでいる 2:学習に対する意欲が低く、主体的に学習を進める方法を探している 1:学習に対する意欲がほとんどなく、学習への取組が不十分である	2	2	3	4	5
③向上・探究する力 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、常に目標を到達しようとする、または課題を解決しようとする力	学習方法の創意工夫	5:学習方法において高い創意工夫を発揮し、効果的かつ独自のアプローチを常に取り入れている 4:効果的な学習方法を用い、必要に応じて新しい方法を試みている 3:さまざまな学習方法を試したことはないが、効果的な学習方法を常に見つけようとしている 2:学習方法が一貫しておらず、効果的な学習アプローチが不足している 1:学習方法が効果的でなく、創意工夫がほとんどみられない	2	2	3	4	5
	情報の有効活用	5:多様な情報源から信頼性の高い情報を収集・整理し、深い分析を行って活用できる 4:複数の情報源から信頼性のある情報を収集・整理して活用できる 3:比較的信頼性のある情報を収集・整理し活用できる 2:情報の収集・整理が不十分であり、情報の信頼性を気にせずに使ってしまうことがある 1:情報の収集・整理の仕方がわからない	2	2	3	4	5
	学習結果の評価	5:他者からの評価も取り入れて多角的に評価を行い、学習の進み具合を常に把握している 4:常に自己評価を行い、学習の進み具合を常に把握している 3:学習の進み具合の把握に一部不足があるが、定期的に自己評価を行っている 2:自己評価をあまり行わず、学習の進み具合の把握が不十分である 1:自己評価を行わず、学習の進み具合を全く把握していない	2	2	3	4	5

自己評価レーダーチャート



チャート図例

四国大学スタンダード自己教育力シート　【　大　学　】

学生番号	2021999999	氏名	徳島　太郎

2 自分の課題

			チューターの確認
1 年 次	現状の課題	・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する。 ・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、休み時間などを通して積極的にコミュニケーションを図るように心がけ、友達をつくっていきたい。 ・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。	検定は、まず漢検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、大い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	現状の課題	・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、自分の力でやり遂げる。情報収集をしっかりしていきたい。 ・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も参加する。	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よいでしょう。勉強はもちろん学生の本分です。地道に、こつこつと努力することが大切でしょう。結果はおのずと付いてきます。
3 年 次	現状の課題	・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、頑張っていきましょう。
4年次	現状の課題	・内定を取る。 ・毎日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）

	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Ⅱ	自分の苦手であるプレゼンなどもあったが、相手にどう分か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む必要がある。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る必要があると思った。苦手科目を克服しないと社会に出ても通用しないので、4年間で少しずつ力をつけていきたいと思う。	○○　○○	プレゼンの仕方やコミュニケーションの取り方など、積極的に勉強されていましたね。これからの学生生活に活かしてください。
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ものかイメージがつかめない項目も、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値を意識して見ていきたい。また、成分表の値を細かく覚えるのは困難だが、何の成分であるかなどイメージをつかめるようにしたい。	○○　○○	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です。今後も新しい食品や機能性が見いだされていくと思いますので情報収集と勉強は常に続けていきましょう。
3 年 次	解剖生理学実験	講義を学んだ上で、実際にラットを使っ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強く印象づき、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。	○○　○○	実験によって、座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です。実験のねらいは、そこにあります。
	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考えられるようになった。また、大量調理であったため、広い視野と臨機応変な対応力を身に付けることが出来た。	相性の良い栄養素などを意識した献立作りをしていきたい。また計画をしっかり立てつつ、臨機応変に対応できるようにしたい。	○○　○○	管理栄養士の方々は、狭々の栄養状態や生活を配慮して献立を作成して下さっています。食事提供を行う上で、調理以前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です。
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とのやりとりを通してコミュニケーション力が付いたと思う。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を十分に調べ、研究計画を立てる必要がある。	○○　○○	自分の考えが相手によく伝わるプレゼンテーションでした。実験方法知識は就職先の企業でも活かせるものです。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に準ずる科目とする。

4 自分の課題に対する取り組み（正課外活動等）

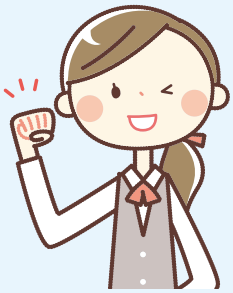
	名称	学んだこと	今後の課題	担当教員名	顧問教員評価コメント
1 年 次	ソフトボール部	集団の一員としての役割を自覚し、望ましい人間関係を築きながら、集団活動の楽しさを感じ、生活を充実することができた	仲間と協力して、チームワーク力を上げる。 打たれないようにピッチングを練習する。	○○　○○	日々の練習で、その都度課題を挙げ、原因を追求し、改善策を図る等、常に向上心を持って取り組んでいる。その取り組む姿勢は他の部員の模範となっているので、そのまま継続して取り組んでいってほしい。
2 年 次	ソフトボール部	友達の考えを取り入れて自分の考えを深めたり、自分の活動に活かしたりすることができた。	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。	○○　○○	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ほしい。
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する。 大会で入賞できるチームにしたい。	○○　○○	競技者である前に人として関わっていきたいと思っているので、礼儀・マナー等今まで通り続けていってほしい。
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、総じ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。	○○　○○	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。しっかりこの経験を今後の学びの糧にして下さい。

5 大学行事等への参加・ボランティア活動に対する取組

	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、周りの人に対してもその人の立場になって一緒に考えられるようになりたい。	○○　○○	失敗を恐れずに挑戦することは大切なことです。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年間に繋げていってください。
	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要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、本を読んでさらに知識を深めていきたい。	○○　○○	
2 年 次	第１回就業力育成セミナー	フリーターやニートの問題だけでなく、夢に向かって今努力することの大切さやポジティブになる方法について学ぶこともできた。	フリーターでいた場合と正社員でいた場合を比較し、生涯年収がものすごく違う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るいい機会になったようですね。2年生で気づけた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り話をしたりすることが出来るようになった。人と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も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。	○○　○○	
3 年 次	第１回就職ガイダンス	就活をする上での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更に意識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で、このガイダンスで学んだことを活かしていきたい。	○○　○○	いくら覚えてもマナーなどは普段しか出ません。しっかりと日頃から意識して身につけておきましょう。
	第１回学内企業研究会	地元企業が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ようにした。色々な会社の説明を聞くことにより、会社の内容や社風、イメージがたくさんあると思った。	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拡げていきたい。	○○　○○	就職に向けて様々な行事に参加しています。こつこつと真面目に続けたことが将来に繋がります。今から求人情報によく目を通し、就職内定に向けて頑張ってください。
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て良かった。先輩との意見交換を通じて就職活動を行う動機付けを頂くことができた。	先輩の助言により、目標を再認識しながら充実した学生生活が送れるようにしたい。	○○　○○	自分自身としっかり向き合って就活に取り組む様子が伺えます。その調子で頑張ってくださいね。
	就職講演会	長所や自己PRはとても考えづらいものでペンが止まりがちだった。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。	○○　○○	

7 総合評価

	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、後期には志望してい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学に励んでいきたい。 4年間では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。でも、その中で一生懸命就職活動にも取り組んでくれました。これからも「仲間」を大切に、社会で活躍してくれることを期待しています。	○○　○○	4年間、お疲れさまでした。何事にも真面目に取り組み、努力を惜らない姿勢が周りにも刺激になっていました。社会人になっても大学に顔を出しに来てくださいね。



自己教育力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

MAP

気軽に相談してください♪

自己教育力シートに関する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”の表示が出てきました…

A 自己教育力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、入力の途中でも「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。