

Users'
Guidebook
2023

大学院生と大学院進学希望者、ポストドクターのための
【キャリア開発支援本部】

ご利用ガイド

奈良女子大学 男女共同参画推進機構 キャリア開発支援本部 G棟 4階 G406
career-k@cc.nara-wu.ac.jp

院進学者のみち(道・未知)を拓く

本当の自分を知るために新しい世界にひととき、身を置く



目次

What's キャリア開発支援本部？	2-3
● はじまりは女性研究者のキャリア開発から／「研究が好き」その先の伴走者として	
● キャリア開発支援メニュー	
● 相談	
● 就職活動を終えて	
研究職を目指すなら C-ENGINE の研究インターンシップ	4-5
● C-ENGINE とは	
● 研究インターンシップであなたの大学院生活が輝きます 大学院生だけが参加できる「研究としごとをつなぐ」プログラム／ポイントは参加のタイミング／サポートの流れ	
● 研究インターンシップを研究しよう	
C-ENGINE 研究インターンシップ参加者の声	6-7
大学院生の就職活動を応援します	8-9
● 「大学院生を採用する価値・意味」を感じてもらえる準備をしましょう	
● キャリア開発支援本部が考える就職活動のポイント 大切にしたいこと／応募書類編／面接編	
博士後期課程の方への支援	10-11
● 博士後期課程学生への給付型支援制度について	
● 自分・研究・仕事を考えるドクターコースの授業	
● ドクター、博士研究員、進学希望者向けのその他の支援	
● ドクター学生さんのキャリアを拓く活動を応援します	
● 博士後期課程 OG からのメッセージ (進学説明会から)	

What's キャリア開発支援本部？

はじまりは女性研究者のキャリア開発から

男女共同参画社会をリードする人材の育成 — 女性の能力発現をはかり情報発信する大学へ —

平成 23 年度、文部科学省科学技術人材育成費補助事業「ポストドクター・キャリア開発事業」に採択されたのを機に、男女共同参画推進室（現機構）にキャリア開発支援本部が設置されました。この補助事業は平成 27 年度で終了し、奈良女子大学の「キャリア開発システム」は「S」評価（所期の計画を超えた取組が行われている）という高評価を得ました。とりわけ、「今回のプログラムの中で、ライフステージに注目した最も“養成者個人の目線”で取り組んでいる大学」、「自己分析をベースとして、自己のキャリアを考えるきっかけを与えたことはユニークな取組」という評価は、女性が研究で培った能力を社会に還元するための支援のノウハウを、奈良女子大学が持っていることを証明しているといえます。

「研究が好き」その先の伴走者として

平成 28 年度からはポストドクターだけでなく大学院生全体のキャリア開発システムとして展開するために、「研究インターンシップ」を取り入れてシステムのリニューアルをしました。博士前期課程で「研究とは何か」を知り、社会でそのセンスをどう活かすのか、さらなる研究の深化を求めて後期課程に進学する際に生じやすい不安を、冷静に受け止めて方向性を定めていくアドバイスも提供して行きます。

令和 3 年度には給付型の「博士号取得支援 SGC フェロウシップ」「博士後期課程学生支援 SGC+ プロジェクト」がスタートし、「研究が好き」をさらにバックアップしています。

キャリア開発 支援メニュー

支援メニューと内容

A	面談（電話相談）や「自己分析セミナー」を通して自分のこれからについて考えを深める
B	適職について考え、就職先の情報検索、収集を一緒に行う
C	「インターンシップ」について理解を深め、応募段階から支援
D	応募書類作成、面接対策などのサポート
E	キャリア開発文庫（書籍・DVD）の利用
★	SGC、SGC+ に関する支援プログラム P10 参照

相談予約

相談は予約を優先しています。予約状況は下の QR コードから確認できます。空いている時間帯で、ご希望の日時をメールでお知らせください。

G414 予約状況確認

予約用メールアドレス



相談 キャリアとは人生そのもの、いろいろな相談に応じています

大学院生は、学部生よりも多様です。奈良女子大学から進学された方はもちろん、他大学から進学されてきた方や、社会人学生の方など、年齢も20代前半から60代以上の方も珍しくありません。ご結婚、育児期の方、ご家族の介護に向き合われている方、修了後（博士研究員の方、就職活動を継続される方）のご相談も受け付けています。

具体的な解決策が提供できる場合ばかりではありませんが、ご自身の言葉でご自身の問題をお話ししているうちに、考えが整理されたり、新しい思いが湧いてきたりして気持ちが軽くなることがよくあります。

指導教員には弱音を吐いている姿は見せられない、身近に胸の内を聞いてもらえる人がいない。そういう方も大勢いらっしゃいます。もちろん就職活動の具体的なご相談（P8-9参照）もお待ちしています。

令和3年度から相談用のスペースが、事務室（G406）とは別に個室（G414）に引っ越ししました。キャリア・コンサルタント（国家資格）の資格を持った特任教員があなたの気持ちに寄り添って、お話を伺います。

自己分析セミナー 「自分を好き」と感じられることを大切にしています

“キャリア”を職業や職歴だけでなく、学習、趣味、地域・ボランティア活動、家庭内での仕事なども含めた幅広い概念としてとらえ、“個人の特性を活かした働き方・生き方探し”を支援します。

キャリアの選択に影響する様々な要因に関して自分自身をていねいに見つめ直すことは、自分のユニークな個性と能力を大切に、将来の仕事や生活全般について考える良い機会になります。そして希望する働き方・生き方を言葉で表現できるようになります。

実施方法

- 3～4回（90分/回）で構成されています
- 個人ワークを含む楽しいセミナーです
- 個人でもグループでも
- 受講者の希望日に随時開催します
- 時間内に使いきれないワークシート集はプレゼントします
- お気軽にご連絡下さい。

※試しに受けてみたいという方は、1回90分の自己分析セミナー<Light>もあります。

※令和3年度から実施場所がG棟4階G414に変更になりました。



就職活動を振り返って

佐藤 夢女

指導教員の先生から、院生向けの自己分析セミナーを行ってくれる場所があると教えていただいたのがキャリア開発支援本部との出会いでした。学部生時代の就職活動は自己分析等の準備が不十分だったと感じており、院生の時には納得できる形で進めたいと思っていた私にとって、とても充実したサポートをしていただけました。様々な自己分析手法がある中、キャリア開発支援本部で用意して下さった資料を使い、対話を繰り返しながら進めていくため、自分自身とじっくり向き合うことができ、新たな一面を知ることができました。また、就職活動が本格化した際には、エントリーシートの添削や面接の練習を行っていただきました。実際の面接の際には緊張しましたが、自信を持って面接官の方とお話することができました。最終的には納得のいく形で就職活動を終えることができたのですが、その中でも一番良かったことは、自分の良いところをたくさん引き出していただき、相談に行く度に頑張ろうと思えたことです。あまり就職活動に対して良い印象がなかったのですが、キャリア開発支援本部に行くことで前向きに取り組むことができました。

大学院修了後は企業へ就職しますが、博士後期課程への興味もあるため、その際にはまたキャリア開発支援本部を活用させていただきたいと思っています。（心身健康学専攻）

就職活動におけるキャリア開発支援本部の利用について

私は就職活動を始めた当初、あらゆる就活情報を見て「一般的な就職活動の方法」を探し求め、十分に自己理解ができていないままESを書いていた。「何か違う」と思いながらも、どうすれば良いか分からず焦っていた時期に、キャリア開発支援本部と出会いました。ES添削や就活全般のご相談等をさせて頂く中で、キャリアコーディネーターさんから多くのご助言を頂きましたが、特に「自分自身のことや長所を十分に理解して言語化する大切さ」を教えて頂いたこと、就活における大きな転機となりました。それから自己理解を深めることに注力し、頂いたアドバイスをもとに徐々に自分らしい満足いくESを書くことができるようになりました。自己理解を深めたことで面接にも自信を持って臨む事ができ、無事に志望する企業から内定を頂くことができました。毎回快く丁寧にご対応して下さり、多くの気づきをくださったキャリア開発支援本部の存在は、就職活動を行う上で大きな心の支えでした。深く御礼を申し上げます。（生活工学共同専攻）

C-ENGINE とは

研究インターンシップの実施組織である産学協働イノベーション人材育成協議会の略称です。日本のリーディング企業31社と16大学で構成されている組織で、奈良女子大学は平成28年度から会員となり活動に加わっています。したがって、C-ENGINEの研究インターンシップは大学公認として位置づけられ、キャリア開発支援本部が最も重視している取組です。

研究インターンシップであなたの大学院生活が輝きます

大学院生だけが参加できる「研究としごとをつなぐ」プログラム

まずは参加する → 視野が広がる → 選択肢が増える → 個別の相談 → 納得できる進路選択

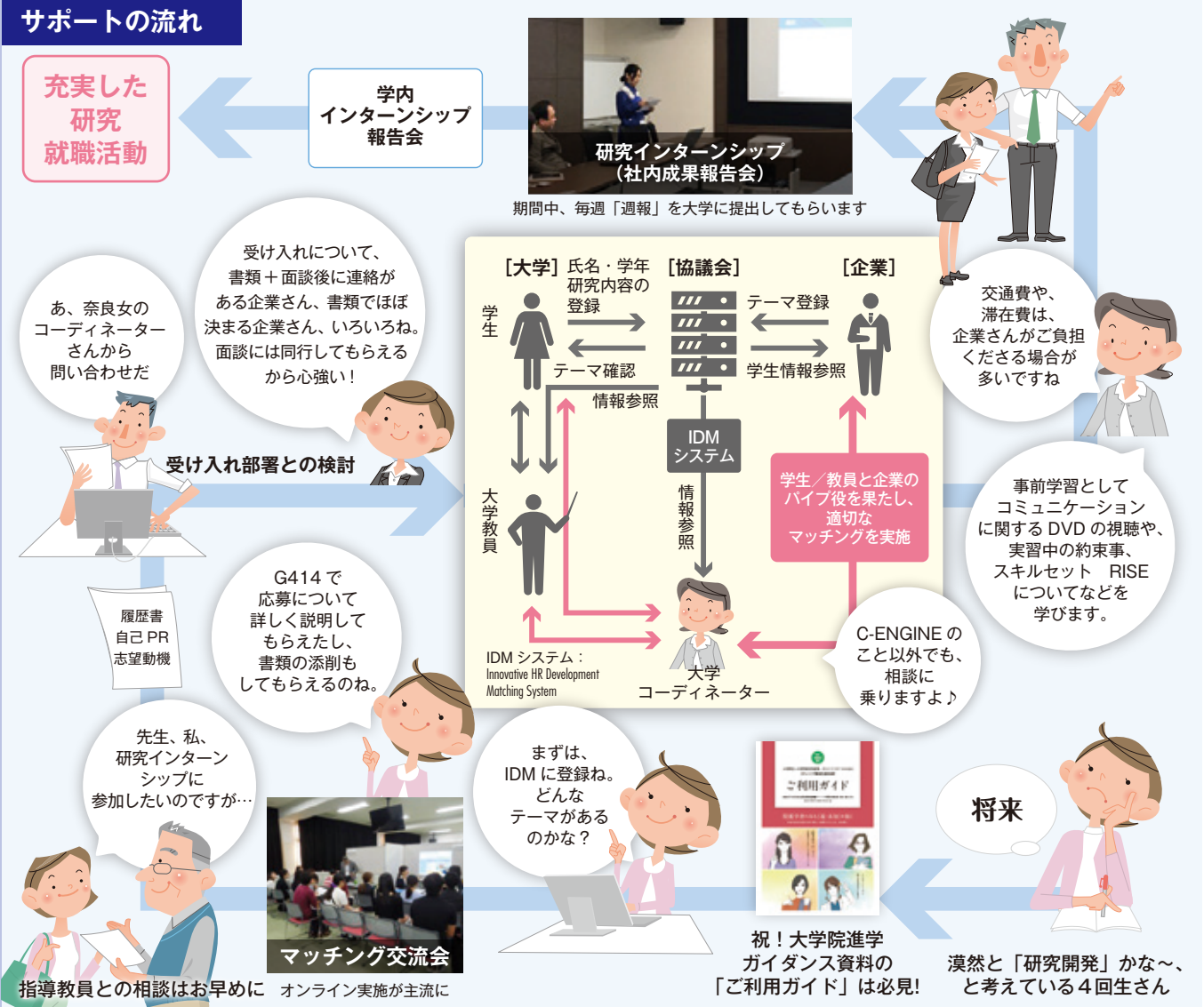
- 交通費の補助
- 専属のコーディネーター（キャリアコンサルタント）のフォロー
- 大学で加入している保険（学研災、学研賠）が適用できます
- 情報はメールマガジンとして自動的にあなたの大学アドレスに配信されます（見逃さないで！）



ポイントは参加のタイミング！

大学院生ならば、企業の研究所にじっくり腰を落ち着けて、社員の皆さんと同じ空気の中で研究の進め方や、将来の自分の働き方について考える機会を得たいですね。ぜひC-ENGINEの中長期研究インターンシップにチャレンジしてください。前期課程1回生の方は夏休みを利用することで、1～2か月のインターンシップ実現の可能性が高くなります。そのためにも、**5月には行動を開始することをお勧めします**。C-ENGINEのインターンシップは、交流会参加、面接等に関する交通費が補助されます。まずは、キャリア開発支援本部（G406・G414）にコンタクトしてください。

サポートの流れ



研究インターンシップを研究しよう

2022年度 C-ENGINE 研究インターンシップ一覧

所属	インターンシップ先	実施期間	テーマ
化学生物環境学専攻 (化学コース)	M1 京セラ(株) けいはんなリサーチセンター(京都)	8/29 ~ 9/16	リチウムイオンバッテリー部材の大気非暴露 XRD 測定仕様の構築
住環境学専攻	M1 京セラ(株) メディカル開発センター(滋賀)	10/1 ~ 10/31	医療/ヘルスケア分野における行動変容の実現
自然科学専攻	D1 日本ゼオン(株)(神奈川)	10/11 ~ 11/11	ゴム材料の静的・動的解析を通じた物性発現機構の理解
数物科学 (数学コース)	M1 日東電工(株)(大阪)	10/31 ~ 11/25	AIによる欠陥画像分類の検討
数物科学 (物理学コース)	M1 三菱電機(株)(兵庫)	11/2 ~ 11/16	電子機器の冷却技術について
数物科学 (物理学コース)	M1 三菱重工業(株)(兵庫)	11/7 ~ 12/2	機械の電化、知能化のためのセンシング、エレクトロニクス技術開発
数物科学専攻 (物理学コース)	M1 (株)リコー(神奈川)	11/7 ~ 12/9	インクジェット向け AI 活用技術の開発
心身健康学専攻 (スポーツ科学コース)	M1 京セラ(株) みなとみらいリサーチセンター(神奈川)	11/14 ~ 12/16	店舗実証実験に向けた実験プロトコル策定及び音声フィードバックの効果検証
生活工学共同専攻	M1 京セラ(株) みなとみらいリサーチセンター(神奈川)	11/14 ~ 12/16	人間拡張領域に関する研究 知覚の拡張
自然科学専攻	D2 BIPROGY(株)(東京)	2023/1/4 ~ 3/31	量子アルゴリズムの能力を探る研究

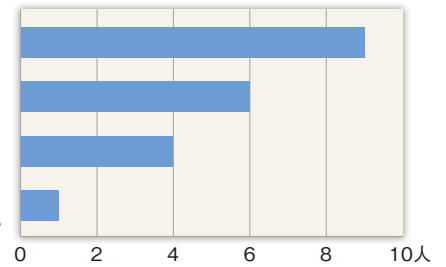
C-ENGINE 研究インターンシップ「1年後」アンケート

研究インターンシップに参加した皆さんに、修了を目前にしたタイミングで1年以上前のインターンシップを振り返っていただき、その後の大学院生活との関係について、お聞きしてみました。

10名の方が回答してくださり、全員が「行ってよかった」という感想でした。その理由について「就職活動」「研究」の面からの回答を紹介します。

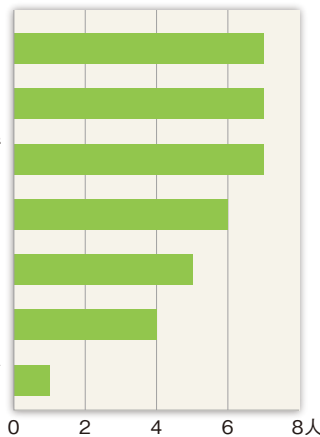
■ 研究インターンシップに行ってもよかったと思う理由は？

- 就職活動の際に役立つことがあった
- 大学院での自分の研究にいい影響があった
- インターンシップ先に内定した
- その他：仕事の内容がよく知れ、入社後の業務上のギャップは少ないと予想された。



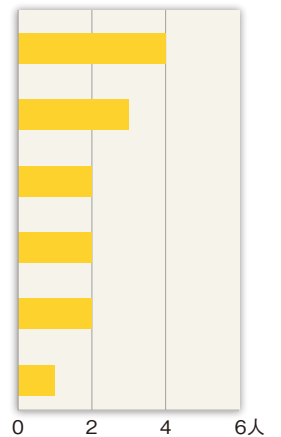
■ 就職活動で役に立ったこととは？

- 企業で働くということがイメージできた
- 自分の適性がわかった
- インターンシップに向けてキャリア開発支援本部で相談したことが就活でも役に立った
- インターンシップ先の人に就職に際して相談に乗ってもらえた
- インターンシップ先の人に書類作成や面接対策で直接指導してもらえた
- 企業の人の考え方が分かった
- その他：インターンシップ先ではない企業の選考でも、1ヶ月のインターンシップの経験があると話すと、良く受け止めてもらえた



■ 大学での研究への「いい影響」とは？

- 視野が広がった
- 研究へのモチベーションが高まった
- 研究に必要な技術やスキルを学べた
- 研究する際の考え方を学ぶことができた
- 研究の進め方がわかった
- 発表の仕方が改善できた



ブースでの企業説明



インターンシップ参加者による報告に、学部生も大いに刺激を受けました

C-ENGINE

研究インターンシップ 参加者の声



- ①参加動機・目標など
- ②実施内容など
- ③参加してよかったこと
- ④これから参加する人へ

*キャプションのない写真はインターンシップ中のものです。

化学生物環境学専攻 化学コース M1

A.H.さん

京セラ株式会社

2022年8月29日～2022年9月16日



- ① 今回のインターンシップを通して、価値創造の一環としての研究活動に携わることで、企業の研究者として何が求められるのかを発見したいと思い、参加しました。
- ② 目標は粉末X線回折(XRD)測定用サンプルに工夫を凝らすことにより、大気非暴露条件下でXRDを測定する方法を開発することで、作成したサンプルが適用可能であることを示せました。
- ③ この経験を通して、企業の研究者として「考え抜くこと」と「何事にも挑戦すること」が大切だと思い、企業における研究者として働く姿をイメージすることができました。
- ④ 長期インターンシップでは、さまざまな専門分野の研究者と交流する機会がたくさん設けられており、自身の研究を見つめ直す良い機会になります。

住環境学専攻 M1

N.K.さん

京セラ株式会社

2022年10月3日～2022年10月31日



- ① 研究開発職への適性を考えたり、異分野の研究に携わることによって、自分の専門を見つめ直し、今後の研究の糧にしたいと思いました。
- ② 1週目にワイガヤ(ミーティング手法の1つ)によって行動変容をテーマとする製品コンセプトを考え、その後はテーマ設定から解析まで、医療論文を書く一連の流れを体験しました。
- ③ 百聞は一見に如かず、です。働きたい業界・業種の方向性が定まってきたり、大企業のイメージがよい意味で変化しました。研究開発の仕事や会社の雰囲気を体感できた、発見と学びの多い1ヶ月でした。
- ④ 研究に行き詰まっている人、これからのキャリアについて迷っている人など、すべての人にとって得られるものがあると思います。

自然科学専攻 D1

M.A.さん

日本ゼオン株式会社

2022年10月11日～2022年11月11日



- ① 計算科学による分析・解析や表面分析に関心があったため、また、違う分野にも触れ視野を広げたいと思い参加しました。
- ② パルスNMR解析の標準化に向けた検討を行い、データ抽出までを標準化することができました。また、同解析のアクリルゴム事例への適用：測定・解析、さらにX線によるゴムや高分子材料の構造解析などを行いました。
- ③ 企業での研究の進め方(それぞれの得意分野を活かして協力すること、安全管理、時間管理の大切さ)を学べたこと、成果に関してポジティブな意見をいただいたことです。Pythonなどのプログラムの作成に初めて挑戦でき、大学での研究にも活かしたいと思いました。
- ④ 専門性にこだわりすぎず、新しいことにも挑戦してみてください。

数物科学専攻 数学コース M1

M.W.さん

日東電工株式会社

2022年10月31日～2022年11月25日



- ① 技術者としての適性の見極めやキャリアプランの具体化のために参加しました。
- ② 畳み込みニューラルネットワークや画像処理について学び、画像分類を行うAIについて検証を行いました。精度改善のために修正等を繰り返し、目標精度を達成できました。社内イベントなどにも参加させていただき、社員の方と交流できました。
- ③ 長期的かつコストの視点を持つことは、研究職に限らず、社会人として重要な視点だと感じました。就職活動に向けて何を大切にしていきたいのか考えを深められました。時間管理や目的・目標の明確化は大学での研究活動においても活かされます。
- ④ 自身の専門以外でもチャレンジしてみることで選択肢を増やすことにつながると感じます。

数物科学専攻 物理学コース M1

A.S.さん

三菱電機株式会社

2022年11月2日～2022年11月16日



*大学の研究室にて

- ① 技術職として働くイメージを持つ、難しい課題に対して自分の意見を積極的に出すことを目標に参加しました。
- ② 電子機器の冷却について、新たな装置の性能評価を行い製品への導入を検討しました。実験装置の改良や評価方法から社員の方々と考え、装置の導入で冷却性能が上がることを確認でき、商品化への可能性を見出せました。
- ③ 理学系の研究では得にくい製品化を視野に入れて研究を進めるスキルが必要であることを学びました。社員の方々から仕事のやりがい、困難なことへの対処法など、多くのことを教えていただきました。
- ④ 働くことに対する漠然としたイメージを明確にすることができ、同時に自分が将来やりたい仕事を見つけるきっかけにもなると思います。

数物科学専攻 物理学コース M1

Y.Y.さん

三菱重工業株式会社

2022年11月7日～2022年12月2日



*SPRING-8での夏の学校にて

- ① 自身の専攻がものづくりにどう活かされているのかを知りたい、また、研究結果を社会実装するプロセスを学びたいと思い参加しました。
- ② 特定波長を透過させる膜を大面積かつ低コストで製作する課題に取り組み、終盤では膜厚から自動シミュレーションを行えるソフトを習得し、設計を行いました。応用例を調査する課題では、普段から専門外の研究にも興味を持って情報収集する必要性と応用例提案の面白さを学びました。
- ③ 情勢に対するアンテナの鋭さ、好奇心の重要性、世界規模な業務を通じ人脈形成などを含むコミュニケーション力がどういうものかを学びました。
- ④ 社員の方々は多忙です。少しの時間でもその関わりの中から学ぶことで、実習が充実すると思います。

数物科学専攻 物理学コース M1

S.A.さん

リコー株式会社

2022年11月7日～2022年12月9日



- ① 企業で機械学習がどのように活用されているのかを知りたいと思い参加しました。
- ② 前半ではインク物性の理解から、データ分析とモデル作成を何度も繰り返し、後半では結果の考察や発表準備を行いました。成果として、インターンの課題であった精度向上を示せたほか、発生過程を視認できていない現象を理解するための今後の検証の方向性を示すことができました。
- ③ うまく人に頼ることやチームの中で自分の役割を責任を持って果たすことの重要性を学びました。数値データの分析からその背景を想像することの難しさや、業務時間内にやりたいことを全て行うために生産性の効率化が必要であることを実感し、自分の成長につながる経験になりました。
- ④ インターンシップの参加目的をうまく伝えることで、より充実した経験を積むことができると思います。

心身健康学専攻 スポーツ科学コース M1

A.M.さん

京セラ株式会社

2022年11月14日～2022年12月16日



- ① 専門領域で培った知識が人間拡張領域における研究に寄与できるのではないかと感じたため。
- ② 音声コーチングの有効性について研究しました。数名の被験者を対象にコーチングの言語表現を条件設定して実験し、データ分析により、今後必要となる情報やデータは何かを示せたと感じています。
- ③ 社会の一員として仕事をする機会を得、また、様々な方が所属する会社で、濃いコミュニケーションや議論を交わし、これまで培ってきた知識が活かしていることや企業で研究を行う上で必要になるスキルや考え方について深く学ぶことができたこと。
- ④ 自分の研究は社会のどのような場面で活かせるのを知りたい、感じたい人にはおすすめのインターンシップだと思います。

生活工学共同専攻 M1

Y.M.さん

京セラ株式会社

2022年11月14日～2022年12月16日



- ① 私が企業でどのようなスキルを発揮し、どのような価値を生み出せるのかを知りたい、と思い参加しました。
- ② 触覚に関する実験を立案・計画し、いくつかの観点からデータ分析しました。前提知識の習得、実験アイデア出し、実験の手法確立、計画立案、10人以上を対象に実験し、データ分析までを段階的に経験しました。
- ③ 知識が豊富な社員の皆さんが私の知らない領域から意見をくださり、とても有意義で面白いディスカッションを経験し、報告会の際には、チームの一人という感覚でのびのびと発表することができました。
- ④ 別の用事でキャリア相談に行ったときの一言から参加につながりました。インターンシップを考えているのであれば、フラットと相談しに行ってください。

自然科学専攻 D2

S.K.さん

BIPROGY 株式会社

2023年1月4日～2023年3月31日

ただいま
実施中!

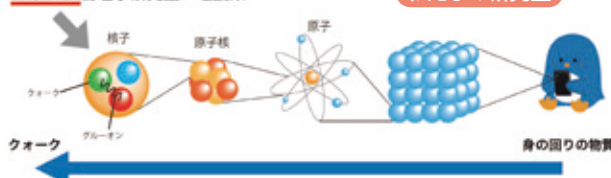
現在インターンシップをBIPROGY株式会社にておこなっております。テーマは量子コンピュータについてです。

ドクターのみを対象とするだけあり、かなり専門性と主体性を求められます。自分の専門分野の知識を活かしながら新たな領域の研究課題に取り組んでいます。

知見を広げ分野を跨いで柔軟に活躍したい気持ちがある方はぜひチャレンジしてみてください。

ハドロン物理学研究室 理論系

わたしの研究室



「大学院生を採用する価値・意味」を感じてもらえる準備をしましょう

■ 博士前期課程の皆さんに気づいてほしい、大学院生と学部生との大きな違い

「卒業研究(課題)」という大きなプロジェクト経験

学部生のみなさんは就職活動の時点では卒業研究のテーマが決まるか決まらないかというタイミングで活動をしているケースがほとんどです。ですから、「学生時代に力を入れたことは何ですか?」「自己PRをしてください」という設問に対して、サークル活動や部活動、アルバイト経験などの課外活動を取り上げて表現しがちです。それはそれでしっかりとあなた自身を表現できるとは思いますが、もしもあなたが「研究」「開発」「分析」「技術」といった仕事に興味があるのであれば、**卒業研究に打ち込んだ経験を通じて、あなた自身を表現することをお勧めします。**

「研究」から得られるものは専門知識・知見だけでしょか?

研究活動を通じて得られる力には「研究そのものを進める力」「知識・知的能力」「他者や社会との関係を築く力」「自分自身を高める力」という、研究はもちろん、研究以外の仕事などにも役立つ力(トランスファラブルスキル)を身につける機会がたくさんあります。それらは、研究の目的の頂点にある「新しい知見を得る」という華々しいものではありませんが、**どのような場面でも活用できる、土台を形作る強固なスキルです。**それらをアピールすることは、研究・技術開発(それ以外でも)の場で働く人たちと価値観を共有できる人物だと伝えることになります。つまり、一緒に働く仲間として認められる可能性が広がるのです。

■ 博士後期課程の皆さんに気づいてほしい、前期課程と後期課程の大きな違い

自立し、後輩を育成できる研究者としてのトレーニング経験

学部時代の卒業研究が「研究に触れる経験」であり、博士前期課程が「研究を知る経験」であるならば、博士後期課程の研究は「**研究を(自分で)進める経験**」といえるでしょう。前期課程が2年間であり、進学したと思ったら就職活動を考えなければいけない慌たしさには比べ、3年間という期間(前期課程から考えれば5年間)を**研究の深化と展開に費やせるので、研究者としての確固たる能力を身につけられることが期待されます。**また、経験者として後輩にアドバイスができ、それによって自らも成長する機会を得られます。研究室以外にも人的ネットワークを広げたり、研究資金について考える機会も増え、**トランスファラブルスキル**をさらに培うことになります。

以下のトランスファラブルスキルを日ごろの研究の中で意識すること、
自分のことを表現する文章や会話の中に盛り込むことで、研究・就職活動に活かすことができます

C-ENGINE は産と学の交流をととしてイノベーションを創出できる人材育成をめざす大学・企業のコンソーシアムです

学生が身につけるべきトランスファラブルスキル R I S E

トランスファラブルスキルRISEは、研究者として自立するためのスキルセットであり、大学や企業など、どこにおいても有効に活用されます。これは研究を通じて培われ、再発見・意識されることで、今後のキャリアパスに活かすことができます

Research governance and organisation 研究遂行に関するスキル	Intelligence and knowledge 知識・知的能力	Social relationship 他者や社会との関係に係るスキル	Effectiveness 自己開発に係るスキル
R-1 安全、コンプライアンス意識および情報管理技術 ・健康、安全、法令遵守・研究倫理等の重要性が理解できる ・研究者としての情報管理、技術、知的財産権、秘密保持などの契約関係について理解し、高い意識を持つことができる	I-1 理論的知識、情報収集力 数学的応用力 語学力・文章読解力 ・課題解決に必要な基礎知識を有し、必要な情報を収集することができる ・数理学の知識をベースに数値解析ができる	S-1 チームワーク力、他者との協働 ・チームの戦略・目標、役割分担を理解し、協働できる ・他のメンバーの強み・弱みを理解し、意思疎通を図ることができる	E-1 研究への取り組み姿勢 ・強みと弱みを自覚して、研究に活かすことができる ・熱意、持続力・忍耐力、責任感、主体性、専門家としての誠実さを持って行動できる
R-2 研究の基本的な進め方 ・研究の目的、背景を理解して、課題設定を行い、研究を取り巻く諸事の要因に配慮しながら研究計画を立てることができる	I-2 分析/統合力、論理的思考力 問題解決力 ・課題解決力、論理的思考、分析・統合力等を駆使して研究・開発を遂行できる	S-2 コミュニケーション能力 ・研究遂行にあたって研究室内外および異分野の関係者の理解を得ることができる ・様々な情報伝達手段を用いて十分な議論ができる	E-2 自己管理、時間管理 ・目的を達成するために明確な研究計画を立て、効果的な時間管理を行える ・ストレスマネジメントとワークライフバランスを考慮して自己管理ができる
R-3 資金管理・調達 ・研究を進める際、および、事業を行うにあたっての資金管理・調達の仕組み、実態の理解ができる	I-3 洞察力、探究心 議論展開力 ・自らの経験を活かし、新しいアイデアと裏付けとなる根拠を提示して、社会にインパクトを与える、画期的/創造的な議論ができる	S-3 研究結果の社会への還元 ・研究結果を社会に実装するプロセスを理解できる ・社会的利益を生み出す可能性のある新製品開発や既存の研究の新しい活用法について考案・発案することができる ・グローバル展開の重要性が理解できる	E-3 キャリア開発、専門能力開発 ・専門的能力の持続的開発が必要であることを認識している ・経験を分析的に振り返り、自己改革のサイクルを追求する ・キャリアプランを描くことができる ・幅広い研究コミュニティ内で、信頼関係に基づく協力的なネットワークを構築する

RISEの各項目とその内容は、VitaeのResearcher Development Frameworkを参考に作成しました

一般社団法人産学協働イノベーション人材育成協議会(C-ENGINE)

C-ENGINEの研究インターンシップではこのように使われています

開始時	インターンシップ中	修了時
関心のあるスキルを3つ選択、企業に伝える	指導担当者は、指導の際に配慮、意識する	修了時に、指導担当者から向上の程度を評価してもらう(評価書)
開始時における12のスキルすべての自己評価を記入	実習中の経験とスキルを結び付けて考えることで、自分の研究や考え方、行動を客観的にとらえられるようになる。	12のスキルすべての自己評価を記入し、4つの項目に対する感想を記入する =>記入した内容が洗練されていて、成長を実感できる(コーディネーターの感想)

キャリア開発支援本部が考える就職活動のポイント

大切にしたいこと

- **自分への温かなまなざし**
「自分の一番の理解者（味方）は自分」という気持ちで。自信が一番の「お守り」。
- **相手に合わせるしたたかさ**
あなたの長所や経験の中から相手のニーズに適合する部分を見つけてカスタマイズ。
- **未来を語るための想像力と借り物ではない具体的な表現**
「金太郎あめ」を大量生産する就活本を参考にするのはほどほどに。自分の頭で考えよう。

■ 応募書類編 自分以外のだれかに読んでもらいましょう

ほとんどの書類に字数制限があります。最初からその字数に合わせて、だいたい「うすっぺらい」文章になってしまいます。設問で求められている内容を、字数を気にせず、まずは自分の考えや思い、エピソードの具体的な情報（5W1H）を書いてみましょう。出来上がった文章を要約したり省略していくことで、ぎゅっと凝縮されたいい文章が書けます。

- **自己PRの構成例** … 具体的なキーワードで読み手の脳にあなたの脳内と同じ像を描かせよう

- ① **キャッチコピー** 自分の「強み」「売り」を伝える
- ② ①の解説（どのような場面で役に立つか、どういう意味があるかなど）
- ③ **具体的なエピソード**（以下、盛り込む要素と得られる効果）
 - a. 感情・感性 価値観など内面的特徴（人柄）が伝わります
 - b. 思考 仕事をする際の理解力、計画性、発想力が伝わります
 - c. 行動 仕事の段取り、手際の良さなどが伝わります
- ④ **それを今後どのように生かしたいか（抱負）**

- **志望動機の構成例** … 企業研究のレポートでは×。「私は」から始めよう。

- ① 仕事を選ぶ時の自分の選択基準、あるいは「こういう人生を送りたい」
- ② ①の解説（どのような経験、価値観からそう思うか）
- ③ ①、②を受けて、だからこういう業界、職種で働きたい
- ④ その中でもこういう理由でこの会社で働きたい
- ⑤ もしも採用されたら、どう貢献するか

- **研究概要の構成例** … 詳細に伝えるのは無理。大学のHP（高校生向け）が参考になることもあります。

- ① **研究の背景と目的（または「研究に取り組んだ経緯と目的」）**
専門用語等を使う時には「○○の一種である××」のように解説するフレーズが添えられると、**専門家以外の人にも理解しやすくなります**。また、「～のメカニズムを解明することで～の研究が進展する可能性がある」など、研究の目的や意義を盛り込むようにしましょう。
- ② **研究内容**
仮説と検証のプロセスを簡潔に書きましょう。研究内容は大学（研究者）にとっては、重要な知的財産のひとつで、公表のタイミングは十分に考慮する必要があります。外部に出す内容については、指導教員の許可が必要です。
- ③ **研究を通じて得られたスキルや経験**
プログラム言語、統計、解析法、分析装置や解析装置、そのほか、アピールしたいもの（学会発表、留学、受賞等の経験）



■ 面接編 マナーや文章の暗記よりも、あなたらしい自然な笑顔が何より大切

- **どういう態度で臨むべき？→ 親しみを込めた丁寧さを大切に**
イメージとしては、**指導教員と話をする感じです**。近い将来一緒に働く上司になるかもしれない人です。「発表会」ではなく「対話」になるように、オープンマインドを心がけましょう。
- **緊張してしまいます（汗）→ 「仲良くしたい」というイメトレを！**
あなたの表情が和らいていると、**面接官も安心します**。「失敗したくない」「ちゃんと答えられるかな」と考えると不安になります。「どんな面接官かな？ 仲良くお話しできるといいな」と前向きな気持ちで臨む自分を思い浮かべてリラックスしてください。

博士後期課程の方への支援

博士後期課程学生への給付型支援制度について

2023(令和5)年の支援は以下のとおりです。2024年度からは制度の変更が予定されていますので、HP等をご覧になって最新情報を手に入れてください。

SGCフェローシップ

生活費相当額	研究費	合計
192万円 (月額16万円)	18万円	210万円※

※ SGC では授業料が免除されます

SGC+プロジェクト

生活費相当額	研究費	合計
216万円 (月額18万円)	18万円 ~102万円	234万円 ~318万円

研究力向上支援

- メンターチームによる研究支援体制
- 研究活動助成と研究力向上セミナーの開催

キャリアパス支援

- キャリアパス支援に関わる授業の強化
- 研究インターンシップ・海外派遣の支援※

※ SGC+では、研究インターンシップが海外派遣が必須です

右に示す研究力向上セミナーや、支援金受給に伴う「確定申告」のためのセミナーなど、各種のセミナーや、受給学生相互の交流を促進するイベントや、個別の相談などで、研究生活をサポートします。



自分・研究・仕事を考えるドクターコースの授業

自己分析・ワークスタイルセミナー

受講者各自がキャリア開発支援本部の支援を受けながら、自分自身のキャリア(進路・研究・ライフスタイル等)に、プラスの影響を及ぼすと期待される講師を選定してセミナーを企画・実施します。実際に講師との関わりを持つ中で、それまでに自己が持っていた仕事に対するイメージとの違いを感じたり、将来についての視野の広がりをもたられることが期待されます。また、研究を通じて培われる転用可能な能力(=トランスファラブルスキル)について意識して取り組むことを推奨します。具体的な例として、主体性や企画力、コミュニケーション能力、タイムマネジメントスキル等を養成することが可能だと考えられます。

この授業の他に、キャリアセミナー(ビジネススキル・インターンシップほか)も支援しています。

2022年度に受講生が企画実施したセミナーの広報資料



ドクター、博士研究員、進学希望者向けのその他の支援

DCD 支援

就職活動や学会発表のための交通費の補助を実施しています。この支援が、キャリア相談の糸口となることもあります。そのような相乗効果が生まれることを期待していますので、お気軽にお声がけください。

英文校閲支援

自身が主たる著者として関わる、①学術雑誌へ投稿する英語論文、②国際会議の講演趣旨・proceeding、③国際会議の原稿発表、等に該当する英文の校閲経費を支援します。

日本学術振興会特別研究員等 申請書作成サポート

略して学振DC1、DC2、PDと呼ばれているこの研究員制度は、研究に専念できるように月額20万円とSGC/SGC+よりさらに充実した手厚い経済的支援が受けられます。M1の秋から冬に、進学とあわせてご検討ください。申請書作成時に本学名誉教授等のコメント・添削を得られるサポートを利用できます。

例年、12月に研究協力課主催の「説明会」が実施されますので、ぜひご参加ください。

学振以外の助成金等の申請でも利用できます。

ドクター学生さんのキャリアを拓く活動を応援します

問いと行動：「今、自分に足りていないものは？」

比較文化学専攻 亀松 花奈

私は歴史学を専攻しており、教職を目指していました。しかし、周りに教職を目指している人がいなかったため、先輩に元高校教員の方を紹介してもらいました。その方と現在の教育業界について話すなかで、いま求められている人材は何か、自分には何が足りないのかが見えてきました。私の場合は、自分でしたいことを考え、他人を巻き込んでいく力や経験が足りていないと感じました。そのため、就職活動や博論執筆作業と並行しながら、「博・学・カフェ」企画の運営や講演会「国宝と科学技術」の企画をおこないました。そのさい、キャリア開発の支援部の方には大変お世話になり、企業見学に行く機会や先輩に話を聞く機会なども頂きました。

振り返って思うのは、いま何が求められているのかを把握して、その差を埋めるために行動することの重要性です。行動するなかで人との縁も広がってきます。学生の間はキャリア開発支援をはじめとした多くの援助があるので、これから就職活動をする皆さんには、是非それらを活用して欲しいと思います。



写真：ポスター展「博・学・カフェ」の風景
筆者と講演会のチラシ



●研究紹介

香辛野菜（パクチーなど）に着目し、食による疾病予防を目指して研究しています。どんな疾病を予防できるか、それにはどんな成分が関与しているかなどを検討しています。

キャリア開発支援本部から広がる輪

共生自然科学専攻 小原 理加

私は、キャリア開発支援本部の方々に本当にお世話になっています。友人に誘われてキャリア開発支援本部の催しに参加したのがきっかけです。様々な分野の同課程の人が参加しており、交流することで違う視点の物事を知ることができ刺激となりました。

また、インターンシップでもお世話になりました。私は将来給食経営に関する研究や指導を行いたいと考えています。しかし、給食に関する机上の知識はあっても、日々研究三昧の私にとっては現場について知る機会はほとんどありませんでした。そんな時に、支援本部に相談に乗っていただき、名阪食品株式会社様の協力のもと、数か月間インターンシップに行かせていただけることになりました。インターンシップでは、給食に関することを丁寧に指導して下さい、様々な現場経験の機会を頂き本当に貴重な時間となりました。この経験は将来活かしていきたいです。本当にありがとうございました。

研究の魅力に
目覚めたみなさん！
私たちが応援しています



博士後期課程 OG からのメッセージ（進学説明会から）

博士後期課程進学を目指す皆さんに伝えたいこと

生活環境学部 食物栄養学科 助教 齋藤 公美子

私は2022年3月に本学博士後期課程を修了し、4月より食物栄養学科の助教に着任いたしました。自身の学位取得までの過程を振り返り、お話しさせていただきます。

まず、進学前に学位取得までの大まかな計画を立てることは、非常に重要なことです。学位取得という大きな目標を達成するまでには、研究発表、論文投稿などクリアすべき課題が多く存在します。そのため、短期的・中期的目標を立て、定期的に評価、改善を繰り返すことがゴールへの近道であると考えています。時には、なぜ自分は研究をしたいのか、博士号を取って何をしたいのかなど、自分自身のより大きな目的に立ち返ることも必要であるとも考えています。目標はあくまでも目的を達成するための手段です。したがって、この目的が明確でなければ、壁に突き当たった時に、挫折してしまったり、辛さを抱えながら前に進まなければなりません。ですから、博士後期課程の進学を目指す皆さんには、進学後も課程を修了した後の自分についても考え続けて欲しいと思います。またある時には、時間をかけて積み上げたものが一夜にして崩れ去り、ひどく落胆することもあるかもしれません。しかし、それさえも「面白い」、「どうしてこうなったのか」、「どのように解決しようか」と考えを転換し、また積み上げることが出来る人こそ、新たな知見を得て、博士号を手にする事ができる人だと私は思います。



●研究紹介

調理学を専門とし、「グルテンフリー食品の開発および品質改善に関する研究」を行っています。



Web

支援メニューはこちらから

- 支援制度を利用する
自己分析セミナー
博士キャリア開発 (DCD) 支援制度 など
- 講義・イベント案内
過去のセミナーのDVDリスト
- 情報を探す
キャリア開発文庫リスト など
- 相談する
キャリアカウンセリング
就職のための応募書類作成
面接準備に関する助言・指導 など
- 中長期研究インターンシップ
参加のプロセス
過去の実績

ポスターやチラシで見かけた情報をNews & Topicsでチェック

「SGCフェロースhip」
「研究インターンシップ」の
情報ははこちらから

アクセス

G406 (G棟4階) キャリア開発支援本部
C棟エレベーターで4Fに上り、G棟へお越しください。



【編集後記】

キャリア開発支援部の取組に欠かせないのが、相談業務です。お話を聞いたり、エントリーシートを作成を応援する中で、コロナ禍の中で学生生活を送ってきた学生さんが、大きな環境変化の中でも工夫を凝らしたり、粘り強さを発揮したりして、たくましく学生生活を送っていることがよくわかります。一方で、不運な時代にキャリア選択を迫られて、苦しい思いをしていることも伝わってきます。そんな時は「禍福は糾える縄の如し」ということわざや、中島みゆきの「時代」という歌を紹介したいと思います。かつて、就活と恋愛の両方がうまく行かず、元気の出ない留学生さんに「昔、日本で流行った「時代」という歌があるから聞いてみて」と歌詞の入った動画のリンクを送ったことがありました。今の辛さに蓋をせずに受け止め、でもいつか変化の兆しがあることを信じて今を過ごしてほしい。学生さんの気持ちに寄り添って行きたいと思う、今日この頃です。

【編集・発行】

国立大学法人 奈良国立大学機構 奈良女子大学
男女共同参画推進機構 キャリア開発支援本部
〒630-8506 奈良市北魚屋西町 G棟 4階 G406
Tel/Fax : 0742-20-3572
Email : career-k@cc.nara-wu.ac.jp
https://cdpd.nara-wu.ac.jp