

2013 YOKUBA テキストノート

このノートは
IYOKUBA ~自己表現力向上ワークショップ~での活動で、
体験したこと、感じたことを
自由に記入するためのノートです。
就職活動中、落ち込んだときには、
IYOKUBA での取り組みを振り返り、
共に戦う仲間がいることを、
熱い気持ちを思い出してください。

contents

IYOKUBA~自己表現力向上ワークショップ~って?	4
スケジュール/音楽座ミュージカルの紹介	5
先輩たちからのメッセージ	6
オリエンテーション	7
IYOUBA①	8
IYOUBA②	9
IYOUBA③	10
IYOUBA④ ⑤	11
IYOUBA⑥	12
出陣式	13
観劇	14
稽古場見学	15
ノート	16-19
皆からの寄せ書きメッセージ	20-22
先生方からの応援メッセージ	23-25
キャリア支援課・支援講座紹介	26-27

IYOKUBA

~自己表現力向上ワークショップ~で始めよう!

**3年生になり、
いよいよ始まる就職活動の準備。
『何から始めればいいのか?』
『一人で始めるのは不安...』
『就活って難しそう』
そんな気持ちにこたえる
プログラムを用意しました。
さあ IYOKUBA で
スタートダッシュしよう!**

IYOKUBA

自己表現力向上ワークショップって?

就職活動とは、「自分」という商品をPRして買い手(企業)に買ってもらうこと。まず「自分」のウリ、特長を知りそれをどう買い手(企業)に伝えるかが大切です。



IYOKUBA ~自己表現力向上ワークショップ~は表現のプロであるミュージカル劇団『音楽座ミュージカル』がプロデュースする、多摩大学オリジナルの自己表現力向上プログラム。

就職活動を本気で楽しみたい!
本気で始めたい!
そんな3年生たちをIYOKUBAは待っています!



ワクワクしなきゃ意味がない。
意欲が生まれる「場」を作る。
そこに集うだけで本気になる。
そこにいくだけで元気になる。

IYOKUBA プログラム紹介 スケジュール

開催日	教室	時間	内容
5/7(火)	101教室		オリエンテーション キャリア支援課紹介・今後のキャリア支援講座
5/8(水)			
5/14(火)	112教室	[5限]	IYOKUBA① 表現力を体感する
5/15(水)			
5/28(火)	112,121,123,124	16:20~17:50	IYOKUBA② 「感じる」ことを大切に
5/29(水)	112,122,231,223		
7/2(火)	112,121,123,124		IYOKUBA③ なりたい自分をイメージする
7/3(水)	112,122,231,223		
7/9(火)	112,121,123,124	[5,6限]	IYOKUBA④⑤ なりたい自分になる/相手に伝える
7/10(水)	112,122,231,223		
10/22(火)	112教室	[5限]	IYOKUBA⑥ 実践力を習得する
10/23(水)			
12/11(水)	001教室	16:00~	出陣式:オール多摩大で送り出す

講師紹介 音楽座 ミュージカル



1988年の「シャボン玉とんだ宇宙でとんだ」までとんだ」での旗揚げから現在に至るまで、音楽座ミュージカルでは、自分達の手で作品を創り続けてきました。音楽も台本もない全くのゼロの状態から、伝えたい想いを形にするために、音楽座ミュージカルがとった方法は「チーム戦」。「ひとりの天才より十人の凡人で何ができるか」を合言葉に、独自の創作システム「ワームホールプロジェクト」を確立させました。そうして生まれてきた作品達は、「生きる」ことの根源を問い続ける独自の精神性とオリジナリティ

を高く評価され、文化庁芸術祭賞、紀伊國屋演劇賞、読売演劇大賞など、日本の演劇賞を数多く受賞しています。その創作手法、理念から生まれたワークショップは各方面から高い評価を受け、大学などの教育機関ばかりではなく、オリエンタルランド、USJ、JR東日本などの企業でも取り入れられています。プロの舞台俳優と共に、就活に、そして就職後も必要な「一生モノの「表現力」」を身につけましょう!



IYOKUBA

『出陣式』を終えた先輩たちの熱いメッセージです!

内定が取れなくてもくさらずに前向きにがんばりたい 必ず就職してみせる **元気と勇氣**をいただきました! 涙が流れました。多摩大に入ってよかったと改めて心から思いました。決して一人で考え込まず、相談しながら就活**頑張りたい**と思います!! とにかく**自分らし**さを精一杯だして、本気で活躍できる舞台を探して、その後は夢を追います。**前に進む**しかない!! 就活だけでなく、**人生の糧**となりそうです。がんばって生きていきます。これからは。とにかく**前向きに!!**自分が納得できる進路を見つけたいです!! とにかく行動し、**一生に一度の機会**と思って楽しんで活動したいと思います。このIYOKUBAを通じて、自分の人見知りの壁がなくなったり、**殻がなくなった**気がしました。受身になりがちな性格なので**ガツガツ**といきたい。心配しすぎず**楽しむ**たい。様々な方々が僕らのことを**支えてくださっている**ことが実感できました。自分の**「好き」**といえる職業につきたいです。どんな事が待ち受けているのか不安な道だと思いますが、**自分らしく積極**的に立ち向かって行きたいと思います。 **チャレンジ**をして悔いの残らない就活にする 何度も受けては落ち、受けては落ちを繰り返すと思う。しかし落ちて当たり前!落ちてても決して妥協せず、**自分を貫く!**

オリエンテーション

キャリア支援課紹介・今後のキャリア支援講座

5月7日(火)

5月8日(水)

実際に行ったこと

感じたこと・学んだこと

共有しよう! (周りの人と書き込みしあおう!)

皆からの
よせがき
メッセージ

みなさんを
応援する方々からの
メッセージ

●久恒啓一先生

職業はなんでもいい。
ただ第一人者たるを
心掛けよ!

●石川晴子先生

皆さんによい出会いが
ありますように。
とにかく行動を。
がんばって下さい!

●飯田健雄先生

1勝9敗でもいい
じゃないか!
入れる会社は一社
のみだ!

●清松敏雄先生

まずは「普通の」就職活
動から始めよう。その中
で「自分独自の」方法が
見つければ、希望の企業
に就職できるはず。

●金美德先生

多摩大学で学んだこと
に自信をもって就活に
臨みましょう。

●金子邦博先生

やってもやっても結果が出ないという
苦労のなかから、どうしたら会社に自分とい
う存在を認めてもらえるのかという答えを求め
て、自分を成長させていくのが就職活動です。
努力しなければ結果が出ないのは当たり前で
す。幸せな人生を送りたいなら、逃げてはだ
めです。チャレンジをして経験を積み重ね、
成長して「内定」という栄冠を勝ち取っ
てください。

●椎木哲太郎先生

調査力を高めて小さ
くともキラリと光る職
場を発見しよう。あと
は「持続する志」と二
段階、複数の持ち
駒だ。

●酒井麻衣子先生

就活は楽しんだ者勝ち!
明るく、元気に、自信
を持って!

●下井直毅先生

孔子の言葉に「最大の名誉は
決して倒れないことではない。
倒れるたびに起き上がることであ
る」というのがあります。一つ一
つの出会いを大切に最後まで
頑張ってください。

●趙佑鎮先生

情熱と強い気持ち!

●常見耕平先生

とりあえずなんと
かする!

●杉田文章先生

自信があるから前進
するのではない。
前に進むから、自分
を信じていることができ
るようになるんだ!!



●中村その子先生
就職活動に勝ち負けや優劣はありません。全員が勝者です!

●巴特尔先生
自分のやりたいことより、企業や社会のニーズを掴め!自信を持って。

●中村有一先生
立て!多摩大生



●浜田正幸先生
自立

●広瀬一郎先生

景気は当面上向かない。上向いても全員が幸せになるという、かつてのようなことは望みようがない。個人として能力を高めて、勝負していくしかない。

●樋口裕一先生
めげろな!転んでも、めげろな!転んだ先に宝がある!!

●諸橋正幸先生
就職活動は長期戦覚悟で!精神的にも肉体的にも耐えうる持久力を今から養え!

●増田浩通先生
人生は何が起きるかわからない。与えられた機会を大切にいかせ。

●梅澤佳子先生
“チーム多摩大”を信じて努力すれば大丈夫!最後まで伴走します。

●村山貞幸先生
就職劇の演出を楽しもう!

●望月照彦先生
就職活動とは創造活動である。会社を創造し、社会を創造し、そして自分自身を就活を通して創造すること。ひたすら創造的であれ!



●中庭光彦先生
幸運の女神に後3髪は無い!

●大森映子先生
「自分」を見失わないように。

●大森拓哉先生
努力した者は報われる。努力とは、多くの苦勞を経験することである。

●岡太彬訓先生
意志・独創・倫理

●出原至道先生
対価を受けとるだけの「価値」を証明せよ!

●株式会社リクルート
キャリア様
落ちて当たり前が就活、落ち込まず頑張って下さい。

●キャリアフラッグ株式会社様
迷子になったら頼ってください。僕も最後まで応援します!就活は“こんな生き方をしたい”と自分のわくわくする未来を見つけたら。

●齋藤S. 裕美先生
「先んずれば就活を制す」まだ始めている人は今日から始めよう!

●キャリアフラッグ株式会社様
一人ぼっちになるよりは、不安になったら、白旗あげても仲間と一緒に就活を!

●株式会社マイナビ様
最後に選ぶのは皆さんです。マイナビは考える多摩大学の皆さんを応援します。

●今泉忠先生
あなたの「アッピア街道」を創ろう!

●豊田裕貴先生
自分を活かせる場があると信じて頑張れ。

●彩藤ひろみ先生
これだけで自分の将来すべてが決まるわけではないですが、全力で臨めば、たくさんの道が見つかるでしょう。頑張って!



●株式会社アクセスヒューマネクスト様
就職活動を楽しんで下さい。結果に一喜一憂することなく、その行動すべてが、これからの皆さんの人生における糧となります。色々な事柄にチャレンジして下さい。ご健闘を期待しています。

就職ガイダンスや学内での業界企業セミナー・就職相談などにつきましては、T-NEXT に情報を載せていきますので随時確認してください。またキャリア支援課には企業からの求人票、企業、官公庁のパンフレットなどがありますので、直接、キャリア支援課での利用・閲覧も可能です。

キャリア支援課は
いつでもみなさんの就職活動を
応援しています。

場 所 キャリア支援課 A棟1階 事務局

窓口時間 月曜日～金曜日 8:50～17:00
土曜日 8:50～12:30

連絡先 電話番号(直通): 042-337-7118

FAX 042-337-7100

MAIL placement@gr.tama.ac.jp

キャリア支援課

[3年生対象]キャリア支援講座

	開催日	時間	教室	内 容	注意事項	
前 期	5月7日(火) 5月8日(水)	【5限】 16:20～17:50	101 教室	～オリエンテーション～ 『自分』という商品をどう売り込むか		
	5月21日(火) 5月22日(水)		112 教室	就職活動までに身に付けるべきものを知る		
	6月4日(火) 6月5日(水)		242 教室	～職業適性検査[R-CAP]受検会～ 自分に合った職業や仕事を探そう	PC 持参	
	6月11日(火) 6月12日(水)		112 教室		就活サイトの使い方① リクナビ・マイナビ・就活ラボ	
	6月18日(火) 6月19日(水)				～職業適性検査[R-CAP]解説会～ 自分に合った職業や仕事を理解しよう	
	6月25日(火) 6月26日(水)				先輩体験談(予定)	
	7月16日(火) 7月17日(水)				～振り返り・夏休みに向けて～ 前期振り返りと夏休みの過ごし方	
	9月24日(火) 9月25日(水)				～就職ガイダンス～ 就職活動準備スタート講座	
	10月1日(火) 10月2日(水)				～筆記試験対策講座～ まずは『筆記試験・適性試験』をよく知ろう	
	10月8日(火) 10月9日(水)				～自己分析～ 『自分』のウリを知ろう①	
	10月15日(火) 10月16日(水)				～自己分析～ 『自分』のウリを知ろう②	
	10月29日(火) 10月30日(水)		～自己PR～ 『自分』のウリを言葉にしよう①			
	11月5日(火) 11月6日(水)		～自己PR～ 『自分』のウリを言葉にしよう②			
	11月12日(火) 11月13日(水)		～履歴書・ESの作り方～ 『自分』のウリを伝えよう①			
11月19日(火) 11月20日(水)	就活サイトの使い方② SPI2、テストセンター、WEB テストを把握する					
11月26日(火) 11月27日(水)	～業界研究・仕事研究～ どんな業界があるのか、どんな仕事があるのか					
12月3日(火) 12月4日(水)	～履歴書・ESの作り方～ 『自分』のウリを伝えよう②					
後 期	10月10日(木) 10月17日(木) 10月24日(木) 10月31日(木) 11月7日(木) 11月14日(木) 11月21日(木) 11月28日(木) 12月5日(木)	【4限】 14:40～16:10	112 教室	筆記試験対策		
	12月13日(金)	◆第一回学内合同企業説明会◆			スーツ着用	
	12月17日(火) 12月18日(水)	【5限】 16:20～17:50	112 教室	～模擬グループ面接：実践編～ 実際に面接を受けてみる	スーツ着用	
	1月7日(火) 1月8日(水)			～模擬グループディスカッション～ 実際にグループディスカッションを体験する	スーツ着用	
	1月14日(火) 1月15日(水)					
	◆SPI 実践講座◆(予定)					