

FUKUきやり通信

秋冬に向けて今できること

2026年
10月号
VOL.01

暑かった夏が過ぎて、季節は秋ですね。ススキが風になびき、赤とんぼが飛んでいるのを見ることができるようになりました。夏休みにはどんな経験ができましたか？FUKUきやり通信は、大学生のキャリアに関する情報を、月に一度キャリア支援係より発行しますのでお楽しみに！今回は2年生、3年生が就職活動に向けて今できることを取り上げました。

夏休みの振り返りと秋冬に向けてのスタート！

2年生

秋から作るガクチカの種

今からの日常生活で「一つだけ新しく意識すること」を設定（例：サークルで新しい企画をしてみる、アルバイトで課題に注目してみる、など）してみましょう。大学生生活を充実させることがそのまま社会人になるための学びになります。

3年生

夏の経験を無駄にしない「振り返り＆磨き込み」
インターンシップやボランティアなど、夏に経験したことを振り返り、整理しましょう

●感情の整理

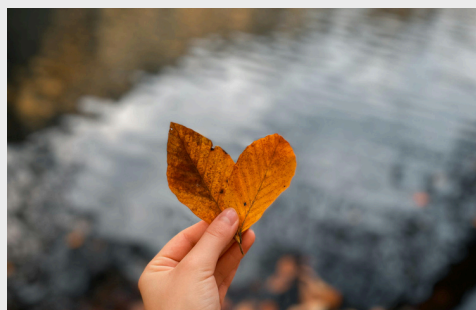
どんな活動にワクワクした？どんなことに違和感があった？

●課題の整理

やってみてうまくいかなかったこと、不足していると感じたことは？

●言語化

夏の経験をガクチカに落とし込んでみる



日々の中でのちょっとした遊び心を大切に

COLUMN

仮装の心理学

ハロウィンの仮装には、着る衣装や役割によって意識や行動が前向きに変化する「プロテウス効果」があると言われています。いつもと違う自分を演じることで心理的ハードルが下がり、意外な強みに気づくことも。「自分はこういう性格」と決めつけず、この秋は仮装を通して少し違う「新しい自分」に出会ってみませんか？



10月のイベント（詳しくはポータル、掲示で！）

10月7日（水） 16：10～17：10	その求人、本当はどう？ みんなで解説！求人票の裏側	2,3年生
10月9日（金） 16：10～17：10	「配属ガチャ」に負けない！ 自分らしさと仕事のつなぎ方	2,3年生
10月14日（水） 16：10～17：40	動画で学ぶ！ 面接・グループディスカッション対策講座	3年生
10月21日（水） 16：10～18：00	リアルな就活がわかる！ 先輩との座談会	1,2,3年生
10月23日（金） 16：10～17：10	想定外の質問も怖くない！ 面接アドリブ力向上セミナー	2,3年生

相談の予約やセミナーのお申し込みは
キャリアスUCから

<https://uc-student.jp/fukuchiyama/>



福知山公立大学 学務課キャリア支援係

進路・就職に関するご相談はいつでもお気軽に！
キャリアスUCからご予約いただけます



NEXT ISSUE
2026年11月号



「内定はもらったけど、就職するまでにどんな準備が必要なんだろう・・・。」次号では、自信を持って春を迎えるために、在学中に準備しておきたいことを取り上げます！