

2025年度

「Sagamiチャレンジプログラム」 シラバス



「佐渡プロジェクト」の学生

活動に興味はあるけど、
参加方法など詳細がわからない…

どこで活動の
情報を入手できるの？

社会貢献活動や国際教育に興味があり、詳しく知りたい方におすすめの
「Sagamiチャレンジプログラム」徹底ガイドブックです。

本冊子では「Sagamiチャレンジプログラム」のシラバスを掲載しています。

シラバスとは、「Sagamiチャレンジプログラム」において扱われる正課外活動の形態・目標・期間・計画などを活動の概要として示したものです。

自分の気になる活動を見つけて、参加してみましょう。



相模女子大学・相模女子大学短期大学部
夢をかなえるセンター 連携教育推進課

目 次

1. 「Sagamiチャレンジプログラム」について知りたい	P.1 ~ P.5
2. 「Sagamiチャレンジプログラム」シラバス	P.6 ~ P.30

活動形態	活動名	ページ
ボランティア	シラバスの見方／オリジナル梅酒『翠想』製造ボランティア	6
ボランティア	ノジマステラ試合運営ボランティア／相模原市ボランティア認定制度	7
ボランティア	ポンパドウルレシピコンテスト／清川村特産品開発プロジェクト	8
体験活動	福島県本宮市の田植え体験／農作業体験	9
体験活動	福島県本宮市の稻刈り体験／秋祭り体験	10
体験活動	三重県熊野市の田植え体験／稻刈り体験	11
体験活動	新潟県佐渡市の伝統芸能体験／能楽体験	12
地域協働活動	長野県生坂村／群馬県富岡市	13
地域協働活動	群馬県沼田市／京都府和束町	14
プロジェクト活動	サガジョ盛り上げ隊プロジェクト	15
プロジェクト活動	丸山千枚田魅力発信プロジェクト	16
プロジェクト活動	もとみや SMILE プロジェクト	17
プロジェクト活動	「海外に子ども用車椅子を届けよう！」プロジェクト	18
プロジェクト活動	富岡まるっと！宣伝プロジェクト	19
プロジェクト活動	福岡県糸島市 女性のはたらき方研究プロジェクト	20
プロジェクト活動	復興支援学生ボランティア委員会	21
プロジェクト活動	電子回路ベンプロジェクト	22
プロジェクト活動	佐渡プロジェクト	23
国際教育	【国際プログラム】 ピクトリア大学協定校留学／マニトバ州立大学協定校留学	24
国際教育	【国際プログラム】 文藻外語大学交換留学／ピクトリア大学英語研修	25
国際教育	【国際プログラム】 ソウル女子大学韓国語研修／文藻外語大学中国語研修	26
国際教育	【外国語・英語教育】 ネイティブキャンプ／TOEIC® IP テスト	27
国際教育	【異文化理解】 CEMLA ボランティア／外国人訪問学生・交換留学生サポート	28
その他	キャリア☆カフェ／ユメカナ★カフェ	29
その他	神奈川産学チャレンジプログラム	30

3. 資格取得	P.31
---------	------

4. 様式集	P.32 ~ P.37
--------	-------------

活動形態の定義

■ ボランティア

概要	自らの意思に基づき主体的に参加する、社会貢献活動です。
活動期間	1日から数日の短期間のものや年間を通して長期間で行うものまで様々あります。

■ 体験活動

概要	地域に赴き農作業や伝統芸能などの体験を行う、宿泊を伴う活動です。
活動期間	2 ~ 5 日程度です。

■ 地域協働活動

概要	指定されたプログラムを修了することにより、単位（1単位）を修得することができる活動です。なお、事前指導の受講・事後報告書の提出・報告会への参加が必須となります。
活動期間	夏季もしくは春季休業期間中に1週間程度、現地に滞在します。

■ その他

「ボランティア」「体験活動」「地域協働活動」「プロジェクト活動」「国際教育」以外の活動

■ プロジェクト活動

概要	大学にプロジェクト設置の申請を行い、認められることで行うことができる活動です。同じ想いや目的を持って集まつた学生が、地域や企業などと協働しながら、それぞれが目的の達成に向けて活動を行います。メンバーの募集やプロジェクトリーダーの選出なども学生が自ら行い、学内外をフィールドとして年間を通して活動します。
活動期間	プロジェクトにより様々です。

■ 国際教育

国際教育は、以下3つに分類されます。

国際プログラム	異文化理解、外国語・英語教育を海外というフィールドで行います。海外協定校への留学や語学研修プログラムが含まれます。
外国語・英語教育	国内で外語国・英語を学ぶプログラムです。世界の人々と意思疎通を図る能力を身につける活動です。
異文化理解	異文化との相互交流を通して、自分と異なる人や社会や文化などを理解し、お互いに尊重しながら共に生きていく姿勢を身につける活動です。

「Sagamiチャレンジプログラム」 とは？

本学では、学園スローガン「見つめる人になる。見つける人になる。」のもと、「しなやかな発想力と豊かな包容力を身につけながら、未来を、社会を見つめ、道を、答えを見つける人になる。」そのような人材を育成することを教育目標に掲げています。「Sagamiチャレンジプログラム」は、上記の教育目標に則り「キャリア形成支援ポリシー」のもと学生の「キャリア形成」を支援するプログラムです。

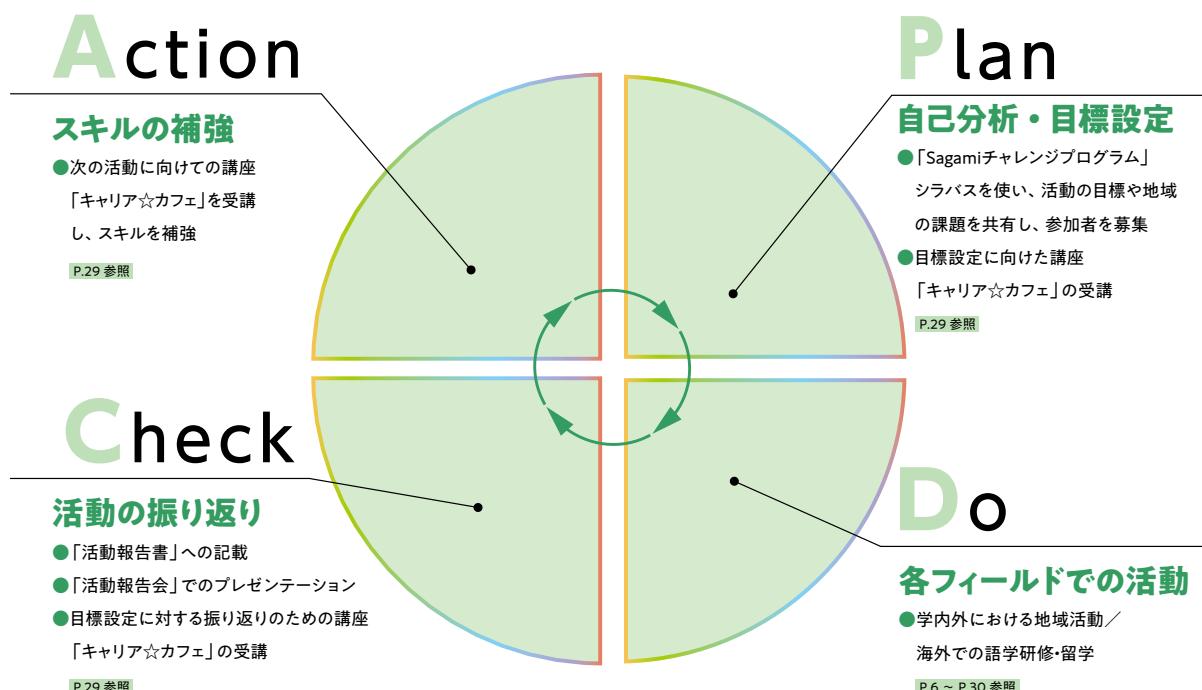
キャリア形成支援ポリシー

相模女子大学・相模女子大学短期大学部は、「社会との関わりの中で積み重ねる全ての経験を通して、社会と自分自身をしっかりと見つめ、自らの進む道を見つけ出し、人生を前向きに生きてゆくこと」を「キャリア形成」と位置付け、学生が、以下の力を身につけ、主体的に「キャリア形成」をするための「学びの場」を提供し、そこでの活動を支援します。

- ① 興味・関心を幅広く持ち、物事の本質を見つめ、筋道を立てて問題を解決する力。
- ② 社会との関わりにおける自分のありかたを考え、他者と柔軟なコミュニケーションをとり、協働できる力。
- ③ 「働くこと」の意義を理解し、自分らしい生き方を見つけ出し、プランニングできる力。

「Sagamiチャレンジプログラム」における学びの仕組み 「マーガレットスタディ」

すべての学科・学年の学生を対象とした正課外活動における学びの仕組み「マーガレットスタディ」。それぞれの活動においてPDCAサイクルを回すことにより、目標の達成度を確認しながら自身の成長に気づき、弱点を補うことで次の活動につなげています。



積極的に活用しよう！

「Sagamiチャレンジプログラム」 アドバイザー制度

教職員、卒業生、地域や企業の方、外部講師などが一丸となって学生を支援する制度です。

きめ細やかな支援

多様なバックグラウンドを持つ学内外様々な人がアドバイザーとなって学生が主体的に学ぶことができるよう支援します。



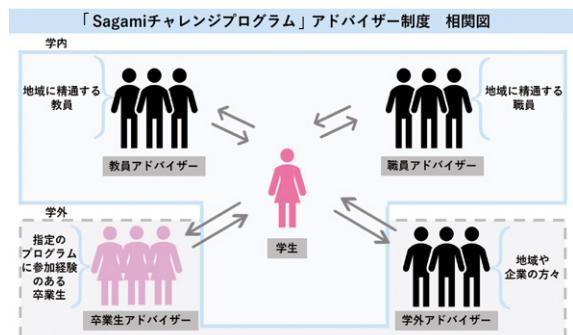
支援してくださる地域の方々 「復興支援学生ボランティア委員会」
本橋アドバイザー

アドバイザーの役割

（例） 活動に対する指導や助言

「マーガレットスタディ」における、各種講座の企画・運営・講話

地域の人脈を活かしながら、関係各所と連携し、活動を企画・運営



<学生とアドバイザーの相関図>

卒業生アドバイザーからのメッセージ

学生時代に経験したことを共有し、
在学生に充実した活動を行ってほしい

福岡県糸島市 女性のはたらき方研究プロジェクト
管理栄養学科 2020 年度卒業 深澤 多絵



①「Sagamiチャレンジプログラム」への参加のきっかけ

多様な働き方・生き方をする方々と関わりを持ち、自分自身のキャリア形成の軸となるものを得たかったことと、学年や学科を超えた繋がりが欲しかったことから、活動に参加しました。

②卒業生アドバイザーに登録した理由

実際に活動に参加したからこそ感じたこと、経験したことを後輩に共有することにより、学生の活動がより充実したものになれば嬉しいなと思い、登録しました。また、社会人として経験したことを後輩に何か伝えられるのではないかと思ったのも登録した理由のひとつです。

③在学生へのメッセージ

活動に参加したことにより、コミュニケーション能力はもちろん、その経験で得た価値観や物事への考え方が、社会人になって活きていくと感じます。また、活動で出会った糸島の地域の方々とは今でもつながりがあります。このような出会いは一生ものです。ぜひみなさんも「Sagamiチャレンジプログラム」に参加してみてください。

積極的に活用しよう！

「Sagamiチャレンジプログラム」 活動情報の入手方法

活動の様子や参加者募集に関する情報は、様々なツールを利用して発信しています。

活動への参加を希望する方、活動に興味がある方は要チェックです！

1 SmileSagamiのお知らせ配信

募集説明会などの情報は、SmileSagami のお知らせ配信をチェック！件名に、★ユメカナ★とつけて各活動の募集説明会のお知らせなどを行っています。 <https://sagamistyle.sagami-wu.ac.jp>



2 夢をかなえるセンター特設サイト

夢をかなえるセンター特設サイトでは、「Sagamiチャレンジプログラム」に関する情報や活動に参加する学生からのお知らせ、活動報告などを掲載しています。

<https://ymkn.sagami-wu.ac.jp>



▲特設サイト

3 連携教育推進課 SNS 公式アカウント



▲ X



▲ Instagram



▲ YouTube

4 「Sagamiチャレンジプログラム」 専用掲示板

下記場所にて募集中の活動や募集説明会に関するチラシを掲示しています。

- 連携教育推進課窓口前
- English Room
- カフェテリア101 入口
- 7号館入口



5 デジタルサイネージ

学生の活動の様子を短い動画にまとめて放映しています。活動の雰囲気を音や動きでよりリアルに感じることができます。



「Sagamiチャレンジプログラム」 活動への参加方法

上記の情報発信ツールから募集説明会の情報をGET

募集説明会に参加

申込み

活動への参加♪



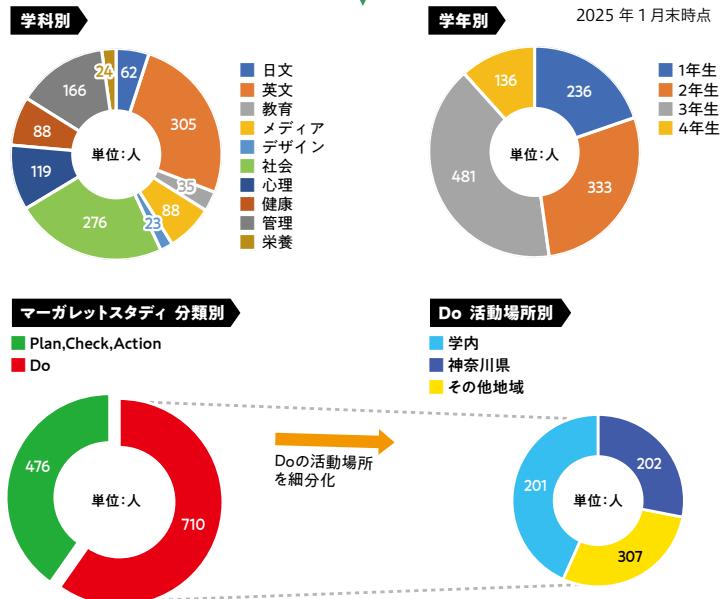
2024 年度「Sagami チャレンジプログラム」活動実績

「Sagami チャレンジプログラム」の活動には、本学に在籍している学生であれば、学年・学科問わず誰でも参加することができます（大学院生は除く）。

友人同士はもちろん1人で参加する学生も多く、参加した学生からは「学科・学年を越えて新しい友人ができた！」「社会人との交流が増え、ビジネスマナーが身についた」などの意見が多く寄せられていますので、安心して参加してくださいね。みんなのチャレンジをお待ちしています！

※右記表内のその他地域とは
福島県、三重県、新潟県、長野県、岩手県、福岡県、
群馬県、東京都、国際プログラムを含みます

延べ参加人数：1,186名



よくある質問

Q. 興味はあるけど
参加方法が分からぬ



Q. 参加する際に
お金はかかりますか

A.

「Sagami チャレンジプログラム」の活動の多くは、参加希望者向けの募集説明会を事前に開催します。募集説明会の案内は、SmileSagami のお知らせ配信より、件名に★ユメカナ★を付けて発信しています。気になる活動を見逃さないようこまめにチェックしてください。なお、本冊子のシラバスには、募集説明会の時期を掲載していますが、あくまで目安となります。年度によっては活動時期の変更や、開催の見合わせを行うこともあります。詳細が気になる活動があれば、連携教育推進課までお気軽にお問い合わせください。

A.

活動によっては、費用が発生する場合もあります。費用が発生する場合は、募集説明会で事前にお伝えします。

*「相模女子大学・相模女子大学短期大学部 後援会」地域連携助成費より、活動に係る費用の一部を支援いただいております（対象外となる活動もあります）

Q. 相談する場所は
どこですか

A.

夢をかなえるセンター1F 連携教育推進課までお越しください。
メールでのお問い合わせの場合：renkei@mail2.sagami-wu.ac.jp

Q. 活動報告書とは
なんですか

A.

「Sagami チャレンジプログラム」の参加者に対して、活動の振り返りを行うために提出してもらう書類です。活動によって書式が異なりますので、連携教育推進課からのお知らせを必ず確認するようにしてください。なお、活動報告書は就職活動のエントリーシート作成や面接などにも役立ちますので、提出した活動報告書は各自保管することをおすすめしています。

積極的に利用しよう！

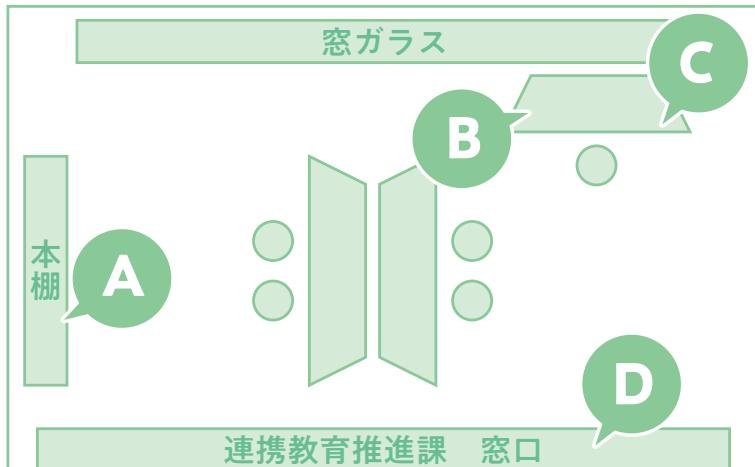
夢をかなえるセンター

連携教育推進課前スペースをご紹介します！

夢をかなえるセンター 連携教育推進課窓口前のスペースは、「Sagamiチャレンジプログラム」で活用できる“ラーニングコモンズ”となります。この機会に積極的にご利用ください。

活動をサポートする施設設備

●連携教育推進課前ラーニングコモンズ見取り図



A

書籍の貸出し

語学学習の際に参考になる外国語の書籍を貸出しています。TOEIC®教材や英字本、海外版の漫画など様々です。気になる本があれば、連携教育推進課職員までお声がけください。



B

iPad

地域や企業の方とオンラインで交流や打合せを行う際は、ラーニングコモンズに常置している iPad を利用することができます。加えて、机や椅子が用意されています。机や椅子の移動は自由です。利用用途や仲間の人数などに応じて机や椅子を動かして、ミーティングを行ってください。



C

ワイヤレス充電器

ラーニングコモンズでは、スマートフォンの充電することができます。スマートフォンを利用した情報収集をする際は、ご利用ください。

*充電器の利用中におけるスマートフォンの破損・盗難・紛失については、大学は責任を負いかねますので、充電中は傍を離れないよう注意してください。



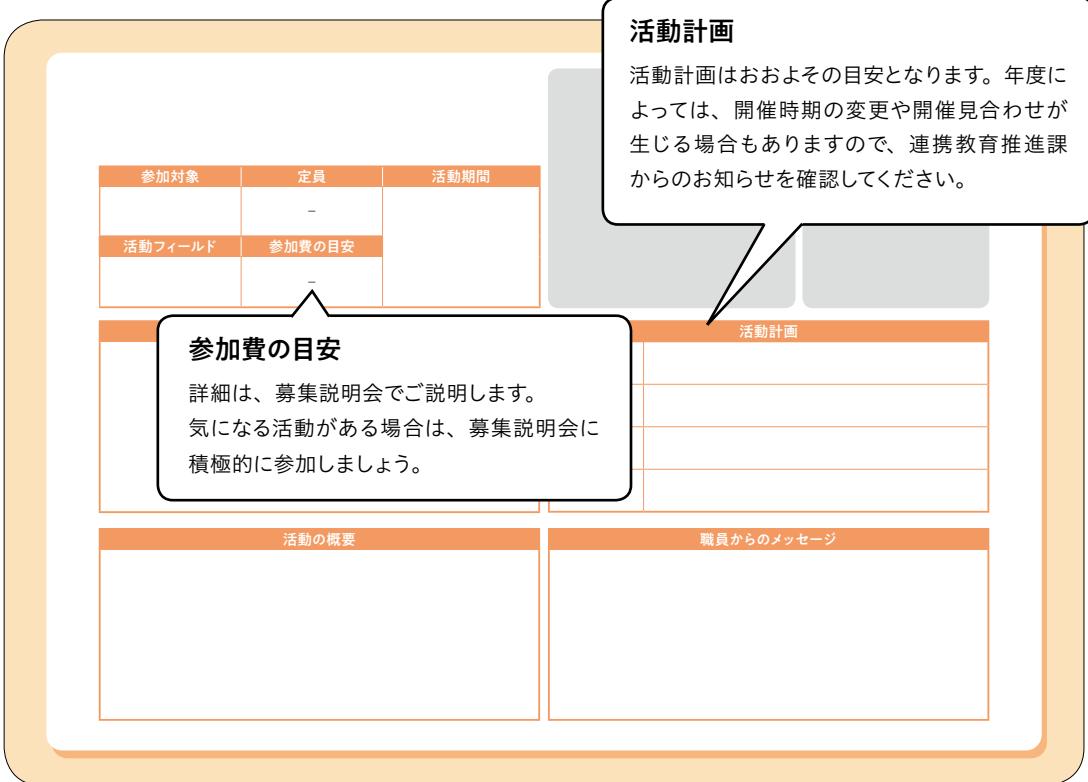
D

連携教育推進課 窓口

連携教育推進課では、「Sagamiチャレンジプログラム」の活動をサポートしています。活動について聞きたいことがあれば、気軽に窓口の職員に相談してください。



〈シラバスの見方〉



オリジナル梅酒『翠想』 製造ボランティア

参加対象	定員	活動期間
全学年・全学科	-	5月～9月の間に 3～5日間
活動フィールド	参加費の目安	
神奈川県相模原市	-	



活動の到達目標

大学にある梅の木から梅の実を収穫し、地元の酒蔵である久保田酒造(株)と連携してオリジナル梅酒『翠想』を製造します。事前学習として相模女子大学と久保田酒造(株)の連携事業のきっかけや、地元の酒蔵が抱える課題についても学ぶことができます。そのうえで実際に梅の実の収穫・梅酒の仕込み作業や瓶詰め作業、販売までに携わり、地元産業への理解を深めます。

活動計画

4月	募集説明会・事前学習
5～6月	梅の実の収穫・仕込み
7月	(生活デザイン学科のみ) ラベルデザイン考案
9月	梅酒瓶詰め作業・販売

活動の概要

本学のキャンパスには梅の木が多くあり、5月には若々しい翠(みどり)の実をつけます。その梅の実が地元の久保田酒造(株)の「相模灘純米吟醸」に漬け込まれ、本学オリジナル梅酒『翠想』として販売されます。『翠想』の名前の由来は、梅の実の「翠」と、このキャンパスで学ぶ学生たちの「想い」を込めて「翠想(すいそう)」と名付けられました。梅酒の製造には、仕込みから瓶詰め、ラベル貼りまで携わることができます。また、ラベルは例年生活デザイン学科の学生が考案しています。

職員からのメッセージ

『翠想』は地域の方に根強い人気があり、販売開始後数日で完売してしまうことがしばしばです。そんな地域のみなさんに愛される梅酒の製造に関わるボランティア活動にぜひご参加ください。

ノジマステラ試合運営ボランティア

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	－	都度参加
活動フィールド	参加費の目安	
神奈川県相模原市	－	



活動の到達目標	
相模原市内にある、相模原ギオンスタジアムを主な活動フィールドとして試合運営のボランティアを行います。ボランティアには相模女子大学の学生だけではなく、様々な年齢・職業の方が参加します。多くの人とコミュニケーションを取りながら地域や社会、スポーツ振興に貢献することで自分の視野を広げ、自身を見つめ直すきっかけとします。	

活動計画	
4月	2024-25 シーズン募集説明会
4～6月	(都度) 試合運営ボランティア
9月	2025-26 シーズン募集説明会
10～6月	(都度) 試合運営ボランティア

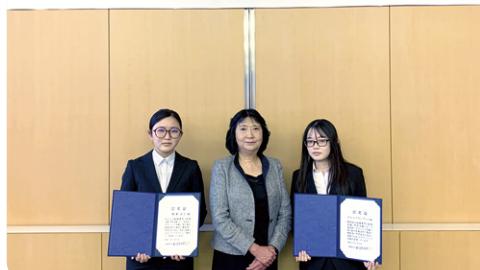
活動の概要	
女子プロサッカーチーム「ノジマステラ神奈川相模原」のホームゲームにおける運営ボランティアスタッフとして年間を通じて活動します。来場者の受付や誘導、グッズ販売などの運営を補助し、チームの勝利に貢献することができます。	

職員からのメッセージ	
相模原市のサッカーチームとの活動です。初めて社会貢献活動へ挑戦してみたい、と考えている方も気軽にはじめられるボランティア活動ですので、新たなことへチャレンジしてみたい方、積極的になりたい方、ぜひご参加ください。	

相模原市ボランティア認定制度

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	－	1年間
活動フィールド	参加費の目安	
神奈川県相模原市 ほか	－	

相模原市地域活動・市民活動ボランティア認定制度 認定証贈呈式



活動の到達目標	
相模原市内を中心とした地域の様々な問題、課題について向き合い、社会の一員として主体的に行動することのきっかけとします。また、認定の対象となるためには、ボランティア活動を継続的に行う必要があります。積極的に社会貢献活動に参加し、またその活動を継続する力を身につけます。	

活動計画	
6月	エントリー
6月～3月	ボランティアに参加
12月	活動レポート・報告書を提出
2月	認定証贈呈式

活動の概要	
相模原市が認定する市民協働事業のボランティア活動、もしくは夢をかなえるセンターが提供する社会貢献活動などに参加し、一定の活動時間と活動内容が認められた後、相模原市長から地域に貢献した証として認定証が贈られます。 主な活動事例：人と猫の共生社会支援事業など	

職員からのメッセージ	
相模原市内を中心とした地域の様々な課題に向き合い、ボランティア活動を行います。活動日数・活動時間によって授与される認定証も学士、修士、博士と種類が変わります。ぜひ、博士の認定証を目指して積極的にご参加ください。	

ポンパドゥルレシピコンテスト

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	—	最長 10 ヶ月 (実際の活動期間は 2 ヶ月程度)
活動フィールド	参加費の目安	
町田市・相模原市	—	



活動の到達目標

(株) 東京ポンパドゥルについて企業研究を行った上で、テーマに沿ったオリジナルパンのレシピを考案することにより、主体性・行動力を身につけます。また、自分のアイデアを形あるものとして表現し、それを他者へ正確に伝える力を身につけることも目標とします。

活動計画

6 月	募集説明会
6～8 月	レシピ募集
10 月	結果通知
11・3 月	商品化および販売

活動の概要

2015 年度より (株) 東京ポンパドゥルとの産学連携活動として開催している本レシピコンテストは、学生考案のオリジナルパンのレシピを募集、そして商品化を行っています。応募作品は (株) 東京ポンパドゥルにより審査され、採用となったレシピは商品化された後、相生祭やポンパドゥル小田急町田店にて販売されます。

職員からのメッセージ

テレビ番組でも取り上げられる有名店「ポンパドゥル」にて、自らが考案したレシピを審査していただける機会は滅多にありません。応募作品数に上限はありませんので、思いつく限りのレシピを応募してみてください。みなさんのご応募をお待ちしています。

清川村特産品開発プロジェクト

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	15 名	1 年間
活動フィールド	参加費の目安	
神奈川県清川村	—	



活動の到達目標

神奈川県清川村のお茶を活用した特産品開発を行います。地域の課題を理解した上で、清川村役場や村内の協力店舗など様々な方と協力しながら試作を重ね、清川村の特産品開発を進めます。この活動を通して、学年や学科が異なるメンバーと協力し課題を解決する力を磨きます。

活動計画

4～5 月	募集説明会
7～12 月	レシピ試作など、活動への参加
2 月	試作品の販売

活動の概要

神奈川県唯一の村である清川村を舞台に、清川村の特産品である清川茶を使用した特産品開発を行います。レシピ試作は月 1 回程度、清川村の調理室または大学内の調理室で行います。完成した試作品を村内の協力店舗で販売することを目標として活動します。

職員からのメッセージ

清川村役場や村内の協力店舗の方々にサポートいただきながら活動できるので、社会貢献活動が初めての方も安心です。栄養系に限らず幅広い学科の学生が活動しています。

福島県本宮市 田植え・農家民泊体験

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	16名	2日間
活動フィールド	参加費の目安	
福島県本宮市	8,000円	



活動の到達目標
福島県のほぼ中央に位置し、古くから交通の要衝であったことから「福島のへそのまち」と言われている本宮市を訪問し、田植えや農家民泊などを体験します。地域の方々と交流し、多様な考え方や生き方を学ぶことで自分の視野を広げ、自身を見つめ直すきっかけとします。

活動計画	
4月	募集説明会
5月	参加者対象説明会
5月	現地訪問

活動の概要
福島県本宮市を1泊2日で訪問し、田植え体験や大学専用農地「マーガレットファーム」での農作業体験、農家民宿への宿泊を通して地域の方々と交流を深め、地域の暮らしや生き方を学びます。

職員からのメッセージ	
田植えや農家民泊など、普段の大学生活ではできないことを体験することで、自分の考え方や価値観に変化が出てきます。課外活動に参加したことのない学生にも参加しやすい内容となっています。	

福島県本宮市 農作業・農家民泊体験

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	16名	2日間
活動フィールド	参加費の目安	
福島県本宮市	8,000円	



活動の到達目標
福島県のほぼ中央に位置し、古くから交通の要衝であったことから「福島のへそのまち」と言われている本宮市を訪問し、農作業や農家民泊などを体験します。地域の方々と交流し、多様な考え方や生き方を学ぶことで自分の視野を広げ、自身を見つめ直すきっかけとします。

活動計画	
5～6月	募集説明会
6～7月	参加者対象説明会
7月	現地訪問

活動の概要
福島県本宮市を1泊2日で訪問し、大学専用農地「マーガレットファーム」での農作業体験や農家民宿への宿泊を通して地域の方々と交流を深め、地域の暮らしや生き方を学びます。

職員からのメッセージ	
農作業や農家民泊など、普段の大学生活ではできないことを体験することで、自分の考え方や価値観に変化が出てきます。課外活動に参加したことのない学生にも参加しやすい内容となっています。	

福島県本宮市 稲刈り・農家民泊体験

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	16名	2日間
活動フィールド	参加費の目安	
福島県本宮市	8,000円	



活動の到達目標

福島県のほぼ中央に位置し、古くから交通の要衝であったことから「福島のへそのまち」と言われている本宮市を訪問し、稲刈りや農家民泊などを体験します。地域の方々と交流し、多様な考え方や生き方を学ぶことで自分の視野を広げ、自身を見つめ直すきっかけとします。

活動計画

7～9月	募集説明会
9～10月	参加者対象説明会
10月	現地訪問

活動の概要

福島県本宮市を1泊2日で訪問し、稲刈り体験や大学専用農地「マーチガレットファーム」での農作業体験、農家民宿への宿泊を通して地域の方々と交流を深め、地域の暮らしや生き方を学びます。

職員からのメッセージ

稲刈りや農家民泊など、普段の大学生活ではできないことを体験することで、自分の考え方や価値観に変化が出てきます。特に、田植えに参加した学生は、自分が植えた苗を収穫する機会にもなっています。

福島県本宮市 秋祭り・農家民泊体験

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	16名	3日間
活動フィールド	参加費の目安	
福島県本宮市	14,500円	



活動の到達目標

福島県のほぼ中央に位置し、古くから交通の要衝であったことから「福島のへそのまち」と言われている本宮市を訪問し、地元の祭りや農家民泊などを体験します。地域の方々と交流し、多様な考え方や生き方を学ぶことで自分の視野を広げ、自身を見つめ直すきっかけとします。

活動計画

9月	募集説明会
10月	参加者対象説明会
10月	現地訪問

活動の概要

福島県本宮市を2泊3日で訪問し、本宮市伝統の秋祭りに参加します。お揃いの化粧と法被を纏い、女性しか担ぐことができない「真結女御輿」で地元の方々と一緒に祭りを盛り上げます。また農作業体験や農家民宿への宿泊を通して地域の方々と交流を深め、地域の暮らしや生き方を学びます。

職員からのメッセージ

御輿担ぎや農家民泊など、普段の大学生活ではできないことを体験することで、自分の考え方や価値観に変化が出てきます。

三重県熊野市 歴史巡りと丸山千枚田・田植え体験

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	20 名	
活動フィールド	参加費の目安	3 日間
三重県熊野市	11,000 円	



活動の到達目標	
日本の偉大なる遺産の宝庫・三重県熊野市を訪問し、歴史的遺産などを巡り熊野市がなぜ日本の聖地と言われているかを探ります。また、日本最大規模の棚田・丸山千枚田では、昔ながらの手法による手作業で田植えを行います。日常では経験することができない貴重な体験を通じて、日本の歴史や農耕文化について理解を深めます。	

活動計画	
4 月	募集説明会
5 月	参加者対象説明会
5 月	現地訪問

活動の概要	
熊野市の遺産などを巡り、丸山千枚田で手作業による田植えを体験します。この活動は、2008 年に農林水産省が主催する「田舎で働き隊！」に本学の学生が参加したことがきっかけで始まり、全国で初めて女子大生が参加するということで注目を集めました。地域の方々との協働により交流を深め、地域の暮らしや生き方を学びます。	

職員からのメッセージ	
2008 年から継続的に行っている、本学の社会貢献活動を代表する取り組みです。活動の導入として初心者でも参加しやすい内容となっています。	

三重県熊野市 歴史巡りと丸山千枚田・稲刈り体験

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	20 名	
活動フィールド	参加費の目安	3 日間
三重県熊野市	11,000 円	



活動の到達目標	
日本の偉大なる遺産の宝庫・三重県熊野市を訪問し、歴史的遺産などを巡り熊野市がなぜ日本の聖地と言われているかを探ります。また、日本最大規模の棚田・丸山千枚田では、昔ながらの手法による手作業で稲刈りを行います。日常では経験することができない貴重な体験を通じて、日本の歴史や農耕文化について理解を深めます。	

活動計画	
7 月	募集説明会
8 月	参加者対象説明会
9 月	現地訪問

活動の概要	
熊野市の遺産などを巡り、丸山千枚田で手作業による稲刈りを体験します。この活動は、2008 年に農林水産省が主催する「田舎で働き隊！」に本学の学生が参加したことがきっかけで始まり、全国で初めて女子大生が参加するということで注目を集めました。地域の方々との協働により交流を深め、地域の暮らしや生き方を学びます。	

職員からのメッセージ	
2008 年から継続的に行っている、本学の社会貢献活動を代表する取り組みです。活動の導入として初心者でも参加しやすい内容となっています。特に、田植えに参加した学生は、自分が植えた苗を収穫する機会にもなっています。	

新潟県佐渡市 歴史的遺産巡りと伝統芸能体験

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	10名程度	5日間
活動フィールド	参加費の目安	
新潟県佐渡市	18,000円	



活動の到達目標

広大な自然の中で展開された歴史や文化などが多様に織りなす新潟県佐渡市を訪問し、佐渡市がなぜ「日本の縮図」と言われているかを探ります。また、佐渡島内で現在も集落ごとに伝承されている伝統芸能（鬼太鼓など）を地域の方から教わります。豊かな自然の中で育った農水産物を頂いたり、歴史的遺産を巡ったりするなど地域社会を様々な角度から学び、日本の歴史や伝統文化について理解を深めます。

活動計画

5月	募集説明会
6～7月	参加者対象説明会
8月	現地訪問
10月	振り返り
11月	相生祭での鬼太鼓披露（一部集落のみ）

活動の概要

新潟県佐渡市を4泊5日で訪問し、高千地区内の集落に学生を2名程度ずつ受け入れていただき、各集落に伝承されている伝統芸能（鬼太鼓など）を教わります。教わった芸能を、「夏の彩典 たかち芸能祭」で島民や帰省客・観光客に披露します。芸能体験を通して地域の方々との交流を深め、地域の暮らしや生き方を学びます。

職員からのメッセージ

活動期間中は公民館に泊まり込み、炊事や掃除などを協力して行います。地域の方との交流はもちろん、現地での共同生活を通して参加者同士の交流も深められます。主体的に参加することで学ぶ機会を多く得ることができます。ハードルが高いと思われがちな伝統芸能体験ですが親切・丁寧にご指導いただけるので、興味や関心がある方はぜひ挑戦してください！

新潟県佐渡市 歴史的遺産巡りと能楽体験

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	5名	5日間
活動フィールド	参加費の目安	
新潟県佐渡市	7,000円	



活動の到達目標

広大な自然の中で展開された歴史や文化などが多様に織りなす新潟県佐渡市を訪問し、佐渡市がなぜ「日本の縮図」と言われているかを探ります。また、佐渡島内で現在も大衆に愛されている能楽を地域の方から教わります。豊かな自然の中で育った農水産物を頂いたり、歴史的遺産を巡ったりするなど地域社会を様々な角度から学び、日本の歴史や伝統文化について理解を深めます。

活動計画

5月	募集説明会
6～9月	参加者対象説明会及び事前お稽古
9月	現地訪問
10月	振り返り

活動の概要

新潟県佐渡市を4泊5日で訪問し、地域の能楽団体「羽茂昭諱会」の方に能楽を教わり、草刈神社の「乙祭」の前座で仕舞を披露します。事前に能楽のお稽古を行いますので、能楽未経験学生も参加可能です。能楽や佐渡の民謡「佐渡おけさ」体験を通して地域の方々との交流を深め、地域の暮らしや生き方を学びます。

職員からのメッセージ

活動期間中はコテージタイプの宿舎に泊まり込み、炊事や掃除などを協力して行います。地域の方との交流はもちろん、現地での共同生活を通して参加者同士の交流も深められます。主体的に参加することで学ぶ機会を多く得ることができます。ハードルが高いと思われがちな能楽ですが親切・丁寧にご指導いただけるので、興味や関心がある方はぜひ挑戦してください！

長野県生坂村【夏季・春季】

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	5名	2ヶ月 (滞在期間は1週間)
活動フィールド	参加費の目安	
長野県生坂村	未定	



活動の到達目標
地域の人々と交流し、多様な考え方、生き方を学び、社会・対人間関係力、自己成長及び他者貢献を継続・向上させる力、ファシリテーション力、課題解決に対する行動力を身につけ、今後の社会活動に活かす素養を得ることを目標とします。

活動計画
7・12月 募集説明会
8・2月 事前学習講座・最終打合せ
9・3月 現地訪問
9・3月 事後学習講座・報告会

活動の概要
長野県生坂村に1週間ほど滞在します。農業体験を中心としたプログラムで、地域の農産物を活用した新商品開発や物産品の販売方法などを提案します。

職員からのメッセージ
夏季・春季休業期間を利用して行う活動です。自然豊かな生坂村での活動は、参加時期によってプログラムが異なり、自然の変化なども楽しめます。味噌づくり、おやきづくり、蕎麦打ち体験など盛りだくさんのプログラムです。

群馬県富岡市【夏季・春季】

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	5名	2ヶ月 (滞在期間は1週間)
活動フィールド	参加費の目安	
群馬県富岡市	未定	



活動の到達目標
地域の人々と交流し、多様な考え方、生き方を学び、社会・対人間関係力、自己成長及び他者貢献を継続・向上させる力、ファシリテーション力、課題解決に対する行動力を身につけ、今後の社会活動に活かす素養を得ることを目標とします。

活動計画
7・12月 募集説明会
8・2月 事前学習講座・最終打合せ
9・3月 現地訪問
9・3月 事後学習講座・報告会

活動の概要
群馬県富岡市には、煮込み麺を使った郷土料理「おっきりこみ」があります。地元の農産物を活用することで消費拡大に貢献し、「おっきりこみ」をさらに家庭の味としてPRしていきます。その他、現地での滞在中は「富岡製糸場」など富岡市の農文化とその歴史、自然を学び、都会からどのように観光客を誘致できるかなどを提案していきます。

職員からのメッセージ
夏季・春季休業期間を利用して行う活動です。地元の方々との交流や郷土料理「おっきりこみ」のPRなど観光客誘致の課題解決にも取り組みます。

群馬県沼田市【夏季・春季】

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	5名	2ヶ月 (滞在期間は1週間)
活動フィールド	参加費の目安	
群馬県沼田市	未定	



活動の到達目標

地域の人々と交流し、多様な考え方、生き方を学び、社会・対人間関係力、自己成長及び他者貢献を継続・向上させる力、ファシリテーション力、課題解決に対する行動力を身につけ、今後の社会活動に活かす素養を得ることを目標とします。

活動計画

7・12月	募集説明会
8・2月	事前学習講座・最終打合せ
9・3月	現地訪問
9・3月	事後学習講座・報告会

活動の概要

群馬県沼田市に1週間ほど滞在します。観光農園・古民家を活用した農泊(ホームステイ)や現地の農作物を利用した調理体験などを通して、観光活性化策を提案します。

職員からのメッセージ

夏季・春季休業期間を利用して行う活動です。日本有数の温泉地での活動では、観光資源の実体験や農業体験、市場体験、農泊体験など、このほかにもたくさんのプログラムが用意されています。

京都府和束町【夏季・春季】

参加対象	定 員	活動期間
全学年・全学科	5名	2ヶ月 (滞在期間は1週間)
活動フィールド	参加費の目安	
京都府和束町	未定	



活動の到達目標

地域の人々と交流し、多様な考え方、生き方を学び、社会・対人間関係力、自己成長及び他者貢献を継続・向上させる力、ファシリテーション力、課題解決に対する行動力を身につけ、今後の社会活動に活かす素養を得ることを目標とします。

活動計画

7・12月	募集説明会
8・2月	事前学習講座・最終打合せ
9・3月	現地訪問
9・3月	事後学習講座・報告会

活動の概要

京都府和束町に1週間ほど滞在します。茶畠での収穫作業を中心に加工工場での補助作業などを通して、お茶の作法や歴史・文化も学び、地域の魅力の掘り起こしや活性化につながる提案などを行います。

職員からのメッセージ

夏季・春季休業期間を利用して行う活動です。和束町は「宇治茶」の生産量が日本一の町です。ここでの活動は、お茶の収穫や歴史を学ぶとともに、和束カフェの運営や美味しいお茶の飲み方など地域との交流も楽しみのひとつです。

サガジョ盛り上げ隊プロジェクト

活動の到達目標	
「相模女子大学をさらに好きになってほしい、より多くの人に知ってもらいたい」という目標を掲げ、「Sagamiチャレンジプログラム」を中心とした広報活動を行います。目標達成に向け様々な活動に取り組む中で、主体性・発信力を身につけていきます。企画を一つひとつこなすことで、協働力を向上させ、自分自身の成長にもつながります。	

活動計画	
4月	今年度の活動計画の立案
5～12月	学内新聞製作・発行
12月	「Sagamiチャレンジプログラム」 卒業生アドバイザー×在学生交流会運営
1～3月	次年度の活動計画の立案

* 2024 年度の実績です

活動の概要	
サガジョ盛り上げ隊とは、『大学を私たちの手で盛り上げていきたい！』という想いのもと、発足したプロジェクトです。広報プランを主体的に立案し、「Sagamiチャレンジプログラム」や大学にまつわるニュース記事、映像などのコンテンツ制作、SNS運用などを行います。加えて、オープンキャンパスで受験生向けの「Sagamiチャレンジプログラム」の活動紹介や、社会貢献活動・国際教育コーナーにて開催するイベント企画・運営など、社会人としても必要とされるコミュニケーション力や発信力を身につけながら、活動を進めていくことができます。	



プロジェクト学生からのメッセージ

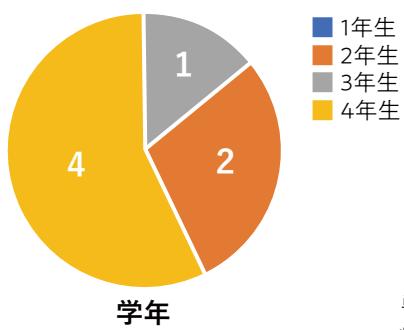
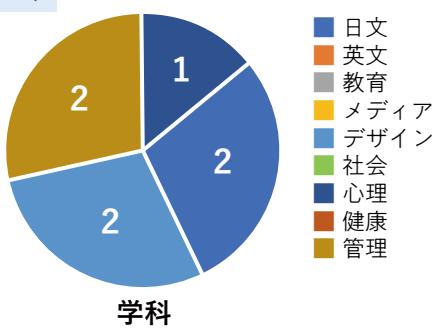
今の自分に満足していますか？もし何かに挑戦してみたいという気持ちが少しでもあったら、ぜひサガジョ盛り上げ隊プロジェクトに入り、自分の可能性を広げてみてください。サガジョ盛り上げ隊プロジェクトは、新しい仲間をつくり、人とのつながりの大切さを学び、楽しい思い出をつくり、大変なこともあるけれど職員の方も含めメンバー全員で一緒に乗り越えていくプロジェクトです。あなたは思っている以上に沢山のパワーを持っていることを忘れないでください！より成長できる自分に、より成長できる相模女子大学にしていきましょう！新しい冒険の始まりです！



〈活動の様子〉



〈所属学生のデータ〉



単位：人
* 2024 年度の実績です

丸山千枚田魅力発信プロジェクト

活動の到達目標	
三重県熊野市にある棚田・丸山千枚田の保存活動に参画し「丸山千枚田を守る会」の会員を増やすことを目標としています。目標達成のために、多くの方へ丸山千枚田の魅力を発信する活動を行います。この活動を通して、他者に想いを伝える"発信力"を、メンバーとともに楽しみながら養っていきます。	

活動計画	
5月	田植え体験
9月	稲刈りインターンシップ（1週間程度現地滞在）
11月	相生祭の「地域物産展」への参加
2月	畦そりインターンシップ（1週間程度現地滞在）
2月	都内アンテナショップにてPR活動

* 2024年度の実績です

活動の概要	
日本の農耕文化を代々継承することで守られてきた丸山千枚田ですが、地域の過疎化や高齢化により、農業の担い手不足だけでなく、下支えするオーナーや「丸山千枚田を守る会」会員の減少が課題となっています。私たちはそんな丸山千枚田の課題と向き合い、魅力を発信する活動を行っています。活動の場所は学内ののみならず、実際に現地を訪問し地域の方々とともに農作業を行うなど、貴重な体験をしています。	

上記以外にも適宜PR活動を行なうことがあります。



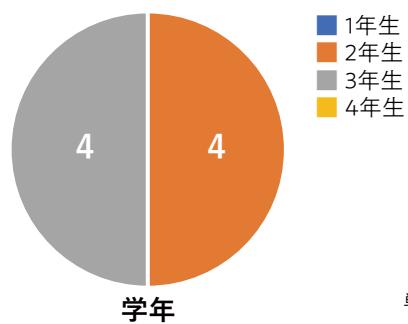
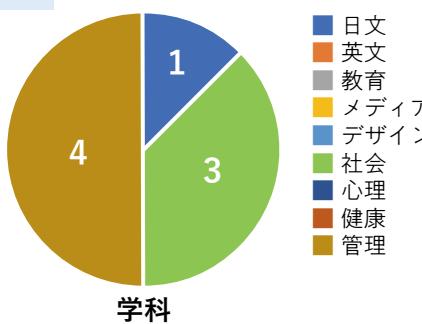
プロジェクト学生からのメッセージ

活動を通じて、実際に現地を訪問しなければわからない人の温かさや、綺麗な景観の裏側を知りることができます。学部学科問わず様々な学生が在籍しているため、多様なアイデアが生まれ、助け合いながら活動をしています。農作業をしてみたい方、現地の方と交流してみたい方、PR活動をしてみたい方はぜひ一緒に活動をしましょう！ みなさんのご参加をお待ちしています！

〈活動の様子〉



〈所属学生のデータ〉



単位：人
* 2024年度の実績です

もとみや SMILE プロジェクト

活動の到達目標	
福島県本宮市とプロジェクトメンバーで1年間の活動計画を決定します。主に地域が抱える課題の解決策や地域イベント、コラボ商品開発、地域連携フェア（物産展）の開催など、本宮市と連携し地域の活性化や学生個々のスキルアップを目指します。	

活動の概要	
相模女子大学と福島県本宮市は地域協働活動事業に係る協定を締結しています。その中で「もとみや SMILE プロジェクト」は東日本大震災や2019年の台風19号で被災した市民のみなさんをもっと笑顔に、もっと元気にしてい！という想いを持つ有志の学生が集まったプロジェクトです。年間を通して様々な活動やイベントに参加し本宮市のPRをしています。	

活動計画	
5月	本宮市訪問（田植えや放射能についての学習）
7月	本宮市訪問（野菜の収穫や放射能についての学習）
8～9月	今後の活動についての打合せ
10月	本宮市訪問（稻刈りや放射能についての学習）
10月	本宮市訪問（もとみや秋祭りへの参加や農作業）
11月	相生祭の「地域物産展」への参加
11月	福島県と安達地方の観光物産展（浅草寺）での販売補助
12～3月	本宮市の食材を使用した商品開発
1～2月	今後の活動についての打合せ

* 2024年度の実績です

上記以外にも適宜PR活動を行なうことがあります。



プロジェクト学生からのメッセージ

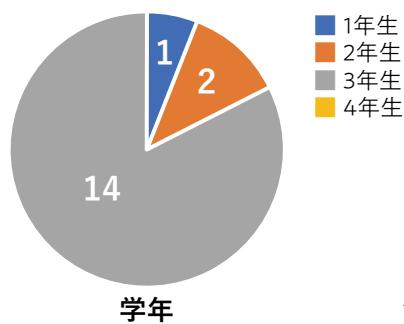
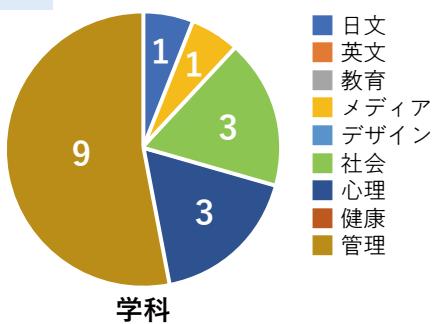
2024年度は5回の本宮市訪問に加え、首都圏で開催された物産展で本宮の特産物のPRを行いました。コロナ前の活動に戻しつつ、更なる活性化を目指すため、新たな取り組みも実施しており、活動の幅が広がるとともに、地域の方に直接お会いできる機会が増えています。私たちと一緒に、本宮の美味しい食材や地域の方の温かさに触れ、その良さを広げていきましょう！学生生活を彩る思い出になってくれるはずです！



（活動の様子）



（所属学生のデータ）



単位：人
* 2024年度の実績です

「海外に子ども用車椅子を届けよう！」プロジェクト

活動の到達目標	
<p>「ARIGATO」を実現するため、私たちができる限りの活動を行います。車椅子を送るだけでなく、車椅子を日本で使っていた方々の想いを伝えられるように、私たちが実際に修理し現地に訪問して、直接手渡します。また、海外だけでなく、地域活動のイベントやお祭りなどにも参加し、地域の方々からの支援をいただくとともに、活動のPRを行っています。</p>	

活動計画	
4月	新メンバー加入
8月	「もんじえ祭り」への参加
11月	相生祭に出店
11月	「日光国立公園マウンテンランニング大会」のボランティア活動
1月	日光「天然氷の切り出し」のボランティア活動
3月	海外（タイ）でのボランティア活動

* 2024 年度の実績です

活動の概要	
<p>東日本大震災でタイからの支援に対する日本の「ARIGATO」を車椅子にのせて届けよう！とスタートしたプロジェクトです。海外では、貧困のために沢山の障害児が車椅子もなく不自由な生活を送っています。日本国内において子どもの成長により不要になった車椅子を修理し、ミャンマー、ラオス、マレーシアなどにこれまで寄贈してきました。今後も子どもたちと触れ合うことを大切に、NPO 法人「海外に子ども用車椅子を送る会」のサポートをしながら沢山の「ARIGATO」を伝えていきます。</p>	



プロジェクト学生からのメッセージ

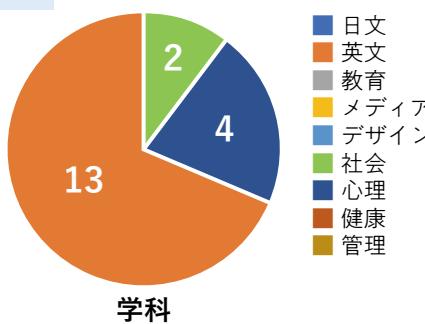
「興味はあるけどよく分からず、不安だな」という学生さんが多いと思います。質問なども受け付けていますので活動内容が気になる方は遠慮なくお声がけください。一緒に楽しみながら活動していきましょう！



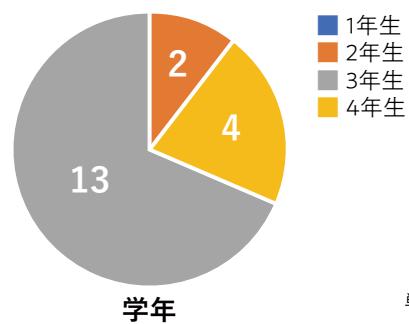
〈活動の様子〉



〈所属学生のデータ〉



- 日文
- 英文
- 教育
- メディア
- デザイン
- 社会
- 心理
- 健康
- 管理



単位：人
* 2024年度の実績です

富岡まるっと！宣伝プロジェクト

活動の到達目標	
群馬県富岡市の郷土料理である「おっきりこみ（上州風煮込みうどん）」を調理・販売する活動などを通じて、富岡市に貢献することを目指します。さらに富岡市の歴史や文化について学び、富岡市の魅力を多くの方に知ってもらえるような取り組みを企画・運営することも目標です。	

活動計画	
6月	募集説明会
9月	相生祭でのおっきりこみ提供に向けた試作
11月	相生祭の「地域物産展」でのおっきりこみの提供
2月	富岡市訪問

* 2024年度の実績です

活動の概要	
富岡市の郷土料理「おっきりこみ」や養蚕文化などの富岡市の魅力を多くの人に伝える活動です。NPO法人「ふれあいパーク岡成」のみなさまのご協力をいただきながら、相生祭「地域物産展」でおっきりこみを調理・販売するとともに、富岡市で行われるイベント運営のお手伝いなどの活動を通じて、地域貢献に取り組んでいます。	

メールアドレス : okkirinpic@gmail.com



X

@okkirinpic_swu

運用中のアカウントは、こちらの二次元コードよりご覧ください。



Instagram

@okkirinpic

運用中のアカウントは、こちらの二次元コードよりご覧ください。

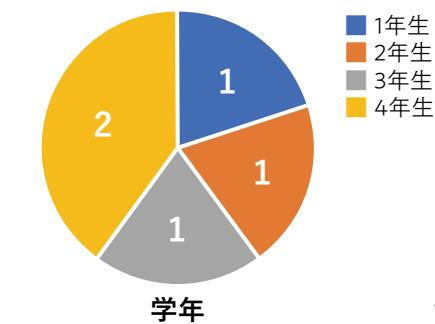
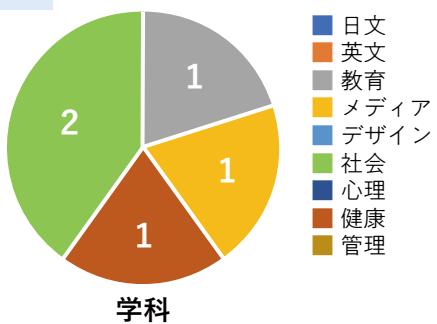
プロジェクト学生からのメッセージ

田舎が好きな方、食べることが好きな方、必見です！
農村のとれたて新鮮な食材を使って、新しいおっきりこみのレシピ作成や調理・販売を経験できます。
地元愛にあふれる現地のNPO法人の方々と一緒に、富岡市を盛り上げていきましょう！

〈活動の様子〉



〈所属学生のデータ〉



単位：人
*2024年度の実績です

福岡県糸島市 女性のはたらき方研究プロジェクト

活動の到達目標	
多様な生き方・働き方をする方々との出会いを通じて、自分自身を見つめ、自分の進路にヒントを見つけることを目標とします。また、学科・学年を問わずに集まったメンバーが、役割分担や意見交換などを通して、他者と協力する力を身につけます。	

活動の概要	
移住先として人気の福岡県糸島市をフィールドに「これからの女性のはたらき方」について研究します。糸島市の魅力あふれる自然や歴史、人に囲まれながら、多様な働き方をする方へのインタビューを通じて、自分自身がどのように生きていくかを考えます。また、相生祭での商品販売やSNSでの情報発信などにより、糸島市の魅力を多くの人に伝えていきます。	

活動計画	
6月	募集説明会
7月	メンバー顔合わせ・役割分担決め
7～3月	SNSを活用した情報発信
9～10月	相生祭の「地域物産展」準備
11月	相生祭の「地域物産展」への参加
2月	現地訪問活動（2泊3日）
3月	活動報告書の作成・活動報告会

* 2024年度の実績です

〈活動の3本の柱〉

はたらき方研究に関するインタビュー

糸島市で暮らす・働く人たちや社会に出た卒業生へのインタビューなどを通じ、これからの“女性のはたらき方”や“自らのはたらき方”について考え、将来のビジョンを確立します。

糸島の魅力発信

糸島市の魅力あふれる自然や歴史、食べ物をSNSを駆使して情報を発信します。

OGとの プラットフォーム作り

これまでに糸島プロジェクトに参加した上級生や卒業生と交流できるプラットフォームを構築します。交流を通して、社会に出てから必要となるコミュニケーション能力の向上や人脈の構築を図ります。

プロジェクト学生からのメッセージ

このプロジェクトに参加してみて、幅広い年齢層の方々とのコミュニケーション能力が高まりました。たくさんの人生の先輩方にお話を聞くことは、自分の考え方を広げるため、とても価値があります。ぜひ、ご参加ください！



@ sagajo.itoshima

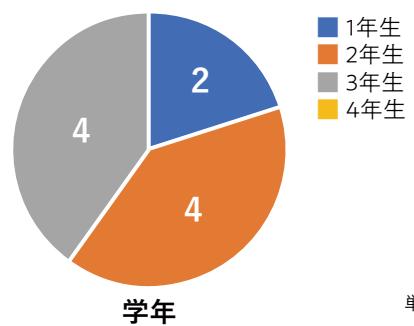
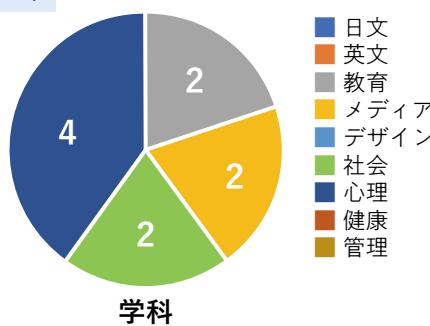
運用中のアカウントは、

こちらの二次元コードよりご覧ください。

〈活動の様子〉



〈所属学生のデータ〉



単位：人

* 2024年度の実績です

復興支援学生ボランティア委員会

活動の到達目標	
東日本大震災の被災地である岩手県大船渡市の復興を支援とともに、震災の記憶を風化させることなく後世に伝えることです。『被災地のために何ができるか』を自ら考え、それを実現するため行動しようとする主体性を身につけます。	

活動計画	
5月～11月	相生祭に向けた準備
9月	幼稚部とのコラボイベント実施、大船渡市訪問
11月	相生祭にて商品開発したスイーツを販売
11月	募集説明会
2月	大船渡市訪問

* 2024 年度の実績です

活動の概要	
東日本大震災発生後の 2011 年 6 月に焼き出しのボランティアとして、岩手県大船渡市を訪問したことをきっかけに発足したプロジェクト団体です。定期的に岩手県大船渡市を訪問し、同市の婦人会の方々から郷土料理を教わったり、漁業体験を行っています。加えて、同市内の保育園を訪問し、同市の市花「椿」を題材とした紙芝居の読み聞かせを行うなど、地域の方々との交流を深めています。2024 年度は本学の学園祭で同市の銘菓とコラボしたオリジナルスイーツの開発・販売を行いました。その他にも YouTube や Instagram などの SNS を活用した広報活動やラジオ局出演なども行っています。	



YouTube

運用中のアカウントは、
こちらの二次元コードよりご覧ください。



Instagram

@ swu_ofunato
運用中のアカウントは、
こちらの二次元コードよりご覧ください。

プロジェクト学生からのメッセージ

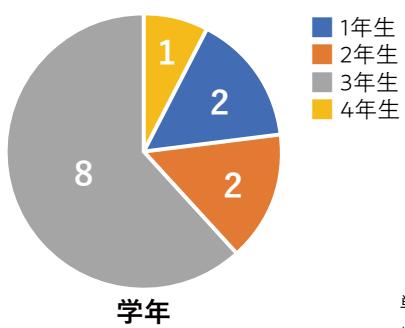
大船渡市を訪問することだけが復興支援ではありません。自分が今いる場所でできることを考え、それを行動に移してください。復興への想いをもった学生が集まっているプロジェクトです。大船渡の魅力を一緒に広めていきましょう！



〈活動の様子〉



〈所属学生のデータ〉



単位：人
* 2024 年度の実績です

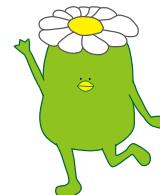
電子回路ペンプロジェクト

活動の到達目標	
出前授業で接する子どもたちの疑問に対して、正確に分かりやすく伝える力を身につけるとともに、学ぶことの楽しさを共有します。また、他のメンバーと協働しながら1つの授業を作り上げることで、協働力・コミュニケーション力を高めます。	

活動計画	
4月	募集説明会
5～7月	体験会実施、出前授業の企画
8月	雪谷小学校（東京都大田区）での出前授業
11月	ユニコムプラザさがみはらでの出前授業
12月～	次年度に向けてのミーティング

* 2024年度の実績です

活動の概要	
「電子回路が描けるペン」を使った理科の授業を運営し、電気のしくみや理科の楽しさを子どもたちに伝えていく活動です。学生自らが企画した授業内容を、近隣の小学校で出前授業として行います。ペンで電子回路を描き、LEDランプを光らせたときの嬉しさを子どもたちと共有することができます。「相模原市印刷広告協同組合」との連携のもと、みんなで協力して授業を作り上げています。	

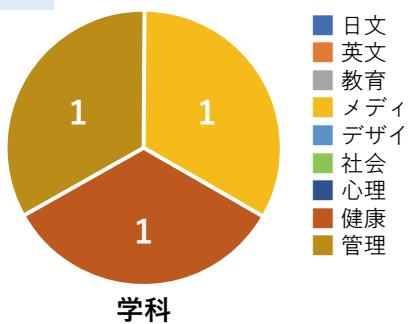


定例会は月2回ほど
実施しています。

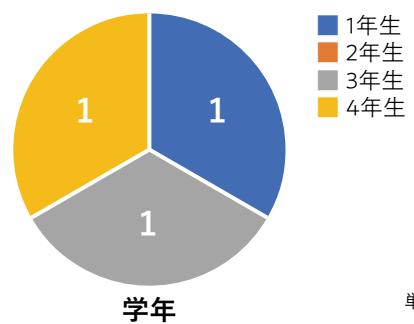
（活動の様子）



（所属学生のデータ）



- 日文
- 英文
- 教育
- メディア
- デザイン
- 社会
- 心理
- 健康
- 管理



単位：人
* 2024年度の実績です

佐渡プロジェクト

活動の到達目標	
伝統芸能を切り口として、新潟県佐渡市の地域社会や自然、歴史を深く学びます。地域の方との交流やメンバーとの共同生活を通して、社会とのように関わり、貢献していくなど、社会の一員として自分自身の在り方や生き方を見つめ直し、成長へつなげます。	

活動の概要	
佐渡島内の各集落が代々伝承することで守られてきた伝統芸能ですが、地域の過疎化や高齢化により、芸能の担い手や後継者不足が課題となっています。私たちは現地で鬼太鼓や能楽の芸能を教わるだけでなく、地域の方との交流を通して佐渡島の地域社会や歴史を学び、一人ひとりが見つけた佐渡市の魅力を発信する活動を行っています。また、芸能によって生まれた地域とのつながりを卒業後も継続できるような仕組みづくりにも取り組みます。	

活動計画	
4～5月	募集説明会、ポスター作成
7月	佐渡の伝統芸能に関する勉強会
8月	佐渡伝統芸能（鬼太鼓）合宿（4泊5日）
9月	佐渡能合宿（4泊5日）
10月	佐渡市立高千中学校生徒による佐渡の伝統芸能「文弥人形」鑑賞
2月	佐渡市内の活動報告会
時期未定	佐渡市のPRを目的とした都内イベントへの参加

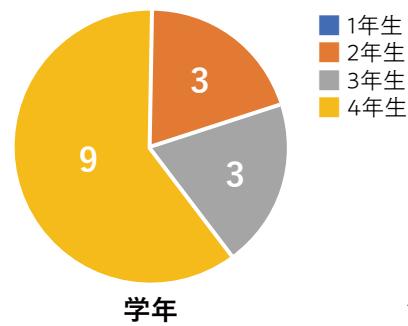
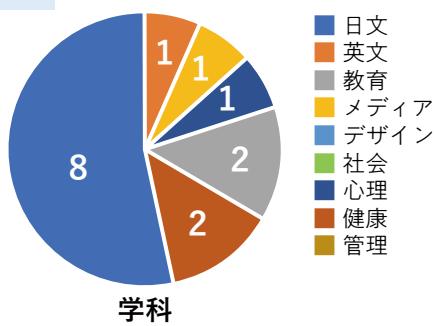
* 2024年度の実績です



（活動の様子）



（所属学生のデータ）



単位：人
* 2024年度の実績です

【国際プログラム】 ビクトリア大学協定校留学

参加対象	定員	活動期間
相模女子大学・ 相模女子大学短期大学部留学規程に準ずる	なし (選考結果による)	半年 又は 1 年間
活動フィールド	参加費の目安	滞在形式
メルボルン (オーストラリア)	半年間：約 210 万円 1 年間：約 350 万円	ホームステイ



活動の到達目標

半年間又は1年間の留学を通して、英語での的確に意思疎通を図る能力を身につけることはもちろん、様々な国から集まつた他国の学生と交流を深めることにより、異なる文化や価値観を知ることができます。また、海外で過ごすにあたって自身の暮らす日本という国や地域のことを改めて見つめ、伝統や文化、歴史などに対する理解を深めることにつなげます。

活動計画

4・9月	募集説明会、出願
5・10月	選考、出発前ガイダンス（～8月、～3月）
9・4月	出発
翌年9・4月	帰国後ガイダンス

活動の概要

語学プログラムを半年間又は1年間履修します。週末のアクティビティ活動が盛んで、授業で学んだ語学を発揮する機会がたくさん設けられています。英語を学ぶために世界各国から学生が集まっており、様々なバックグラウンドを持った留学生との交流を深めることができます。募集説明会に必ず参加してください。欠席した場合は留学に申込むことはできません。

職員からのメッセージ

プログラムに参加する際に大切なことは、なぜ留学をしたいのか、留学した後にどんなビジョンを描いているのかなど、留学に対する目標をしっかりと設定し、プログラムに対して主体的に動くための原動力とすることです。現地でのプログラムをより充実させるためには、準備から丁寧に行なうことが大切です。より良い留学となるように、頑張りましょう。

【国際プログラム】 マニトバ州立大学協定校留学

参加対象	定員	活動期間
相模女子大学・ 相模女子大学短期大学部留学規程に準ずる	なし (選考結果による)	1 年間
活動フィールド	参加費の目安	滞在形式
ウィニペグ (カナダ)	約 330 万円	ホームステイ



活動の到達目標

1年間の留学を通して、英語での的確に意思疎通を図る能力を身につけることはもちろん、様々な国から集まつた他国の学生と交流を深めることにより、異なる文化や価値観を知ることができます。また、海外で過ごすにあたって自身の暮らす日本という国や地域のことを改めて見つめ、伝統や文化、歴史などに対する理解を深めることにつなげます。

活動計画

4・9月	募集説明会、出願
5・10月	選考、出発前ガイダンス（～8月、～3月）
9・4月	出発
翌年9・4月	帰国後ガイダンス

活動の概要

語学プログラムを1年間履修します。平日午後や週末のアクティビティ活動が盛んで、授業で学んだ語学を発揮する機会がたくさん設けられています。英語を学ぶために世界各国から学生が集まっており、様々なバックグラウンドを持った留学生との交流を深めることができます。募集説明会に必ず参加してください。欠席した場合は留学に申込むことはできません。

職員からのメッセージ

プログラムに参加する際に大切なことは、なぜ留学をしたいのか、留学した後にどんなビジョンを描いているのかなど、留学に対する目標をしっかりと設定し、プログラムに対して主体的に動くための原動力とすることです。現地でのプログラムをより充実させるためには、準備から丁寧に行なうことが大切です。より良い留学となるように、頑張りましょう。

【国際プログラム】 文藻外語大学交換留学

参加対象	定員	活動期間
相模女子大学・相模女子大学短期大学部留学規程に準ずる	なし (選考結果による)	半年又は1年間
活動フィールド	参加費の目安	滞在形式
高雄 (台湾)	費用については募集説明会でご案内します	学生寮



活動の到達目標

半年間もしくは1年間の交換留学プログラムを通して、英語・中国語で的確に意思疎通を図る能力を身につけます。また、現地の学生との交流を通して、異なる文化に触れ、様々な価値観を知り、自分自身のことや自分の住む日本という国のことを見つめ直し、さらにその経験を次の活動に活かします。

活動計画

3月	募集説明会
4月	出願
5月	選考、出発前ガイダンス(～8月)
8月	出発
翌年1・7月	帰国後ガイダンス

活動の到達目標

台湾唯一の外語大学で、正規授業を英語で履修するプログラムです。現地の学生だけでなく世界各国から留学生が集まっており、様々なバックグラウンドを持った学生との交流を深めることができます。募集説明会に必ず参加してください。欠席した場合は留学に申込むことはできません。

職員からのメッセージ

プログラムに参加する際に大切なことは、なぜ留学をしたいのか、留学した後にどんなビジョンを描いているのかなど、留学に対する目標をしっかりと設定し、プログラムに対して主体的に動くための原動力とすることです。現地でのプログラムをより充実させるためには、準備から丁寧に行なうことが大切です。より良い留学となるように、頑張りましょう。

【国際プログラム】 ビクトリア大学英語研修

参加対象	定員	活動期間
全学年・全学科	10～15名程度	5週間
活動フィールド	参加費の目安	滞在形式
メルボルン (オーストラリア)	約80万円	ホームステイ



活動の到達目標

約5週間のプログラムの中で、英語の技能を身につけることはもちろん、異なる言語、文化や価値観を持つ人々と触れ合います。また、世界各国から集まる留学生との交流を通して、改めて日本の文化や伝統について考えるとともに、異なる国や地域の文化・伝統を尊重する姿勢を育みます。

活動計画

9月	募集説明会
10月	申込締め切り／制度説明会 出発前ガイダンス(～1月)
2月	出発
4月	帰国後ガイダンス

活動の概要

春休み期間中に語学プログラムを5週間履修する語学研修です。週末のアクティビティ活動が盛んで、授業で学んだ語学を発揮する機会がたくさん設けられています。英語を学ぶために世界各国から学生が集まっており、様々なバックグラウンドを持った留学生との交流を深めることができます。

募集説明会に必ず参加してください。

職員からのメッセージ

語学プログラム自体は5週間と短く感じるかもしれません、より良い研修期間とするためには半年以上の準備が必要です。現地の生活の中で英語の技能だけではなく、人として成長できるように、万全な準備をして出発しましょう。

【国際プログラム】 ソウル女子大学韓国語研修

参加対象	定員	活動期間
全学年・全学科	10～15名程度	17日間
活動フィールド	参加費の目安	滞在形式
ソウル (韓国)	約30万円	学生寮



活動の到達目標

韓国語だけではなく、韓国の文化や価値観などを実際に現地で過ごすことで実感し、日本とは異なる国や地域の文化を認め、尊重する姿勢を身につけます。また、語学力の向上や異文化を理解することで自身の持つ価値観や生き方を考えるきっかけとします。

活動計画

4月	募集説明会
5月	申込締め切り／制度説明会 出発前ガイダンス(～8月)
8月	出発
10月	帰国後ガイダンス

活動の概要

日本人大学生を対象とした特別プログラムで、韓国語と韓国文化をバランスよく学ぶことができます。現地学生とペディを組んで宿題を教わったり外出できるトウミ制度が人気です。滞在形式は学生寮です。募集説明会に必ず参加してください。

職員からのメッセージ

17日間の研修ですが、研修を行うための準備には多くの時間を要します。準備を丁寧にするほど、現地での活動がより意味の深いものになるはずです。より良い研修期間となるように、アドバイザーも支援します。少しでも興味のある方は説明会へお越しください。

【国際プログラム】 文藻外語大学中国語研修

参加対象	定員	活動期間
全学年・全学科	10～15名程度	2週間
活動フィールド	参加費の目安	滞在形式
高雄 (台湾)	約27万円	ホテル (相部屋)



活動の到達目標

中国語を学ぶだけではなく、現地の学生との交流を通して、新たな文化や価値観に触れることで自分の生き方や価値観を見つめ直し、次につなげます。文化体験授業や、日本語学科の現地学生との交流により、台湾の文化だけではなく日本の文化や伝統についても見つめ、互いの文化を尊重し合う姿勢を身につけます。

活動計画

10月	募集説明会
11月	申込締め切り／制度説明会 出発前ガイダンス(～2月)
3月	出発
4月	帰国後ガイダンス

活動の概要

台湾唯一の外語大学で受講する2週間の中国語研修です。文化体験やチュータリング、日本語学科の学生との交流などを通して、中国語だけでなく台湾の伝統文化も学ぶことができます。滞在形式はホテルです。募集説明会に必ず参加してください。

職員からのメッセージ

2週間という短い期間のプログラムです。滞在時には引率教員がつき、みなさんの現地での生活をサポートします。中国語を学ぶことはもちろん、文化体験や現地学生との交流を通して自分自身や日本について見つめ直し、今後の活動へつなげましょう。

【外国語・英語教育】 ネイティブキャンプ

参加対象	定員	活動期間
全学年・全学科	なし	2025年4月14日～ 2026年3月13日
活動フィールド	参加費の目安	
オンライン	33,000円(税込) ※入会時期に関わらず、受講料は33,000円(税込)となります	



活動の到達目標

世界中から集まる講師とのマンツーマンレッスンを通じて、英語スキルを効果的に身につけることができます。実践的な英会話レッスンの中で、英語で的確に意思を伝え、円滑にコミュニケーションをとる力を養います。

活動の概要

1回25分のレッスンを24時間回数無制限で受講できるオンライン英会話スクールです。PCやスマートフォン、タブレットがあれば、自宅や学校など好きな場所で手軽に受講できます。英会話初心者の方も、「カランメソッド」という英語教授法を活用し、個々のレベルに合わせて効果的に学べます(テキストは別途購入が必要)。さらに、英会話に加え、TOEIC® L&R TEST対策コースやビジネス英会話、仕事で使う英語など、多彩な教材から自身の学びたい内容を選べるのも魅力です。また、自習コンテンツが充実しており、AIを活用したスピーキングテストや発音トレーニングを実施できるほか、2,200以上の多彩なコンテンツが読み放題で提供されており、「多読」にも対応しています。

活動計画

4月～翌3月 活動期間中は、随時入会および受講が可能

職員からのメッセージ

日本人力カウンセラーによるサポート(おすすめ教材や講師、一人ひとりにあわせた英語学習のお悩みなど)を受けることができます。

【外国語・英語教育】 TOEIC® IP テスト

参加対象	定員	活動期間
全学年・全学科	なし	年2回
活動フィールド	参加費の目安	
学内	3,200円	



活動の到達目標

この活動を通して、世界の人々との確に意思疎通を図る英語力を身につけます。

活動計画

※試験日や申込期間はSmileSagamiの
お知らせ配信やポスターで確認してください

活動の概要

試験日は年間2回設定されます。
試験日や申込期間については、SmileSagamiのお知らせ配信やポスターで周知されますので、そちらを確認の上お申し込みください。
申込期間中にパピルスマートにて受験料を振り込み、申請用紙を生涯学修支援課に提出してください。

職員からのメッセージ

TOEIC® 公開テストよりも割安に受験することができます。就職活動や資格による単位認定のために受験することはもちろん、英語学習におけるモチベーション維持やレベルチェックとしても活用できます。会場が学内であることもTOEIC® IPテストの魅力です。
少しでも興味のある方は積極的に受験してください。

【異文化理解】 CEMLA ボランティア

参加対象	定員	活動期間
全学年・全学科	なし	1年間
活動フィールド	参加費の目安	
学内	なし	



活動の到達目標

神奈川県内の中学・高校に通う「外国につながる子どもたち」の学習支援を行います。学習支援ボランティアには相模女子大学の学生だけではなく、他大学の学生や様々な年齢・職業の方が参加します。日本国内で私たちと一緒に生活を送る外国につながる子どもたちとコミュニケーションをとることで自分の視野を広げ、自身を見つめ直すきっかけとします。

活動計画

未定	募集説明会、申込
5～3月	学習支援ボランティア

活動の概要

毎週土曜日に、相模女子大学内で開催されるCEMLAにて、学習支援ボランティアとして外国につながる子どもたちの日本語や教科指導を行います。年2回、外国につながる子どもたちや学習支援ボランティアとの交流会が開催され、ゲームなどを通して親睦を深めることができます。

職員からのメッセージ

国内で私たちと一緒に生活を送る外国につながる子どもたちとの交流を通して、日本の文化や歴史などについて改めて考え直したり自分の生き方や価値観を見つめ直すきっかけになるかもしれません。積極的に交流を図り、自分の糧にしてください。

【異文化理解】 外国人訪問学生・交換留学生サポーター

参加対象	定員	活動期間
全学年・全学科	なし	適宜
活動フィールド	参加費の目安	
学内外	未定 (活動内容による)	



活動の到達目標

本学に滞在する外国人訪問学生や交換留学生を支援し、交流を深める活動です。各々が自身の得意分野を活かしつつ、他のサポーターと協力しながら活動を進めることにより、自分の視野を広げ、自身を見つめ直すきっかけとします。

活動計画

※活動期間や申込期間は SmileSagami のお知らせ配信やポスターで確認してください

活動の概要

サポーター学生を募り、本学に滞在する外国人訪問学生や交換留学生を支援し、交流を深める活動です。同年代の外国人学生と交流を図ることにより、日本の伝統や文化、歴史などの理解を深めると共に、異なる国や地域の伝統や文化に対する理解を深めることを目的としています。

職員からのメッセージ

日本語を母国語としない学生との交流活動ですが、サポーターとしての活動に外国語能力は求められていません。語学力も大切ですが、相手に伝えたいという気持ちや伝えるための工夫がサポーターとしての活動を成功に導くための秘訣となるでしょう。

キャリア☆カフェ

活動概要	職員からのメッセージ
<p>多様なバックグラウンドや専門的知見を持つ外部講師や地域の方、教職員が主催する講座・座談会です。「チームビルディング講座」や「情報発信力アップ講座」「大人のマナー講座」など、多岐にわたる領域の講座を開講し、学生の自己成長を育む活動を支援しています。</p>	<p>多岐にわたるテーマ・内容で開催しているので、自分の学びたい領域に合わせて参加することができます。講座によっては、事前予約を要するものがありますので、SmileSagami のお知らせ配信を確認した上で積極的にご参加ください。</p>

開催に関する情報は SmileSagami のお知らせ配信にてご確認ください。

●過去のキャリア☆カフェ一覧

講座名	参加対象	講師
連携教育推進課×就職支援課 共同開催「活動の選び方のヒント」	全学年・全学科	連携教育推進課・就職支援課職員
「梅酒『翠想』やマーガレットケーキに用いる梅の収穫に関わる事前学習」	全学年・全学科	夢をかなえるセンター職員
「TOEIC®セミナー」	全学年・全学科	外部講師
「情報発信力アップ講座」	全学年・全学科	外部講師
「大人のマナー講座」	全学年・全学科	外部講師
小田急電鉄㈱で働く卒業生による「1歩踏み出してみよう！」	全学年・全学科	卒業生
「夢をかなえるセンター 連携教育推進課の職員ってどんな人！？」	全学年・全学科	連携教育推進課職員
「チームビルディング講座～リーダー・副リーダー・フォロワーの役割とは～」	プロジェクト参加学生	外部講師

●過去に開催したキャリア☆カフェのチラシ（一部抜粋）



ユメカナ★カフェ

活動概要	職員からのメッセージ
<p>学生が主催する講座・座談会です（主に、既存の「Sagamiチャレンジプログラム」に係る講座・座談会を想定）。</p>	<p>連携教育推進課では、学生自らが積極的に活動しやすい環境を整えてお待ちしています。とはいって、新しいことを始めるとき、ワクワクする気持ちと同時に不安もあると思います。私たち職員は、学生が安心して挑戦できるよう全力でバックアップしますので、ぜひチャレンジしてみてくださいね！</p>

ユメカナ★カフェを開催したい場合は、連携教育推進課窓口までお気軽にお問い合わせください。

神奈川産学チャレンジプログラム

参加対象	定員	活動期間
大学2~4年生・全学科 (短大生除く)	各チーム3~6名 *必ずチーム単位で応募 (個人単位不可)	9ヶ月
活動フィールド	参加費の目安	
神奈川県	なし	



活動の到達目標

企業の課題を解決する研究コンペティションです。チームごとに研究テーマの選択から、課題に対する提案、検証、フィールドワークなどを行います。それを通して、社会に積極的に関わわり、自分自身の発想を深めます。また、プレゼンテーションも審査対象となり、自分たちの思いや考えを他の人にに対して分かりやすく説明するため、産学チャレンジ参加者を対象としたキャリア☆カフェでその力を身につけ、実践します。

活動計画

4月	募集説明会（～4月末エントリー）
5月	研究テーマ決定
6～9月	レポート作成
10～11月	プレゼンテーション審査
11月	審査結果通知
12月	表彰式

活動の概要

神奈川県内の大学と一般社団法人神奈川経済同友会の会員が所属する企業とが協同し、産学連携による学生の人材育成を目的とした課題解決型研究プログラムです。企業が日常の経営課題の中から実践的な研究テーマを挙げ、それに対して学生が各テーマにチャレンジし研究成果を提出するというもので、書類、プレゼンテーションなどの審査は全て企業が行います。

職員からのメッセージ

活動の中で、1つの企業と深く関わることができます。企業へのメールや電話、レポートの提出など、ぜひ就職活動の先取りをしてみてください。



資格取得

※申込受付期間・実施時期・費用は予定

講座・検定名称	定員	参加対象	実施場所	申込方法	申込受付期間	実施時期	費用	概要
TOEIC®IP (団体受験)	なし	全学年・全学科	学内	生涯学修支援窓口	4月中旬 ～ 5月上旬	5月	3,200円	<p>リスニング（約45分間・100問）、リーディング（75分間・100問）、合計約2時間で200問に答えるマークシート方式の一斉客観テストです。出題形式は毎回同じで、解答はすべて問題用紙とは別の解答用紙に記入します。テストは英文のみで構成されており、英文和訳・和文英訳といった設問はありません。</p> <p>https://www.iibc-global.org/toeic.html</p>
					9月中旬 ～ 10月上旬	10月		
MOS 対策講座・検定試験	① Word ・ワード	各100名	全学年・全学科	ホロンエデュケーション ※学内掲示のQRコード・URLより申込	7月	【対策講座】 8月上旬 【検定試験】 8月上旬	Word・Excel・ PowerPoint 1コース 28,000円 2コースセット 46,000円 3コースセット 60,000円 ※検定料込	<p>マイクロソフト社のWord・Excel・PowerPointなどのパソコン操作スキルを認定する世界共通の資格です。Wordコース、Excelコース、PowerPointコースの3コースを開講します。それぞれ対策講座（3～4日間）を受講した後に検定試験を受験します。</p> <p>※合格実績（2024年度） Word：合格者数57名／合格率98% Excel：合格者数64名／合格率100% PowerPoint：合格者数37名／合格率97% 参考：https://mos.odyssey-com.co.jp/about/</p>
	② Excel ・エクセル				7月上旬 ～ 8月上旬	【対策講座】 8月中旬 【検定試験】 8月下旬		
	③ PowerPoint ・パワーポイント				7月上旬 ～ 8月中旬	【対策講座】 8月下旬 【検定試験】 8月下旬		
ビジネス実務マナー検定2級・3級（検定試験）		なし	全学年・全学科	学内	生涯学修支援窓口	4月上旬 ～ 5月上旬	6月	<p>ビジネス社会に必要とされる基本ルールを身につけるための検定です。社会人としての判断・行動が適切にできるかどうか、人間関係やマナー、話し方を理解しているかを問われます。</p> <p>試験時間：3級120分、2級130分 ※合格実績（2024年度） 3級：合格者数245名／合格率70% 2級：合格者数6名／合格率42% 参考：https://jitsumu-kentei.jp/BZ/index</p>
世界遺産検定試験2級・3級		なし	全学年・全学科	学内	世界遺産検定HP	5月上旬 ～ 5月中旬	7月	

■資格取得に係る問合せ先：生涯学修支援課

様式集

自己紹介をしよう!p.33

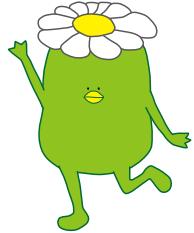
「Sagamiチャレンジプログラム」で
必要となる自己紹介の場面p.34

「Sagamiチャレンジプログラム」と
ガクチカのつながりp.35

自分の強み発見シートp.36

自己PRとガクチカを書いてみようp.37

自己紹介をしよう！



緊張しないためにしっかり準備しよう

大学入学後、初めて登校したときやアルバイト先に初めて出勤したときなど、新しい人間関係をスタートするにあたって、自己紹介をした経験があるのではないでしょうか。「Sagami チャレンジプログラム」に参加する際も、一緒に活動する学生、また活動先でお世話になる地域の方々など、初めて会う方に自分を簡単に紹介することが求められます。人前で話すことや注目されたりすることが苦手な人も多いかもしれません。今後の学生生活や就職後など、自己紹介をすることは多くあります。今から準備をして慣れておくと安心です。

△自己紹介で伝えるべき内容△

名前

自己紹介ではフルネームが基本。あだ名やニックネームがある場合は伝えてOK。また、珍しい苗字であればどの地域に多い苗字なのか、自分の名前の由来など、一言添えるだけで、相手に強く印象付けることができます。

大学・学科・学年・出身地など

大学や学科や学年、サークルや部活、出身地など、自分の背景を知ってもらうことで、相手との共通点や話題を見つけやすくなります。

趣味や特技、好きなことなど

趣味や特技、印象的な経験などの話は、相手に自分を伝えるためにとても役立ちます。聞く人にとって「自己紹介をしている人がどんな人か」「どこかに共通点はあるか」「仲良くやっていけそうか」といったことがポイントになります。自分の特徴として印象付けたいこと、知ってほしいことを話しましょう。

抱負や意気込み

新しい仲間の中で自分がどうありたいのか、何を目指してどんなことに取り組もうとしているのか、そのような未来志向の言葉で自己紹介を締めくくることをおすすめします。目標を明言すると、周囲からの協力が得やすくなるという効果もあります。「新しいことをたくさん学びたい」「今後は更なるスキルアップを目指して頑張りたい」などのポジティブな言葉を意識しましょう。



聞きやすいスピードで

ゆっくりとわかりやすい言葉で！

大きな声で はっきりと

みんなに聞こえることを意識して！

顔を上げて 少し笑顔で

相手の反応をながら話そう！

「Sagamiチャレンジプログラム」で必要となる自己紹介の場面

1 活動に参加する学生同士の場合

＼伝える内容／

氏名・学科学年・呼び名・趣味や好きなこと・参加理由・抱負・挨拶など

*時間が短い場合、「趣味や好きなこと」は省略する

例)相模花子です。メディア情報学科3年です。

友達には「ハナ」と呼ばれているので、「ハナ」と呼んでもらえると嬉しいです。

趣味は旅行で、自然がとても好きなので、大学生の間に屋久島に行くことが夢です。

活動に参加した理由は、食べ物や地方の生活について興味があり、参加しました。

人見知りな性格ですが、積極的にみなさんや地域の方々とお話しできるように心がけたいです。

はじめての参加で分からることばかりですが、みなさん、よろしくお願いします。

2 活動先でお世話になる地域の方々への場合

＼伝える内容／

氏名・学科学年・出身地・呼び名・抱負・挨拶など

例)相模花子です。メディア情報学科3年です。出身は神奈川県相模原市です。

「ハナ」と呼んでください。

民泊や農作業を通じて、みなさんの暮らしを勉強したいです。

ご指導のほど、よろしくお願いします。

POINT

話す内容を紙に書き出してみよう！

自己紹介の内容に悩んだら、話す場面を想定して、紙に書き出してみましょう。たとえば、紙の中央に自分の名前を書き、その周りに自分にまつわるキーワードを書き出します。そこから連想される言葉をさらに書き出します。

その中で重要だと思うものにマーカーを引いたりしていくと、頭の中が整理され、自分が伝えたいことが明確になります。

自己紹介で話したい項目が決まったら、文章にしてみましょう。

事前に準備をしているだけで、落ち着いて本番にのぞむことができます。

好きなこと

- ・人と話すこと
- ・コミュニケーションをとることが好き

得意なこと

- ・水泳→**継続力！**
- ・今年の夏に海とプールに行った

人によく 言われること

- ・やさしい、頼りになる
- ・リーダーになることが多いかも

好きな食べ物

- ・スイーツ、サラダ
- ・料理が好き
- ・レシピを考える→**発想力**

「Sagamiチャレンジプログラム」と 「ガクチカ」のつながり

活動を通して、あなたの「ガクチカ」について考えてみよう

POINT
1

そもそも「ガクチカ」とは？

ガクチカとは「学生時代に力を入れたこと」の略です。学生時代の経験についてエピソードを中心に伝えます。“こんな行動・工夫をした”というあなたの行動力や成長過程を示すものがガクチカです。就職活動では、8割以上の企業から質問されます。

ガクチカを書く上で重要なのは、経験の過程やそこから学んだ教訓です。失敗した経験から学んだこともガクチカになります。期間や頻度を数字で表したり、具体的に何をしたか相手がイメージしやすいようにすることが重要です。

POINT
2

「ガクチカ」と「自己PR」の違いは？

ガクチカが学生時代の経験についてエピソードを中心に伝えるのに対し、自己PRはどんな行動をし、何を感じ学んだのか“能力”や“強み”を伝えるものです。あなたが持つスキルや強みを活かして、どのように企業に貢献できるか再現性をアピールします。華々しい功績である必要はありません。アピールポイントを1つに絞り、裏付けとなる経験と併せて具体的に伝えられればOKです。

【ポイント】

- ・ガクチカ：こんな思考をした、こんな工夫をしたなど、プロセスを詳しく伝える
- ・自己PR：自分はこんな人間だ、こんな強みがあるなど、アピールポイントに力点を置く

POINT
3

「Sagamiチャレンジプログラム」を「ガクチカ」とする際の注意点

「Sagamiチャレンジプログラム」をガクチカにすること自体はまったく問題ありませんが、単発参加した内容をガクチカにすることは少し危険です。「Sagamiチャレンジプログラム」は、行動力、積極性、継続力、協調性などをアピールしやすいですが、単発参加の場合はそのいずれも実績から伝わりづらいです。また、企業から「就活のネタづくりのため？」と思われてしまう可能性もあります。プロジェクト加入はもちろん必須ではありませんが、継続して取り組むことあなたの成長度合いを図りやすいのは事実です。プロジェクトに加入せずとも、ぜひ様々な活動にチャレンジしてみてください。

POINT
4

例：プロジェクト生の「ガクチカ」（管理栄養学科3年生のケース）

私が学生時代に力を入れたことは、農業ボランティア活動です。学内プロジェクトに加入し、1年生の夏頃から現在まで、年に4回程度活動しています。管理栄養学科で栄養素を学ぶ中で、食材のことをよく理解していないことに気づき、実地体験から学びたいと思ったことが参加のきっかけです。私は田植えや稻刈りなど、お米に関するボランティアを中心に活動しています。ボランティア活動で特に大切にしているのは、その日の気づきや疑問をメモに記録し、疑問は休憩時間を利用して現地の方に確認することです。特に田植えは奥が深く、植える間隔が狭すぎると健全な生育が行えず、広すぎても効率的な栽培が行えません。そのようなポイントも現地の方との会話の中で学ぶことができました。メモと会話を大切にした結果、今ではお米に関して周りの人に教えることができるまでになりました。この経験をきっかけに、普段から気になることは都度メモし、1つずつ疑問を解消する習慣が身につきました。

（413文字）

自分の強み発見[♪]シート

PROGの結果を振り返り、自分の現状を客観的に把握しよう

STEP
1

PROGの結果でスコアの
高かったコンピテンシーは?

例) 親和力 (LEVEL 5)

この活動で高めたいコンピテンシーは?

例) 親和力 (LEVEL 5)

STEP
2

STEP1が身についた経験(エピソード)はどんなことですか?

例) サークルのミーティングで、相手の主張もじっくり聞いて「そういう考え方もあるんだ」とまずは受け止めることを実践してきた。

STEP
3

この活動で、どのような行動をするとコンピテンシーが高まりますか?

例) 今回の活動が初めての人に、自分から積極的に話しかけ、全員がひとつのチームとなれるようにする。

STEP
4

この活動を振り返り、うまくいったことや反省点、これから行うことは何ですか?

例) 一部の人には積極的に話しかけにいくことができた。自治体の人にも積極的に話しに行くべきだった。
今後は、大学やアルバイトで〇〇をして、この力を高めていきたい。

＼フォーマットに文字を入れるだけで書ける！／

自己PRとガクチカを書いてみよう

自己PR 『PREP法』の4項目を元に空欄に文字を入れて、自己PR文を作ってみましょう

例文

PREP法

- Point(結論)
- Reason(理由)
- Example(具体例)
- Point(結論)

私の強みは **P** 親和力です。
この強みを発揮できる理由は、**R** 初対面の相手でも自然と信頼関係を築けるからです。
E 大学の地域連携活動に初参加の学生が孤立して困っている状況で、私は **E** 積極的に話しかけ、参加しやすい雰囲気を作る行動を取りました。
その結果、**E** その学生が周囲と打ち解け、活動を楽しめるようになったという成果を得ることができました。
この経験から、私は **P** 新しい環境や人間関係が求められる場面でも自分の強みを活かして貢献できると考えています。

私の強みは [] です。

この強みを発揮できる理由は [] です。
[] という状況で、私は [] 行動を取りました。

その結果、[] という成果を得ることができました。

この経験から、私は []
場面でも自分の強みを活かして貢献できると考えています。

ガクチカ 『STAR法』の4項目を元に空欄に文字を入れて、ガクチカを作ってみましょう

例文

STAR法

- Situation(状況)
- Target&Task (目標・課題)
- Action(行動)
- Result(結果)

私は学生時代 **S** 大学の地域連携活動に力を入れました。
大学の地域連携活動に力を入れた理由は、大学時代にしかできない経験を積みたいと考えたからです。
活動をする中で **T** 初参加の学生が孤立してしまうという問題に直面しました。
そのため **A** 初参加の学生に積極的に話しかけ、全員が楽しく参加できるように行動しました。
その結果、**R** 参加者全員と親密になれ、最後まで楽しく活動することができました。
この経験から、積極的なコミュニケーションの大切さを学びました。得られた学びや問題解決に対する行動力を貴社の仕事に活かしたいと考えています。

私は学生時代 [] に力を入れました。
[] に力を入れた理由は [] からです。

活動する中で [] という問題に直面しました。

そのため [] という行動を起こしました。

その結果、[]

この経験から、[] を学びました。

得られた学びや問題解決に対する行動力を貴社の仕事に活かしていきたいと考えています。

相模女子大学 創立125周年記念 特設サイト

125th Anniversary
since 1900

2025年、相模女子大学は創立125周年を迎えます。

<https://www.sagami-wu.ac.jp/125th/>



夢をかなえるセンター 特設サイト

夢をかなえるセンターで行う社会貢献活動や
国際教育について、情報を発信しています。

<https://ymkn.sagami-wu.jp>





@sagajo_yumekana



@sagajo_yumekana



@sagajo_yumekana

相模女子大学・相模女子大学短期大学部

〒252-0383 神奈川県相模原市南区文京2-1-1 TEL 042-742-1411 (代表) / 小田急線相模大野駅下車徒歩10分

(大学院)栄養科学研究科 栄養科学専攻(博士前期課程・博士後期課程)・社会起業研究科 社会起業専攻(専門職学位課程) (大学) [学芸学部] 日本語日本文学科・英語文化コミュニケーション学科・子ども教育学科・メディア情報学科・生活デザイン学科 [人間社会学部]社会マネジメント学科・人間心理学科 [栄養科学部] 健康栄養学科・管理栄養学科 (短期大学部) 食物栄養学科

<https://www.sagami-wu.ac.jp>

問合せ先

夢をかなえるセンター 連携教育推進課 社会連携推進室

TEL 042-813-5038 FAX 042-747-9599 renkei@mail2.sagami-wu.ac.jp

夢をかなえるセンター特設サイト <https://ymkn.sagami-wu.jp>



2025年4月発行