

# クラス担任のための Career Guidance

2011 >> VOL.9

【キャリアガイダンス 特別編集】

RECRUIT

図1 「デュボワ・メソッド」タレント・サーチ

<好きなこと編>

好きなこと	得意なこと	今後、伸ばしたいこと
ファッション 部活(バスケットボール) K-POP 携帯ゲーム おしゃべり 英語 お菓子 小物集め	英語 早起き テストの山当て ファッションアドバイス 細かい作業 お菓子作り 先輩の悩みを聞く 先生と仲良くなる	英語 英語以外の語学力 コミュニケーション力 人を思いやる気持ち 行動力 積極性 センス パソコン知識

「好きなこと」「得意なこと」「今後、伸ばしたいこと」の内容を、それぞれ付箋などに書いて貼り付けていくと、あとで順番を入れ替え、横のつながりを見ることができる。「好きなこと」に目を向けることが、なりたい自分を考える第一歩。

※「運命を変える才能の見つけ方デュボワ・メソッド」(マガジンハウス)より

図2 音楽エクササイズ

両手で交互に三拍子のリズムをとり、集中を高めていくエクササイズ。教師は、一定のリズムで「右・左・右」「左・右・左」とリードしていく。1拍目を意識して、「強・弱・弱」で行うのが基本パターン。10～15分以上行ってから止め、何が聞こえるかを問う。

(準備)  
二人一組になり、向かい合って座る。手は軽く膝の上

- 1 (1拍め) 右手で自分の膝を**強く**叩く
- 2 (2拍め) 左手で自分の膝を**軽く**叩く
- 3 (3拍め) パートナーと右手同士を打ち合わせる
- 4 (1拍め) 左手で自分の膝を**強く**叩く
- 5 (2拍め) 右手で自分の膝を**軽く**叩く
- 6 (3拍め) パートナーと左手同士を打ち合わせる

①～⑥をそのまま繰り返す ※「デュボワ思考法」(ダイヤモンド社)より

脳の研究家・池谷裕一先生(東京大学大学院薬学系研究科准教授)によると、人はやる気が出たからやる「のではなく、やるからやる気が出る」のだという。やる気は、脳の「側坐核」が活動すると出るのだが、何かをやり始めないと側坐核は活動しないのだ。

つまり、進路選びに関しても、とりあえず何かを始めてみる。そんな第一歩を踏み出すことが大切だといえる。それも、できるだけ気軽に始められるもので…。というわけで、今回注目したのは、キャリアデザイン・メソッド開発者、フランソワ・デュボワ氏の「デュボワ・メソッド」だ。

「自分」に気づいていく重要性を説くデュボワ・メソッド

フランソワ・デュボワ氏は、もともと世界的に活躍するマリンバ奏者である。そのころから誕生したデュボワ・メソッドの基本は、「自分と向き合うこと」。自分と向き合うこと、とくく机上で悶々と…となりがちだが、音楽家や武術家でもある氏のメソッドでは、「感性」「体力」「智力」「気力」のバランスを重視し、ワークやエクササイズで体感していく。それらの活動を通じて感覚を研ぎ澄まし、自分を知り、「本当にやりたいこと」に気づいていく考え方や方法を、デュボワ氏は説く。

感性を磨き、才能に気づく可能性の広がりを体感する

例えば、自分の価値観や才能に気づいていくための「タレント・サーチ」(図1)。「好きなこと」「得意なこと」「今後伸ばしたいこと」の3つの項目について、どんな言葉を書き出していく。好きなことは才能のタネであり、伸ばしたいことは「なりたい自分」が持っている才能と言える。好きなことだけでなく、嫌いなことでもやってみるとより明確になるという。

さらに、集団でリズムをとっていく「音楽エクササイズ」(図2)もユニーク。最初は合奏が難しかったり戸惑ったりするが、リズムを取りながらひたすら合わせることで集中させていく。10～15分経って止め、何が聞こえるか問うと、それまで意識していなかった外の音などに気づくはず。それによって、日頃の自分の感性の偏りに気づき、意識を少し変えただけで可能性の広がることを体感できる。進路も同じ、と背中を押してあげてほしい。

フランソワ・デュボワ

フランス出身。作曲家、マリンバ奏者、能力開発研究家(デュボワ・メソッド®開発者)、武術家(武当内家拳国際継承者)など、芸術・教育・武術の各方面で活躍。98年から慶應義塾大学で学生向けキャリアマネージメント講座開講。05年から「デュボワ・メソッド®スクール」設立。著書多数。

http://d-pr.jp

『デュボワ思考法』ダイヤモンド社

デュボワ・メソッド®とは何か、キャリアデザインに欠かせない考え方を説く。体を動かすエクササイズも写真入りで紹介

担任ができる！

どうしたら生徒が進路に向き合ってくれるのか…。頭を悩ませる先生も多いのでは？そこで、「自分を見つめる」ために役立つワークやエクササイズを紹介しよう。

## 「進路に向き合う」一歩を踏み出す ワーク&エクササイズ

すべての機能を無料で!!

大学受験に効くサイト、リクルートから新登場!

### 受験サプリー

大学受験をひかえている高校生の皆さまに、使っていただきたい便利な機能をそろえました。無料会員登録するだけですべての機能をお使いいただけます。

受験生にオススメの3つのポイント

- 偏差値情報も含む、全国の国公立・私大の情報が探せる!
- センター試験の過去問や模試が無料で利用できる!
- 入試日程情報と入試プランナーでスケジュールを管理できる

受験サプリー 検索

パソコンでチェック! <http://jyukensapuri.jp/>

小さなチャレンジで自信をつけ  
進路などの大きなチャレンジに導く

【岐阜・県立大垣商業高校】

進路は就職が約4割、進学が約6割という大垣商業高校は「オンリーワンを目指して」をスローガンに、就職する生徒も進学する生徒も皆、何か一つ自信をもって自分をアピールできる能力を培うことを目標としている。

そのためには、企業や大学等との連携を推進し、外部人材による専門教育を進路実現へのモチベーションにつなげる。授業で学ぶビジネスマナーやITスキルを生かして学校事務を手伝う「校内インターンシップ」で自分の能力を生かす経験を積ませる。また、結果に対してはダメ、と言わない方針でPTAの発行するカレンダーの企画・デザインから制作全般までを担当させるなどして活躍の場を用意し、小さなチャレンジで培った自信を、しだいに進路など大きなチャレンジに導いていくのが同校のやり方だ。

>> POINT

- 資格取得で身につけた力を活用する機会をつくる
- 生徒が校内で活躍できる場を多数用意する
- 企業・自治体・大学と連携。外部人材と生徒が接することが自信につながる

※実践の詳細は「キャリアガイダンス.net」でお読みいただけます。サイト内の検索ボックスで「大垣商業高校」と入力し、検索してください。