

クラス担任のための Career Guidance

2015 >> VOL.28

キャリアガイダンス 特別編集



楽しいことから 自分の将来の方向性を考える

取材文 / 清水由佳ライター・キャリアカウンセラー

「やりたいこと」「探してではなく 自分の行動や経験を振り返る

「楽しめている瞬間」が 自分を知るチャンス

進路希望調査に、なかなか志望を書けない生徒は少なくない。そんなとき、先生はどう声をかけているだろうか。よくあるのが、「好きなことから考えてみたら」というもの。音楽やゲーム、スポーツなど、好きなことにかかわる仕事や学びを調べてみるのは、とりかたやすい方法だ。しかし、それだけだと、「好きだけど、自分がやりたいことではない」という生徒もいる。また、将来の仕事を考えてときに、職業が限定されすぎて、現実的ではないケースもある。そもそも、「そんなに好きなことがない」と、堂々巡りになることもあるだろう。

大学生のキャリア相談を受けていても、そういう悩みを抱える学生が少なくない。そんなとき、将来を選ぶ一歩を踏み出す有効な手段として、「今までの自分の経験や活動のなかで、力を出せていたり、楽しめていた理由を考えてみる」という方法がある。例えば、サッカー部に所属していた生徒。「勝つための戦略を考えるのが

楽しかった」という生徒もいれば、「毎日地道なトレーニングを重ねて、自分の成長を実感できるのが楽しかった」という生徒もいる。さらに、なぜそういう努力をするのかと考えると、「チームのみんなに喜んでもらいたい」という思いもあれば、「期待された責任に応えたい」という思いもある。そういう、それぞれのこだわりや思いを起点にして、将来の方向性を考えていく。「人のために一生懸命になれる」と気づけば、そういう姿勢が強く求められる仕事や会社がどんなところにあるのかを探る。漠然と眺めていた職業や企業情報のなかに、どれだけ「人のために一生懸命になる」要素があるかを探してみる。そうすることで、納得の高い選択が可能になるのだ。

つまり、「やりたいこと」を限定的にとらえるのではなく、「戦略を考えること」にこだわる。「人一倍、責任感を大事にする」など抽象度を上げていく方法をとると、自分が向きたい未来像が見えてくるケースが多い。

夏休みや学校行事の多い2学期に、生徒はさまざまな経験をしているはず。そこで、自分が経験した「楽しい」と思う瞬間をたくさんあげて、それがなぜ楽しかったのか、どうして夢中になれたのか、どんなことにこだわっていたのかなどを、改めて考える時間を設けてみてはどうかだろうか。些細なことで構わない。子どもは、今から今までの経験した「楽しいこと」を考えてみる。さらに、自分が夢中になっていた瞬間を人に話すことで、客観的に自分の特徴や考え方に気づく機会を設ける。そんなワークの実践案を考えてみた(左図参照)。

最初は個人ワークで自分のこれまでの経験を振り返り、「なぜ楽しかったのか」「なぜ頑張ったのか」などを考える。次にグループのメンバーに自分の話をし、そこから受け取る印象をフィードバックしてもらおう。それによって、自分では気づかなかった自分に気づく可能性がある。さらに、人に興味をもって自分の話を聞いてもらえる経験は、自己肯定感にもつながる。

自分を知る・未来を考えるワーク

ダウンロード可

>> ワークの進め方とワークシート

[ワーク] 4人1組になる

(1) 個人ワーク…20分

【目的】楽しかったことを振り返る。できごとをできるだけ書き出し、なぜ楽しかったのか? なぜそれに取り組んだのかなど、「なぜ?」を考える。



<進め方のPoint>

- 最初にできごとをたくさん書き出し、それから「なぜ?」を記入するようにすると、書き込みやすいようです。
- できごとは、趣味のことでなくてもいいし、些細なことでも構わないので、たくさん書き出してみるよう促します。

(2) グループワーク…20分

【目的】自分の話をし、他人からのフィードバックによって自信を得る。

- ① 個人ワークで書き出した内容からひとつエピソードを選び、1分で話せるよう考える。(5分)
- ② 1人1分ずつ、グループのメンバーに発表する。(1分)
- ③ 聞いている人は、話から受け取る印象をワークシート2にチェック。(1分)
※ ②③を4人繰り返す。(②③合わせて4人で約10分)
- ④ お互いにシートを渡し合い自由に話す。(5分)

受け取る印象・感じること	チェック
1 しっかりしている	
2 積極的になる	
3 心強い	
4 丁寧	
5 楽しかった	
6 エネルギーがある	
7 人当たりがいい	
8 活発	
9 話の面白さがある	
10 話の面白さがある	
11 話の面白さがある	
12 話の面白さがある	
13 話の面白さがある	
14 話の面白さがある	
15 話の面白さがある	
16 話の面白さがある	
17 話の面白さがある	
18 話の面白さがある	
19 話の面白さがある	
20 話の面白さがある	
21 話の面白さがある	
22 話の面白さがある	
23 話の面白さがある	
24 話の面白さがある	
25 話の面白さがある	

<進め方のPoint>

- 4人グループであれば、1人に3枚ずつワークシート2を配ります。
- 受け取る印象は、5つまで○をつけてあげられるように促しましょう。
- グループ全員の発表が終わるまで、受け取る印象のワークシートは渡さないようにしたほうが、スムーズに進みます。

(3) 個人ワーク…5分

【目的】自分の価値観に気づいて終わる。

(1)(2)を通じて気づいたことを書き出して、自分が大事にしていること、今後も大切にしていきたいと思う「自分の良さ」をワークシート3にまとめる。



<進め方のPoint>

- 「大事にしてきたこと」「大事にしていきたいこと」は、抽象的な内容(例:「人を笑顔にすること」)などでも構わないと促します。
- また、「大事にしてきたこと」「大事にしていきたいこと」は、同じ内容でもよいと伝えてください。
- 時間があれば、グループ内で発表しあってシェアしてもいいでしょう。

変化の中で柔軟に対応できる 自分への自信をつけることが必要

日本の実社会は、もともと「何をやりたいか」よりも、集団に入って未知のものに出会うなかで成長キャリアを積んでいくという構造です。そこで重要になってくるのは、山登りのように目標を明確にもって社会に出るより、いかだ下りのようにさまざまなことに出会いながら力をつけていこうとする考え方。特に、10年前にはなかった職業が登場したり、逆になくなったりするよう、予測のつかないことが多い現代では、どんな状況にも柔軟に対応できる力が必要になります。たとえ本意でない状況に置かれても、そこに自分から主体的にかかわっていく力、そこで得たいろいろな経験から学ぶ力が不可欠なのです。高校生でも、学校行事や部活動、課題学習などで、そのような力をつけるチャンスはたくさんあると思います。自分がどんな局面でどう対応できたか、どのような場面でも楽しかったかを感じて振り返り、自己信頼の気持ちを育てていくことが大事なのではないでしょうか。



リクルートワークス研究所 主幹研究員
豊田義博氏

1983年東京大学理学部卒業後、リクルート入社。就職ジャーナル、リクルートブックなどの編集長を経て、現職。組織とキャリア、若者の就業などを研究し、主な著書に『就活エリートは迷走』『若手社員が育たない』(ちくま新書)などがある。

※ダウンロードサイト:リクルート進学総研>>キャリアガイダンス>>発行メディアのご紹介>>クラス担任のためのキャリアガイダンスvol.28

Career Guidance



- 【最新号】Vol.408 2015年7月発行
- 特集 「総合的な学習の時間」の進化で学校改革へ「探究」「協同」
 - 「21世紀型学力」をどう育てていくか? 田村 学(文部科学省初等中等教育局 視学官)
 - 「総合的な学習の時間」の転換がもたらす学校改革 香山真一(岡山県立和気岡谷高校 校長) 対談 赤松一樹(岡山県立倉敷天城高校 教頭)
 - Special Message 「課題に主体的に取り組む力を生徒につけるために」 文部科学大臣 下村博文
 - 連載 アクティブラーニング型授業への挑戦 旭川女子高校(北海道・私立)

『キャリアガイダンス』誌は全国の高校に贈呈しています(校長、教頭、副校長、進路指導主事先生宛に郵送) バックナンバーの記事はすべてWEBサイトで閲覧いただけます

http://souken.shingakunet.com/career_g/ キャリアガイダンス 検索