



志望動機や自己PRが書けない生徒への対応は？

進路指導に役立つ理論 ● ポジティブ心理学

就職活動や進学における推薦・AO入試などで、志望理由書や自己PRなどを書く機会が出てくる2学期。「何を書けばいいのかわからない」「自分の良いところが思い浮かばない」「自信がない」などの生徒の悩みを聞くが増えると思います。今回は、そのような生徒への対応に役立つ「ポジティブ心理学」に焦点を当てます。



【解説&アドバイス】

会津大学 文化研究センター教授
荻間澤 勇人先生

かりまざわ・はやと ●1986年岩手大学工学部卒業後、岩手県の公立高校教諭に。早稲田大学大学院教育学研究科後期博士課程単位修得退学。教育学、教育カウンセリング心理学を専門とする。2015年4月より現職。

取材・文／清水由佳 イラスト／おおさわゆう

表1 セリグマンが提唱した幸せになるための5つの条件「PERMA」

Positive Emotion	ポジティブ感情
Engagement	活動に没頭して集中している状態(フロー)
Relationships	他者とのつながり、関係性
Meaning	意味や意義
Achievement	達成感や成功体験

セリグマンは、前向きな感情をたくさん持ち、今の活動に没頭することができ、周りの人々と本質的につながり、自分の人生に意味を見出し、何かを成し遂げる達成感を持つことが幸せにつながると考えた。

ポジティブ心理学は、1998年当時、米国心理学会会長だったペンシルベニア大学心理学部のマーティン・E・P・セリグマン教授によって創設された「人の幸せ」を追究する学問の枠組みです。前号で取り上げたマズローと同様に健康な人の心理に注目し、「心身に充実したより良い状態＝well-being(ウェルビーイング)」を目指し、セリグマンは幸せになるための5つの条件を提唱しました(表1)。この学問の枠組みは心理学にとどまらず、経営学や産業界などでも取り上げられ、世界中に急速に広がっています。

志望理由や自己PRなどがうまく書けないという生徒の場合、出来事を否定的に捉え自分に自信がもてないでいたり、失敗を恐れる不安が大きくなり、うまくいくイメージがつかめず前に進めないでいたりすることが少なくありません。そのような生徒への対応において、ポジティブ心理学の領域で示される理論は大いに参考になります。

例えば、ポジティブ心理学のキーワードの一つに、「レジリエンス(回復力)」があります。同ストレス状態に置かれていても、すぐ回復する人もいれば、なかなか立ち直れない人もいます。その違いの心理的プロセスに注目した理論です。レジリエンスの研究者で実践家のイローナ・ボニウェルは、レジリエンスを高める「SPARKSレジリエンス・プログラム」を開発しました。ベースは

認知行動療法で、出来事を客観的に捉える方で、自分の解釈や捉え方のパターンなどを認識し、いわゆる思い込みから脱して、自分の考えに柔軟性をもたせていくというものです。

さらに、「今、こ」に意識を集中し、感情や思考に左右されず、冷静に観察をする「マインドフルネス」も、重要なキーワードです。マインドフルネスで一般的に知られているのは瞑想です。呼吸や感謝、食べる、歩くなど、何か一つに集中していくことで、マインドフルな状態に入っていく、頭の中をスッキリさせるというものです。

「ポジティブ」という言葉の印象から、すべて良いように考えろとか、無理矢理前向きになるという誤解も生じるようですが、本来、ポジティブ心理学では、良いことも悪いことも受け止め、そこから「幸せになる」ことを目指します。これらの理論は、視野が狭まり、「自分は大したことをしてこなかった」「何も書けない」と思い込んでいる生徒の背中を押す進路相談に役立つ考え方だと言えます。

理論を活かす

こ ん な ケ ー ス

- ① 大したことをしていないという生徒
- ② 失敗ばかりだったと悩む生徒
- ③ 将来に自信がもてず立ち止まる生徒



ケース 1

大したことをしてこなかったから 自己PRが書けないという生徒

- 生徒：志願書に自己PRを書けてあるけど、何も書けない…
- 先生：何も無いって言うことはないだろう。自分の良いところ、長所とか。
- 生徒：え～、そんな自慢できるようなことないなあ。
- 先生：がんばったことを書くのでも、いいんだぞ。
- 生徒：部活も入っていないし、これとってがんばったことがないよ。
- 先生：みんなで合唱コンクール、がんばってたじゃないか。
- 生徒：ん～、でも、ふつ～に練習付き合っただけで、自分ががんばったって感じじゃないし…

感情を受け止め、客観的に自分を整理する手助けを

生徒がポジティブ感情を抱けるようになるには、まず「書けない」という気持ちをしつかり受け止めてもらえる「安心感」が大切になります。「できない」「わからない」という相談に、「そんなことはないよ」と答えてしまつては、逆効果です。「そうなんだ。書けなくて困っているんだね」と感情の共有ができてこそ、先

生の話も耳に入るようになります。このような「何もない」と決めつけている場合は、「できないこと、苦手なこと」「できること、自信があること」を、それぞれ挙げて書き出すように促すと、自分の事実が客観視でき、自信の回復や、強み・弱みの自己理解を深めることにつながっていくはずですよ。



ケース 2

いつも失敗ばかりで、 何かを成し遂げたことがないと悩む生徒

- 生徒：高校生活でがんばったことを書きなさいってあるけど、ちゃんとやり切ったことがなくて…
- 先生：そうか？ 先生からすると、いつもクラスのためにがんばってくれているなって思うぞ。
- 生徒：だけど、いつも詰めが甘いって言うか、失敗ばかりしてる。
- 先生：修学旅行のとき、班のまとめ役やっていたじゃないか。
- 生徒：でも、結局、うまくまとめられなくて、〇〇ちゃんが仕切ってくれて何とか乗り切ったし…

失敗を振り返り考えることが、レジリエンスのトレーニングに

ポジティブ心理学のキーワードでもある「レジリエンス(回復力)」は、物事を前向きに捉えていくうえで重要な概念です。嫌なことや、ストレスがかかるような状況を、ないものにするのではなく、そこに向き合ったときにどれだけ回復することができるか。そのためにも、失敗体験を振り返り、分析してみることは重要なことです。

また、振り返りの過程のなかで、「失敗はしたが、そこで何を学んだか。得たか」を考えると、次への改善や助けくれた人への感謝を実感することもあるでしょう。「失敗だったけど、良い経験だった」という良い意味での前向きな視点にできるといいですよ。



ケース 3

将来うまくやっていく自信がなくて、 志望動機が書けず立ち止まる生徒

- 生徒：志望動機を書こうと思ったけど、全然思い浮かばなくて。かえて、この仕事は自分には無理なんじゃないかって、不安になってきた…
- 先生：誰でも、やったことがないことには不安を感じるものだよ。
- 生徒：でも、結構仕事のうえでも勉強しないといけないらしいって聞いたし。自分、勉強苦手だし。
- 先生：ちゃんと会社が研修とかしてくれるんだろ？ みんなそうやって成長していくんだから、大丈夫。
- 生徒：…

将来への過剰な不安や心配よりも、「今、ここ」に意識を戻す

先々のことを考えて不安になったり心配したりするのは当然のことで、心配だからこそ準備がしっかりできるという意味で、大切な感覚です。つまり等身大の不安は歓迎すべきことですが、不安や心配が大きくなりすぎて身動きできないほどになってしまうのは、逆効果。その場合は「今、ここ」のマインドフルネスが効果的です。その際、大事な人を思い浮かべて「迷惑かけたこと」「してもらったこと」「して返したこと(感謝)」を考えていくといった、つながりと感謝に焦点を当てた内観法のエクササイズなども、ポジティブ心理学で重要とされる Relationshipsへの気づきにつながります。



苜間澤先生の
ワンポイントアドバイス

クラス全体で、つながりや
感謝を共有するのも効果的です

今回の3つのケースをカウンセリング心理学で捉えると、ケース1はありのままを見つめ直してリフレームする、ケース2は問題の直面化とプロセスの重視、ケース3はマインドフルネス・内観のワークで「今、ここ」に視点を移す、ということになると思います。

ここでご紹介する『実践ポジティブ心理学』の著者・前野隆司先生は、日本人のためのポジティブ心理学として、幸せの条件に4因子を挙げています。一つは、自己実現と成長につながる「やってみよう!」因子。さらに、人とのつながりと感謝の「ありがとう!」因子、いい意味で楽観視できる「なんとかなる!」因子、自分はこのなんだという独立と自分らしさの「ありのままに!」因子。つまり、幸せを実感していくには、単にポジティブに考えられるだけではなく、人との関わりや感謝の気持ちも重要になるということです。そういう気持ちを醸成していくのは、1対1の相談だけでなく、クラス全体への関わりも重要になってきます。ケース3でご紹介したエクササイズなど、HRの時間などに行うことで、つながりや感謝の気持ちを共有できるといいのではないのでしょうか。



『実践ポジティブ心理学—
幸せのサイエンス』
前野隆司著 PHP新書

幸福度を測るテストや簡単なエクササイズなども紹介されていて、ポジティブ心理学の入門としてわかりやすく解説されている。

<例えば、こんなやりとりへ>

生徒: 志願書に自己PRを書けてあるけど、何も書けない…
先生: そうか。自己PRに書くべきことが思いつかなくて悩んでいるんだね。

生徒: うん。大したことしてこなかったし。

先生: じゃあ、この紙にそれぞれ、「できないこと、苦手なこと」と「できること、自信があること」を書き出してみよう。何でもいいぞ。子どもの頃のことから思いつくままに。

生徒: (しばらく書いている)

先生: 何もできないと言っていたのに、こんなにあるよね。他にもきつと、たくさんあると思うぞ。もっと時間をかけて書いてみようか。

<例えば、こんなやりとりへ>

生徒: 高校生活でがんばったことを書きなさいってあるけど、ちゃんとやり切ったことがなくて…

先生: あまりいい成果につながっていないから、書きづらいと思っているんだね。例えば、自分ではがんばったけど、うまくいかなかったなと思うものって、何がある?

生徒: 修学旅行のとき、それまでやったことがなかった班長に挑戦してみようと思ったんだけど、やっぱり難しかった…

先生: どんなことが難しかった?

生徒: みんなの意見がバラバラで、それをまとめるのがうまくできなくて。結局、〇〇ちゃんが仕切ってくれて、何とかまとめたんだけど。

先生: そうか、〇〇ちゃんの協力を得ることができたんだね。

<例えば、こんなやりとりへ>

生徒: 志望動機を書こうと思ったけど、全然思い浮かばなくて。かえって、この仕事は自分には無理なんじゃないかって、不安になってきた…

先生: じゃあ、ここで少し気分を変えてみようか。目をつぶって、誰か一人、大事な人を思い浮かべてみて。その人に、迷惑かけたこと、してもらったこと、自分がして返したこと、それぞれを思い出してみよう。(5分くらい) どうか?

生徒: なんか、いつも助けてもらってばかりで、自分何にも返せていないなと思って…

先生: そうか、いつも助けてもらっていたんだね。そういう人が身近にいるのは、とても心強いね。そういう大事な人に、何かしっかり返せるような人になりたいよね。