

kk2年キャリア意識形成

第12回

キャリア形成の方法論

月曜3限

担当講師 角田 伸彦

今回は授業としては最後の回です。

次回はレポート試験になります。

できるだけ授業時間に合わせて受験できるように準備しておいてください。

先回は4年生の講話を聴いてもらいました。

初めて皆さんとの対面授業ができて嬉しく思いました。

皆さんも先輩の生の体験談、アドバイスなどが聴けて参考になったことがたくさんあったと思います。

学業だけではなく、インターンシップ・就職活動という課題が続いていきます。気を入れるところ、抜くところをうまく考えて学生生活を楽しんでもらいたいと思っています。

キャリア形成の方法

皆さんのキャリア形成は既に始まっています。

これまでの経験も大切なキャリアです。

そして、今後はどういうやり方でキャリアをつくっていくのでしょうか。

その答えはこれまでの授業を通じて皆さんそれぞれが出せるようになってきているのではないのでしょうか。

今回は、皆さんのキャリア形成の参考になる考え方(または知識)をお伝えしようと思います。

認知の歪み

物事を非合理的に偏って解釈する → 不安や憂鬱を感じる

①全か無か思考

物事を「良い・悪い」「成功・失敗」といった両極端でしかみない

＜例＞第1志望の会社に落ちたから、就職活動のやる気が失せた。

②結論の飛躍

根拠がないのに、いきなり悲観的な結論をだす。

＜例＞電話の返信がこないのは、彼に嫌われたからだ。

③感情的決めつけ

自分の感情が事実を証明する証拠のように思える。

＜例＞こんなに心配なのだから、私はきっと病気に違いない。

あなたはいかがですか。こういうクセありますか？

このような「認知の歪み」気づいたら、一旦気持ちを落ち着けて
「自分がそう考えた根拠」を振り返ってみましょう。
そして、ほかの考え方ができないのかを自問してください。

たとえば、「第1志望の会社はダメだった」が、もっと自分に合った
会社が他にあるかもしれない。 というように……

認知の歪みは他に7パターンあります。ネットで調べてみてください。

自分の目標が決められず、焦っている人

こんな人に参考になるのが、「計画された偶然理論」です。

(クランボルツという心理学者が提唱した理論)

→人生で起こる偶然の出来事を、最大限活用し自分のキャリアに有益につながられたとき、その偶然がまるで予め計画されていたかのような意義深いものになる。

あまり急いでキャリア目標を決めるとかえって視野を狭くしてしまう。
将来に関する「未決定」状態を、むしろ新しい機会に出会うチャンスととらえ直す。

「ただの偶然」を「計画された偶然」に変える

このための5つのスキル

- ①好奇心 新しいまなびの機会を模索する
- ②粘り強さ 失敗にめげずに努力する
- ③柔軟性 態度や環境を変える
- ④楽観性 新しい機会は必ずやってきて、自分のものにできると考える
- ⑤リスク・テイクング 結果がよく見えなくてもやってみる
(新しい挑戦＝新しい学びの機会 と考える実験的な態度をもつ)

講師の話(事例)

24歳の秋、私は**偶然**、電車内の吊り広告で大学の入学案内を見た。

社会人入学という言葉を知った。高卒で演劇関係の仕事をしてきたが、大学に行きたいと思っていたこともあり、さっそく資料をもらいにその大学(R大学)に出向いた。約2週間で願書を準備するため、出身高校から卒業・成績証明書、友人の推薦書3通、自己推薦書を作成した。その後、英語と小論文の勉強をした。(合格、25歳で入学)

法学部で勉強していた4年生の時、地元の喫茶店で常連のおじさんと仲良くなった。この人は実は**偶然**にもR大学の教授で教育学の先生だった。就職するかどうか迷っていたが、この先生に誘われて教育学の大学院に進むことを決心し、教育学の入試を受けるため勉強に邁進した。

(合格)修士号を取得……**諸々の偶然**を経て現在に至っている。

私も、諸々の偶然を経験してきました。

しかし、そのたびに何かしらの努力をしながら自分の職業人生を作ってきました。

何もしなければ、単なる偶然として終わっていたでしょう。

その都度、自分の身に起こった偶然に意味付けをしていたのです。

無意識的だったと思いますが……

ただ、「何か意味あることがしたい」という思いだけはありました。

そして、今も5つのスキルはあります。

ワーク あなたの起こった偶然の出来事

これまでの生活のなかで、「偶然起こったこと」を思い出してみましょう。
そのことが、その後のあなたにどういう影響を与えたのか考えてみてください。

それがどういう意味をもっていたのでしょうか？

自分なりに書いてみることをお奨めします。

今回のレポート

今回の授業の感想を書いてください。
400字以内(提出用紙使用)

提出期限 7月24日20時

＊お知らせ

最終授業7月27日はレポート試験日になります。
当日授業前に試験問題を提示します。