



相談室だより NO.1

今回は、「将来ってどう考えればいい？」ということについて書きます。去年の内容と同じですが、書き方を変えました。他の分野とは考え方が違うかもしれませんが、心理学では、以下のような研究もありますよ。

1. キャリアカウンセリング、クランボルトの「計画された偶発性」という考え方

- ・ 個人のキャリア(=働くこと)の8割は予想しない偶発的なことによって決定される
- ・ 未決定であること、オープンマインドであることは、絶え間のない学習を続けさせ、新しい他者との出会いや偶然の情報など、予期せぬ出来事が、キャリアの良い機会に結びつく

この考え方から、進路を考える時のコツとして～

- ・ 進路を1つに絞ってからでないと動いてはいけないということはない。見学や相談をしていると、考えがまとまったり、自分では考えつかなかったことに出会ったりするから、決まってもなくても行ってみたい。
- ・ 考え続けていたら普段気付かないことに目が留まったり、人に話してたらいい情報をくれたりする。早く決めなくちゃと焦らなくてもいいし、自分一人で決めなくても人に頼ってもいい。

～ということも試してみてもいいかなと思います。

2. その他、こんな風に考えてみたらどうかというご提案

- ・ 自分の良いところを活かそう
苦手なことばかり考えていたら、進路って重たく感じませんか？この機会に自分の長所を考えてみよう。分からない場合は、周りの人に聞いてみよう。
- ・ ちょっとでも興味があることは見てみよう
どうしても自分の長所が分からない人は、興味のあることを調べたり、見に行ったりしてみよう。
- ・ 信頼できる人に話してみよう
ちょっとでも気になることを話しておく、進路に結びつく良い情報をくれるかも。逆に「どうしても進路が決められない、何にも興味が持てない、自分が何をしたいか分からない、決めたくど本当に自分に合っているのか不安…」などの相談をしてもいいよ。カウンセリングもご利用ください。
- ・ 実現できそうな候補も残しておこう
特に大学進学を考えている人へ、いろんな状況があると思うけど、できればいわゆる「すべり止め」も考えておくと、余裕ができて、本命の受験も安心して臨めるよ。受かった中から進路先を選ぼう。
- ・ お金の相談もできるよ
カウンセラーの苦手分野です。先生やガイダンス室に相談できます。お金の心配している人は結構多いので、自分だけなんじゃないかと思わなくて大丈夫。言ってみよう。
- ・ まず、先生に話して、三者面談を利用しよう
カウンセリングで「保護者が第一希望に反対しています」と聞いたときは、どんな点に反対されているのか、それに対してあなたはどう思っているのか、保護者にどんな伝え方をするか、整理していきます。
三者面談の前に、担任の先生にあなたの気持ちを話して分かってもらっておくことができれば、保護者もあなたも冷静に話し合いができるのではないかと思います。