



サボセン

2023
Autumn

8

就職活動とインターンシップ

24年卒の大学生（現4年生）の就職内定率は7月1日時点で83.2%（リクルート「就職プロセス調査：2024年卒」より）。こうした数字を聞くと、特に3年生のみなさんは、来年の自分を想像し緊張が高まるかもしれません。本学では就職活動（以下、就活）に関する相談はキャリア支援センター（以下、キャリセン）が担当していますが、学生サポートセンター学生相談室（以下、学生相談室）でも「卒業後の進路」や「就活ストレス」に関する相談に応じています。例年、4年生から「内定が出ないことによるストレス」を訴える相談は少なくありません。

本誌「サボセン」を手にして多くの3年生とご家族です。思い返してみれば以前から「大学3年生といえば就職活動の本格的なスタート」ではありました。しかし、今年度の様相は明らかに異なります。すでに、学生のみなさんはご存知のように、インターンシップのルールが変わり、25年卒（現3年生）の就活からは、一定の条件を満たせばインターンシップで得た情報を採用に活用しても良いことになったからです。きっと多くの3年生の皆さんは夏休み中にインターンシップに参加されていたのではないのでしょうか（まだ参加していない方は焦らないでください。秋以降もインターンシップはあります！）。

就職活動とアイデンティティ形成

進路について考えるプロセスはアイデンティティ形成に大きな役割を果たすことが知られています。就活では「自己分析」を行うため、「何もしていない自分」や「やりたいことがわからないこと」に悩む学生が一定数います。

しかし、学生誰もが驚くような体験やめざましい活動をしているはずもなく、現場（企業や組織）で必要とされるスキルや能

力が「やりたいこと」かどうかは、実際に仕事をしてからでなければわからないこともあるでしょう。学生時代に自分がしたこと、日常的な体験（例えば、授業やゼミ、ゲームや推し活でも）が自分にとってどんな意味があったのか、何を得て何を喪ったのかなどについて少し立ち止まり向かい合ってみる。自分の今の「持ち物」を自分の特徴や魅力として認めたり掘り下げていくことが、アイデンティティ形成のための体験の「中身」です。

1・2年生のみなさんには、すぐ役立つ知識や経験ばかりを求めて、大学生活を就職準備のためだけに費やさないでほしいと思います。ぜひ「中身」となる体験を重ねてください。

あなたの将来のために大学ができること

アイデンティティの確立は青年期で達成するものと勘違いしている人が少なくありませんが、アイデンティティの形成は青年期以降も続いていきます。多くの大人は、仕事に就いて実際に業務に取り組むことを通して、あるいは職場や取引先のさまざまな人々との出会いややり取りを通して、自分や自分の仕事に自信を持ち、その先の自分を想像することができるようになります。

インターネット上には就活情報が溢れ、逆に日頃から仲良くしている友人たちとは就活関連の話はしづらい。自分の将来に繋がる就活だからこその不安や苛立ちなどネガティブな感情に苛まれても無理ありません。そんな時には、キャリセンや学生相談室を訪ねてください。あなたの将来のために力になりたいと思います。

参考文献：

齋藤憲司他「大学生のストレスマネジメント」

宮下博他「大学生の自己分析」

NHK大学生とつくる就活応援ニュースゼミ

https://www3.nhk.or.jp/news/special/news_seminar/

就活時における ストレスマネジメントのススメ

学生サポートセンター 学生相談室専任カウンセラー
経営学部教授 林潤一郎



就職活動。それは多くのみなさんが経験する学生生活上の一大イベントの一つですね。大きな成長の機会でもあるとともに、様々なストレスを経験する出来事でもあります。そのため、長期戦になりがちな就活において、自分の力を存分に発揮していくためには、ストレスマネジメントスキルを意識して自分自身を上手に支え、応援しながら取り組んでいくことがおすすめです。

ストレスマネジメントスキルとはストレスに対する対処法のレパートリーです。大別すると、(1)向き合っている問題や課題に向き合い、準備し、取り組む「問題解決型スキル」と(2)問題に向き合い、乗り越えていく際に心身に生じるストレス反応を和らげるために行う「情動調整型スキル」に分けられます。前者のスキルの具体例は、就職活動に必要なやることリストを作る、スケジュールや時間管理をする、企業の情報収集をする、などです。一方、後者のスキルの具体例は、気分転換する、音楽を聴く、運動する、おいしいものを食べる、おしゃべりをする、リラックスタイムを作る、休養を取るなどです。みなさんは、どちらのスキルを日頃、使いがちでしょうか。実は、どちらのスキルも強味と弱みがあります。前者は就活を前進させる武器になりますが、後者も用いないと過負荷になり、息切れしてしまうことも起こりがちです。一方で、後者は心身の負荷を減らすことができますが、前者も用いないと、いつまでたっても就活を始められない(先延ばし)などが起こり困ってしまう場合もあります。ぜひ両方のスキルをうまく使えているのかを振り返ってみてください。

エレベーターを利用するとき、 想像してみてください。

学生サポートセンター 障がい学生支援室
学修支援コーディネーター 小竿顕子



想像してみてくださいね

大学の休憩時間、次の授業に向うために、あちらこちらのエレベーター前には行列ができますね。目指す教室が2階や3階だったら、えーい階段上ろう!と思えるときもあるけれど、4階以上となると、しかも、直前の授業が時間オーバーで終了すると、じりじりしてしまう経験、ありますよね。わかります、その気持ち。列が少しずつ進み、「次のエレベーターに乗れなかったら遅刻、階段に回るか・・・」と時計とにらめっこ。さてそんな時、焦りながらも階段に走っていかずにエレベーターを待ち続ける人たちがいます。なぜでしょうか?長らく順番を待っていた人同士で乗り合わせて、2階で降りる人がいたら「階段の方が早いのでは?」とか「みんな待っているんだから、2階なら階段使えばいいのに」と感じるかもしれません。でも実は、そうとばかりは言えないのです。ときに、列の中には階段を上がりたくても上がれない人がいます。知っていましたか?

本学にも、障がい、病気や症状などで、段差を上げられず階段を選択肢にできない、つまりエレベーターしかフロアを移動する手段がない人がいます。車いすユーザーや杖をつく人など一見してわかる人もいれば、歩けるけど階段を上がれない人など、一見ではわからない人もいます。

Diversity&Inclusionの尊重が求められる今。一見してわかることはとても表面的なことだけです。「もしかしたら、階段を上れない人がこの列の中にいるかも?」「もしかしたら運動制限を受けている人がいるかも?」そんなふうに想像力を働かせてみませんか。「もしかしたら・・・」これまで気付かなかった事情のある人が、あなたのすぐ隣にいるかもしれません。

カウンセラー



いわたあつこ
岩田淳子

(文学部教授
公認心理師/臨床心理士)



はやしじゅんいちろう
林潤一郎

(経営学部教授
公認心理師/臨床心理士)



やまざき
山崎めぐみ

(公認心理師
/臨床心理士)



みつむね
光宗あゆみ

(公認心理師
/臨床心理士)



おぎた まい
荻田真衣

(公認心理師
/臨床心理士)



しみずひろみ
清水宏美

(公認心理師/臨床心理士
/言語聴覚士
「英語対応可」)

学修支援コーディネーター



しろつきたまみ
城月珠美

(公認心理師/臨床心理士
/特別支援教育士)



おざおおきこ
小竿顕子

(社会福祉士/公認心理師
/介護支援専門員)

みやさかゆきか
宮坂幸香
(社会福祉士)

精神科医

相談日

月1回 第4水曜日 10 - 13時

相談方法

必ず学生サポートセンターに問い合わせの上、
予約してください。



ふくだしんや
福田真也

Have
a
break

8

カウンセラー・コーディネーターからのメッセージ



吃音について

臨床心理士・言語聴覚士 清水宏美

ことばを話そうとする時に、詰まってしまうという悩みのある大学生は少なくありません。最初の音が出にくく、何度も繰り返してしまったり(かかか、かいだん)、どうにもこうにも最初の音が出ない(・・・)、引き伸ばすような症状(かーいだん)などが「吃音」です。次第に「それらがまた起きるのではないか」という予期不安が起きるようになり、「次に言いにくい単語が来そうだから他のことば(のぼっていく)を探そう」、と回避する症状が出るようになると、状況はかなり苦しくなります。

生理学的には、思考と言語化プログラミングのずれ、つまり思っていることと、ことばにするスピードの違いが、原因と考えられています。吃音のある子供が将来的にクリエイティブな仕事に就くこともあり、ことば以外の表現を持つ(イメージを形にする)、自分はこれをやりたい!という領域を見つけることが吃音を改善する大きな鍵になります。

心理的には、話そうとした時に「詰まってしまう」のがどんな思いか、ひも解くと症状が軽減することがあります。最もよくあるのは、人への恐れです。人と・人前で話すのが怖い、就活の面接で吞まれてしまっている。これが、自分をずっと前に押し出すことを妨げます。

この場合、人に対する恐れなので、自分一人で何とかしようと色々と考えてしまうことが多く、様々な思考に取りつかれ、また回避を生み出すようになります。そのため、人と一緒に考えることが大切なのですが、人への恐れがありますので、自分の中で合理化するためにいろんな考えを生み出す、堂々巡りのループとなります。

こうした課題を解決するために、他者と一緒に考えられるようになるのが、改善の一つのポイントです。気軽に相談にいらしてください。

ここプロ vol.2

NHKディレクターが語る「どうしたら伝わるのか？」

2023年10月12日(木)4限(15:00-16:40)

日々の人間関係、ゼミの発表、はたまたインターンシップや就活面接においても、自分の問題意識や伝えたいことを明確にし、相手にしっかり伝わるように伝えることは難しいものです。テレビ番組を通して視聴者に伝える仕事をされているNHKディレクターの山登宏史さんをお迎えして、「伝えることの難しさ」について語っていただく講演会です。対面での講演会ならではの、テレビ番組制作の舞台裏など、ここでしか聞けない話を聞いてみませんか？

講師：山登宏史（NHK 第1制作センター<教育・次世代>ディレクター）

早稲田大学教育学部卒 2004年、NHKへディレクターとして入局。東京のほかにも名古屋局、福井局、福島局でも勤務。担当した番組は「あさイチ」「ねほりんぱほりん」「今君電話」「週刊ニュース深読み」、など。

●Web記事

NHK「ねほりんぱほりん」担当ディレクターが語る、多様な距離感との向き合い方
https://www.recruit.co.jp/blog/guesttalk/20201102_455.html

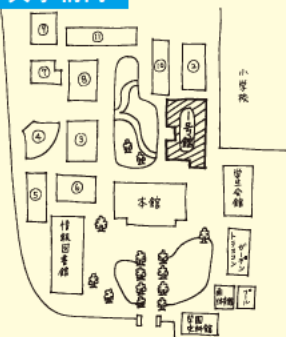
カンニング竹山「人生にマニュアルなんてないんだな」直に相手の本音に耳を傾ける番組「今君電話」は、こうして生まれた！

<https://steranet.jp/articles/-/1402>

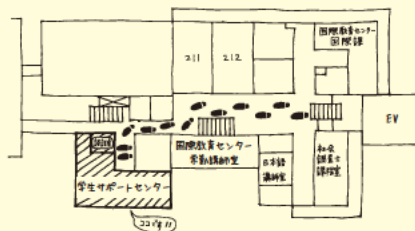
場所：4号館ホール 定員：100名

申込：SEIKEI PORTALよりお申し込みください

大学構内



1号館2階



学生サポートセンターは1号館2Fです

成蹊大学学生サポートセンター

180 - 8633 東京都武蔵野市吉祥寺北町3 - 3 - 1

Tel. 0422-37-3807 Fax. 0422-37-3879

www.seikei.ac.jp/university/campuslife/ogcps.html

