

  
特集2

# 学生の就職活動や “働くこと”の不安とキャリア相談

山本 公子 Yamamoto Kimiko ころとキャリアのカウンセリングオフィス結<sup>ゆう</sup>代表  
 国や大阪府で、労働および福祉の分野で心理専門職として勤務し、職業適性相談を担当。2005年から独立し、現職。カウンセリング、大学(院)でのキャリア教育、キャリアとメンタルの研修等を行う。



## 就活でよくみられる不安と 相談対応

ここ数年経済状況が改善し、大学生・大学院生をめぐる就職状況が格段に良くなりました。それでも、学生たちは3年生夏頃からのインターンシップを皮切りに、長期にわたる就活スケジュールに合わせて、会社説明会、履歴書、エントリーシート(ES)、ウェブテストや筆記試験、複数回の面接(個人やグループ)と多くのハードルを越えねばなりません。就職後も、安泰な職業生活とは限りません。このように学生たちの“働くこと”への心理的不安は無くなることはありません。

本稿ではキャリア相談(以下、キャリアカウンセリング)で出会う大学生・大学院生の就活をめぐる不安と相談対応について紹介します。

### ● キャリアカウンセリングの6分野の支援

キャリアカウンセリングでは相談のニーズにより支援を複数組み合わせで行います\*1 \*2。

- ① **自己理解**：クライアント(来談者)が自分自身の特性を理解するよう支援すること。
- ② **職業理解**：職種や業界、労働市場などをクライアントが理解するよう支援すること。
- ③ **啓発的経験**：選択や意思決定の前に、クライアントが事前体験(アルバイト、インターンシップ、ボランティアなど)を試みることを支援すること。

を支援すること。

- ④ **カウンセリング**：必要なカウンセリングを行い、選択や意思決定を支援すること。
- ⑤ **方策の実行**：応募書類の作成指導や模擬面接など、意思決定したことの実行を支援すること。
- ⑥ **追指導・職場適応**：コミュニケーション力やソーシャルスキルの向上支援など。

大学のキャリアセンターは一般にオープンスペースで、履歴書やESの作成、面接指導など「方策の実行」支援が中心です。一方、心理的不安を抱えているような場合は、個室でのキャリアカウンセリングのほうが向いています。

### ● キャリアカウンセリングの主な相談内容、不安や心配の訴えと相談対応

以下、具体的な相談内容とそれに対する対応について紹介します。

#### 1. 自身の向かうべき進路について

「自分が何に向いているのか分からない」「今まで何になりたいかも考えたことがない」など。  
**〈対応〉** カウンセリング+自己理解のための適性検査+職業情報の提供+啓発的経験

#### 2. 就職活動・働くことへの不安

「働ける気がしない」「就活に踏み出せない」「就職できない気がする」「浪人や留年をしているので不安」など。

**〈対応〉** 心理支援が大切です。丁寧にクライアントの訴えを聴いて信頼関係を作り、不安がどこからきているのかなどを明らかにします。多くは継続カウンセリングが必要です。リフレーミング、ソーシャルスキルの向上、啓発的経験など+心身の状況により医療機関に相談するよう

\*1 若松養亮・下村英雄編『詳解大学生のキャリアガイダンス論～キャリア心理学に基づく理論と実践』(金子書房、2012年)138ページ参照。

\*2 木村周『キャリアコンサルティング理論と実際[4訂版]』((一社)雇用問題研究会、2016年)213ページ参照。

勧めることもあります。

### 3. 就職活動のノウハウについて

「就活は何から始めるか」「インターンシップはどうするか」「資格は何が有利か」「自己分析や自己PRのノウハウ」「なりたい仕事に就くには」など。

**〈対応〉**カウンセリング+必要に応じて適性検査+自分史作成+方策の実行支援+キャリアセンター利用の勧めなど\*3。

### 4. 職業情報・業界情報について

「どんな業界・職種があるか」「業界が絞れない」「どれが有利か」「将来性はどうか」など。

**〈対応〉**カウンセリング+職業情報、産業情報の集め方、業界本などを紹介して調べてもらいます。さらに、必要に応じて適性検査を行います。

### 5. 就職活動のつまづき

「履歴書やESが書けない」「面接で落とされ続けて意欲がなくなっている」「内定は出たがこの会社でよいか迷う」など。

**〈対応〉**心理的なダメージは色々なので、カウンセリングで丁寧に話を聴いて、1、2のどれに近いかなど判断して進めます。心身が辛い状況になっているときは、大学内の心理相談室を紹介したり、医療機関への相談を勧めることもあります。

### 6. 働き方やライフスタイルについて

「育児や家庭と仕事を両立できる企業はどこか」「ばりばり働くより家庭を大事にしたい」など。

**〈対応〉**希望するライフスタイルや価値観と関係します。家庭の影響もあり、その辺を聴きます。自分史の作成、適性検査、将来の働く自分をイメージしてもらうこともあります。また、適合する企業の探し方の情報提供をします。

いずれの場合もカウンセリングは基本です。また最近「啓発的経験」の重要性が強調されています。

## 就活不安の

## キャリアカウンセリング例

### ● 内定は出たが不安で就活を続けるAさん

Aさん(女性)は金融機関で内定が出ていますが「このまま就職してよいのか、自分がやりたいことなのか分からず不安」と言います。就活本で自己分析をしてもよく分からず、方向性を見失っていました。

大学ではソフトテニスの部活や飲食店のホール係のアルバイトをするなど活動的で、人と関わることが好きです。就活では色々な業界を受け、内定先の決め手は福利厚生がよいこと、全国転勤できることだったと言います。しかし昨今ブラック企業が話題になったり、金融系は働き方がハードだとうわさを聞いて不安になり、内定を辞退しようかと悩んでいるとのこと。一方、最近MR(医薬情報担当やメディカル営業の職種)に興味があり、理由は部活の先輩がMRをしていることや、全国転勤があり動き回れるのがよいとのこと。

Aさんには自己理解のためキャリアの価値観等を調べる適性検査を受けてもらいました。結果は「挑戦」がトップで、難易度の高いことを求める傾向が強いようです。また「ワークライフバランス、安定・保証、経営管理(リーダーシップ)」も高く、多くの満足を求めるようです。職業興味検査\*4では「営業、文芸」が最も高く、「対人サービス、計算、研究科学」と続き、金融にもMRにも向いているようです。一方、「指導、福祉」は低く、人間関係はあっさりしています。また、データに基づいて計画的に取り組む手堅さがみられます。

製薬会社のESでは、「志望のきっかけは病気 で入院したこと」「MRは目標を掲げて試行錯誤

\*3 本間啓二・金屋光彦・山本公子『キャリアデザイン概論[4訂版]』((一社)雇用問題研究会、2016年)第6章参照。

\*4 職業の内容について、好き・嫌いなどを答えることで、興味・関心のある職業領域がわかり、職業や進路の選択に役立つ。「職業レディネス・テスト(VRT)」「MIO職業興味チェックリスト(本事例で使用)」など 色々な検査がある。

をしていくところが魅力」と、やや抽象的でした。そこで、面接では「ゼミ活動で頑張ったこと」など具体的なエピソードを考えてもらいました。

自己アピールについては、なかなか長所を思いつきません。そこで「短所のリフレーミング」(Reframing)を利用しました。リフレーミングはカウンセリングの手法で、「枠組みを変える」「違う角度からものを見る」技法です。発想を柔軟に転換して、短所の裏の長所に気づいたり、プラス面に着目して、自己肯定感を高めたりすることができます\*5。

Aさんは、「気持ち向内向きの」を「思慮深い、計画的」に、「決断力の乏しい」を「柔軟性のある、慎重な」に、「劣等感の強い」を「謙虚な、向上心のある」へとリフレーミングを行うことで、自分の良さに気づくことができました。

MRの筆記試験と最終面接を受けた後の相談は意外な展開となりました。Aさんは、「筆記試験の数学ができなかった。面接では複数の面接官から相当突っ込まれた。自分が働く場面を想像すると、医師を相手にすごく緊張している。苦手な化学などの勉強が必要で、働く時間帯も厳しいらしい。10年後にも働き続ける自分が想像できない」と言います。改めて内定企業をみると、「そこで自分が働いているようすを想像できるし、女性が働き続けられる条件は『上』だと思う、必要な資格勉強も嫌ではない」Aさんは内定先に比べ「レベルが高く困難な職業」に「挑戦」しましたが、長く働き続けることができなければ意味がないことに気づきました。

このようにしてAさんは、ライフプラン(家庭と仕事の両立)や、希望するワークスタイル(営業などで動き回る方がよい)、ライフスタイル(プライベートの時間を取りたい)など、色々な面から、総合的に自分と職業の適合度を考えていくことが大切なことを理解していきました。Aさんは、「何かすーっとしました。自分に無理

しないで働けることが大事と分かりました」と吹っ切れたようすでした。

この事例では、自己理解、職業理解、方策の実行などの支援に焦点を当てつつ、内面に意識を向けるようなキャリアカウンセリングを行い、就職への不安の解決を支援しました。

## 解決のための リソース&リファレンス



不安を解消する方法の1つとして、次のリソースの活用をご検討ください。

### ● 大学のリソース～キャリアセンターほか

キャリアセンターは就職活動のすべてをサポートします。就活に必要なさまざまな書籍や参考資料も豊富です。またキャリアセンターには、キャリアコンサルタント等がいます。心の悩みについては大学内の心理相談室などでカウンセリングを受けることができます。

### ● ゼミの仲間や先輩・ゼミの担当教員の存在

日頃から話せる関係を作っておくことが望ましいです。

### ● キャリア教育科目の受講

2年生までに、「キャリア(生きること、働くこと)」をじっくり学ぶとよいでしょう。産業社会の理解、自己理解・職業理解・コミュニケーションスキル、キャリアプランニングなど、社会人になる基礎体力作りです。

### ● 学内・外の学生や社会人とのネットワーク

アルバイト先の上司や同僚、インターン先で親しくなった就活仲間など、ネットワークは長きにわたって力になります。

### ● ハローワークや就職支援機関を活用

厚生労働省のホームページ\*6などを参考にしてください。メンタルヘルスの知識で心の健康を保つことも重要です。

\*6 厚生労働省「正社員就職を目指す若者のみなさまへ」  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000132151.html>  
 厚生労働省「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

\*5 \*1の144～147ページ。