

生徒のみなさんへ

# 進路だより★るもい

令和5年度6月号 北海道教育庁留萌教育局 キャリアプランニングスーパーバイザー(進路相談員) 齋藤 利佳

## ▶▶就職内定に向けて、今取り組んでほしいこと▶▶

### 1 自己分析（自己理解）

就職活動において、皆さんに時間をかけて取り組んでほしいことは、自己分析です。

自己分析とは、文字通り「自分のことを分析する」で、具体的には、自分の興味関心や価値観、高校生活での経験等を振り返ることを指し、職業選びや履歴書作成、本番の面接（もちろん面接練習にも）に役立ちます。下の表に記入し、整理してみましょう。

あなたの長所・短所	興味がある産業・職業	高校生活で一番頑張ったこと
長所：  短所：		

2ページ目に「リフレーミング」という自己分析の資料を紹介しています。自分の短所について、見かたを変えることによって、ポジティブな解釈（長所）ができます。ぜひ活用してみてください。

### 2 企業研究

いわゆる会社調べであり、自分が応募したい求人やその企業についてしっかりと調べ、自分が求めている企業・職業かどうかを確認します。調べる方法は、企業のウェブページやパンフレット、実際に職場を見学する等で情報収集し、企業に対する理解を深めます。

企業研究のメリット	求人票の確認事項	注意点
<ul style="list-style-type: none"><li>企業について理解を深めることができる</li><li>履歴書作成や面接練習に役立つ</li><li>入社したい気持ちが高まり、企業に親しみを感じる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>どのような企業、仕事なのか</li><li>労働条件（給料、勤務時間他）</li><li>青少年雇用情報（採用や募集情報、職業能力の開発・向上、職場の定着促進に関する取組が記載され、職場環境）がわかる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1つの求人を、いろいろな角度から研究し、特長を理解する</li><li>不明な点があれば担任や進路指導担当の先生に相談する</li></ul>

### 3 毎日の授業を積極的に取り組む

「いまさら毎日の授業？」と思った方もいるかもしれませんが、勉強して損することは全くありません。また、社会人になったら必要に迫られ、資格や免許を取得しなければならないこともあります。そのような時に、高校時代の試験勉強の方法等が役立ちます。

### 4 その他

もうすでに受験したい企業が決まっている方もいると思います。たとえ2名以上を募集する求人でも、受験する生徒が増えれば倍率が高くなり、採用になる可能性は低くなります。また、企業の採用担当者は自社が求める人材ではないと考えた場合は無理に採用しません。このような理由から、志望先を1つに絞らず、いくつか候補を考えておくことが大切です。

引き続き2ページ目の資料「リフレーミング」も御覧ください（進路相談員 齋藤 利佳）

## 「リフレーミング」

リフレーミングとは、物事を見る枠組みを変えて、違う視点で捉え、ポジティブに解釈できる状態になることです。

	かえたい言葉	リフレーミングすると		かえたい言葉	リフレーミングすると
あ	あきっぱい	好奇心旺盛・興味が広い	た	だらしない	こだわらない・おおらかな
	あわてん坊	行動的な・行動が早い		短気な	情熱的な・
い	いいかげんな	こだわらない・おおらかな		〃	心の表現が素直な
	意見が言えない	ゆずり合う心がある	ち	調子に乗りやすい	雰囲気明るくする
う	〃	争いが好きじゃない	つ	つめたい	知的な・冷静・判断力がある
	浮き沈みが激しい	心豊かな・表情豊かな	て	でしゃばりな	世話好きな
お	うるさい	明るい・活発な・元気がいい	な	なまいきな	自分の力でやっていける
	おこりっぱい	情熱的な		涙もろい	人情味がある
か	おしゃべりな	人と接するのが上手	ね	なげやり	あきらめがいい
	おっとりした	細かいことにこだわらない		ネクラな	自分の世界を大切にする
き	おとなしい	おだやかな・話しをよく聞く	の	のんき	細かいことにこだわらない
	勝ち気な	向上心がある		のんびり	〃
さ	カッとしやすい	情熱的	は	八方美人	人付き合いが上手
	がんこな	意志が強い・信念がある		はずかしがりや	いつも緊張感を持てる
く	気が弱い	人を大切にする・我慢できる	ひ	人付き合いが下手	こまやかな心を持った
	気が強い	情熱的		〃	自分の世界を大事にする
け	きびしい	責任感がある	ふ	ふざける	陽気な
	口が悪い	正直な・率直な	ほ	ぼうっとしている	細かいことにこだわらない
こ	口が軽い	うそのつけない・社交的な	ま	周りを気にする	心配りができる
	口下手	うそがつけない		負けず嫌い	向上心がある
せ	けじめがない	物事に集中できる	む	むこうみずな	思い切りがいい
	計画性のない	細かいことを気にしない		〃	行動的な・決断力のある
し	強引な	エネルギー		無口な	おだやかな
	興奮しやすい	情熱的		〃	人の話しを良く聞く
そ	こだわりやすい	ものを感じ取る能力が強い	め	目立たない	素朴な
	ことわれない	心の広い・人のためにつくす		〃	ゆずり合う心がある
せ	さわがしい	相手の立場を考える		目立ちたがる	自己表現が活発な
	しつこい	明るい・活発な・元気がいい		面倒くさがる	おおらかな
す	地味な	粘り強い	る	ルーズな	こだわらない・おおらかな
	消極的な	ひかえめな・素朴な	わ	忘れっぽい	いやなこと気にしない
ず	〃	ひかえめな		わがまま	自分の意見をはっきり言う
	周囲の人を大切にする	〃			
ぜ	堂々とした	堂々とした			
	せつかな	行動的な・行動が早い			
	責任感がない	無邪気な・自由な			

「かえたい言葉」を短所だと考えると、「リフレーミング」する事によって短所を別の角度から見ること（長所として見る）ができます。短所と長所は「表と裏」と考えられませんか？