

年頭に「キャリア設計」をしてみよう

令和7年がまもなく終わろうとしています。皆さんはどうだったでしょうか。皆さんは今年一年本当によく勉強しました。そして勉強はまだまだ3月の末まで続きます。自分の人生を振り返った時、この時期を人生で一番勉強した時期だったと思い返す人も多いでしょう。ただ、受験勉強は進路が決定すれば終わるかもしれませんが、勉強自体は一生続きます。いや、続けなければなりません。そのための基礎作りが実は高校生活であったのです。共通テストや私立大学の一般選抜、そして国公立大学の2次試験とこれからいよいよ本番の人が多いと思います。今思わしくない結果に悩んでいる人も、頑張り続ける自分を信じて、とにかく手を動かしてください。現役生は本当にここから伸びます。受験日まで伸びます。体に気をつけてみんなで頑張りましょう。

キャリア設計の重要性

ところで、皆さんの学年は共通テストも変わって2年目、教育改革もどんどん進んでいます。学校推薦型選抜や総合型選抜（AO入試）を受けた人は分かっていると思いますが、「学びの計画書」の提出や、集団面接やプレゼンテーションなど、新たな尺度での入試がどんどん進んでいます。さらにいえば、企業も、**大学を卒業したという事実ではなく、大学でどのようなことを学んだか、さらに学んだことを活かして、どんなことができるか、どんなことをしたいか**を見て、選考をするようになってきています。企業のエントリーシートも基本的に、学びの計画書と同じです。一般選抜しか考えていない人も、一度、「学びの計画書」（右面参照）や企業のエントリーシート（裏面参照）を見てください。こういった内容について、自分の考えを持っている人、自分の思いを言える人になってほしいのです。そのためには、自分の将来のことをじっくりと考える必要があります。これが「キャリア設計」という考え方で、**自分の職業人生を自らの手で主体的に構想・設計＝デザインすること**です。自分の経験やスキル、性格、ライフスタイルなどを考慮した上で、実際の労働市場の状況なども勘案しながら、仕事を通じて実現したい将来像やそれに近づくプロセスを明確にしてみることで、という概念です。

自分のスキル、性格や適性を考えないと、将来こんなはずではなかったということになってしまいますし、自分の職業観（海外で役に立ちたい。研究に没頭したいなど）や人生観（いつごろ結婚したいとか、子供のこと、両親との関係など）もすべて、設計に関わってきます。さらに、どのような職業が今後ますます求められていくかなどの社会分析も大切です。そして、その設計どおり進んでいくために、**どういう「学び」をしていくか**を考えるのです。

一年の計は元旦にあり。一般入試で頑張る人も、一度このような計画書を書いてみてください。そして将来、企業のエントリーシートが書けるように、キャリア設計をしてみてください。

冬休みをどう過ごす

① 健康管理をしっかり！ 大切なのは朝型のリズム

生活のリズムを決して乱さないようにしましょう。早起きを心がけ、決して夜型にならないように気をつけること。深夜に勉強していると、妙に頭が冴えているように思ってしまうますが、実際はあまりはかどっていないことが多いのです。入試本番の時間帯に一番頭が働くように、昼間の明るさの中、昼間のさまざまな音が聞こえる中で集中する訓練をしておきましょう。

風邪が流行するシーズンです。帰宅時の手洗い、うがいなど、当たり前の予防策をきちんと実行してください。適度な運動も大切です。

② 明るく前向きに、ポジティブな気合いを持ち続けること！

例えば、あと30日しかないと焦るより、あと30日あるから時間をうまく使えばこれだけのことができるはずだと考えて、着実に努力する。問題集をこれだけしかできなかったと言って落ち込むより、これだけできたと思って自信を持つ。大切なのは、心の持ち方です。受験生のプレッシャーをどんどん感じて、逆にそのプレッシャーを楽しんでください。

③ 出願手続きの確認をしておこう！

冬休みが明けるとすぐに出願締切という大学があります。自分の受験する大学の出願期間をきちんと調べて、出願書類を早めに準備しておきましょう。出願に関しては、担任の先生としっかり打ち合わせをしておいてください。

学びの計画書（例）

フリガナ		性別	学校名	出身学校等	学科名
氏 名					
入試方式		志望学部	学部	志望学科	学科

次の項目について具体的に記入してください。

①あなたの将来の目標について記入してください。

②あなたが、目標を持った理由を記入してください。

③あなたが、目標のために、これまで取り組んできたことについて記入してください。

④あなたが、将来の目標に到達するために、本学に入学して取り組みたいことについて記入してください。

フリガナ		生年月日	写真貼付 (3×4 cm)
氏 名		昭和・平成 年 月 日 (満 歳)	

-----途中省略-----

入社後やってみたい仕事をお書きください	
<p>私は貴社の企画・広報部にて、食を世界に広めていくためのPR事業を考え出したいです。私は現在、大学で「食と貧困」をテーマに、研究を行っています。大学2年生のとき、貴社の海外ボランティアでカンボジアへいったことがあるのですが、そのとき、私は、食料が行き届いていない世界を目の当たりにしました。私は、そのような取り組みが盛んな貴社で、世界中が食べることの喜びを味わうことができるような手助けをしてみたいと考えております。</p>	
大学時代に最も真剣に取り組んだ事柄は何ですか？ (あなたが「他の人には負けない」と自信を持って言えること)	
<p>大学1年生で始めたイタリアンレストランのアルバイトです。私はオープニングスタッフでしたが、オープン当初、来客数が少なく、売上も一向に伸びませんでした。それにより、スタッフの雰囲気も悪くなり、それが接客にも影響していました。そこで私は、問題点をスタッフ全員で話せる場がないことに気がつき、話し合いの場を設けました。その話し合いで、私は、店舗が住宅地のそばであることから、平日には主婦や親子連れが楽しめるようなランチや、また、家族向けメニューの強化を図るべきだと提案しました。そして、その提案の実現から半年ほどで、家族連れや主婦のお客が増え、売上をオープン当初よりも1.5倍に増やすことができました。やる気に差があるスタッフもいましたが、私の努力を認めてくれる人もいたので、それを糧に頑張ることができました。現在はアルバイトリーダーとして店長代理を務めています。あの時の頑張りで、創意工夫のチームワークの重要性を学びました。</p>	
当社を志望した理由はなんですか。	
<p>私が貴社を志望した理由は2つあります。まず、医療分野に力を入れている点です。以前、私の祖父が病気で倒れてしまい、一時は一生口から食事をとることができないとまで言われていました。つらそうな祖父の姿を見て、人間にとって健康であることは、何よりも大切であり、それは食から作られる、ということを学びました。また、海外の子供たちへ食料を届けるという取り組みを行っている点にも魅力を感じ、私の将来のビジョンと近い貴社を志望いたしました。</p>	
あなたの会社選びの基準は？	
<p>・自分の考えを自由に発言することが出来るような、風通しの良い社風かどうか。 ・自分の興味のあることを行っている企業かどうか。</p>	
語学力	
<p>英語が得意です。海外ボランティアでも、不自由なく英語でやりとりができました。語学の勉強に終わりはありませんので、今後もますます磨いていこうと思っています。</p>	
海外留学・留学歴	
<p>・高校2年生のとき、1年間イギリスへ留学しました。英語力を磨くきっかけになりました。 ・大学2年生の夏、海外ボランティアで2週間カンボジアに滞在し、子どもたちのために学校を建てることに携わったことが、貴社を志望するきっかけになりました。</p>	