

就活で内定が取れず もがく

～リフレーミングで強みに気づく～



伊東眞行

ライフデザイン・カウンセリングルーム
(臨床心理士、2級キャリアコンサルティング技能士)

●不採用が続いて

キャリア相談室を訪ねてきたDさんは文系学部4回生女子。

「就活を始めたころは緊張感がありました。が、20社不採用になり、最近は惰性で企業回りをしているだけのような気分です。自分は何の取り柄もないためな人間だと思えて…」と泣きそ

うな表情で話します。

Dさんは「コンビニ店でレジのアルバイトをしてきました。決められたことはこつこつとこなせるのですが、接客は苦手のこと。このような性格を変えたいと思い、人材ビジネスやプライダル関係を多数まわったものの、いずれも不採用でした。

Dさんは「何をやりたいのか、だんだんわからなくなってきた」と辛そうです。そこで、「自分のやりたいことや強みを見つけ出すために、職業興味検査や性格検査を受けてみては」と提案し、了解を得ました。

●アセスメントを受けた

職業興味検査では、事務分野への興味が強く、対人分野への興味はかなり低く出ていました。また性格検査ではこつこつ取り組み、じっくり考える傾向が強く、創造性や対人面での親和性は大変低い傾向が見られました。Dさんに検査結果の特徴を説明したところ、「自分の性格を変えたい、無理をしてきました。結果は正直自分を表しているように思います」「事務が自分には合っているようなので、今後は一般職を受けようと思いま

●模擬面接を体験

その後、Dさんは一般職で応募しましたが、やはり面接が通りません。そこで模擬面接をしてみると、面接慣れしているためか、質問にはすらすらと答えることができるのですが、パターン的で、気持ちがこもらず不自然さが目立ちました。

Dさんは「面接PPRで、本当の自分を出すと採用されないような気がします。だから明るく元気な性格を演じてします」と話します。

Dさんに、自己イメージを調べるチェックリストで「現実の自分」と「理想の自分」を評価してもらいました。すると、「現実の自分」は極端にマイナスイメージが強く、「理想の自分」は極端なプラスイメージをもつていました。すると、「現実の自分」と「理想の自分」は極端なプラスイメージをもつていました。このギャップの大きさが、Dさんを苦しめているようでした。

●リフレーミングで自分の長所に気づく

Dさんの自己イメージ

課題1 あなたは、ふだん自分をどのような人と思っていますか。今の自分をイメージして、次の項目について当てはまるところに○印をつけて下さい。願望ではなく、実際の自分のイメージを描いてください。					
課題2 次に「理想の自己イメージ」を想像して、あてはまるところに○印を記入して下さい。自己イメージと重なるときは●を記入してください。					
A B C D E					
1 協調性のある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	協調性の乏しい
2 客觀的な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	主觀的な
3 粘り強い	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	粘りの乏しい
4 気持ちが外向きの	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	外向きの乏しい
5 社交的な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	社交性の乏しい
6 共感性がかな	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	共感性の乏しい
7 不器用のない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	不器用のない
8 神経質でない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	神経質な
9 柔軟性のある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	柔軟性の乏しい
10 活動的な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	非活動的な
11 感情の安定した	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	感情の不安定な
12 明るい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	暗い
13 自主性のある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	自主性の乏しい
14 凡庸面な	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	おおざっぱな
15 楽天的な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	悲觀的な
16 自信のある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	自信のない
17 攻撃的でない	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	攻撃的な
18 思いやのある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	わがままな
19 順導的な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	服従的な
20 真面目な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	不眞面目な
21 非凡な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	平凡な
22 積極的な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	消極的な
23 計画性のある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	計画性の乏しい
24 意欲的な	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	意欲的の乏しい
25 決断力のある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	決断力の乏しい

考でのものを見ていくような技法です。Dさんは「劣等感の強い」を「向上心のある」に、「柔軟性の乏しい」を「信念の強い」に、「消極的な」を「謙虚な」に置き換えました。このようにしてみつけた「向上心のある、信念の強い、謙虚な」自分を意識し、自分の強みだと思って面接に臨むようアドバイスしました。Dさんは、何かハツと氣づくものがあったようでした。

●その後…

数週間の後、Dさんが「内定がとりました！」と明るい表情で来所しました。「これまで、本当の自分を出してしまった」と話します。Dさんは「これまで、本当の自分を出してしまった」という意味で、身構えて面接を受けていました。今回は不思議に、自然体の自分で話すことができました」と報告してくれました。リフレーミングによって自分の持ち味に気づき、自己肯定感を高められたことが、Dさんにとって大きな転機になつたようです。