

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年生女子。
「就活をし始めたころは緊張感がありました。20社不採用になり、最近では情性で企業回りをしているだけのよう気分です。自分は何の取り柄もないだ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、接客は苦手とのこと。このような性格を変えたいと思い、人材ビジネスやブ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ました」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る

職業興味検査では、事務分野への興味が高く、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と思いい、無理をしてみました。結果は正直な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す」との感想でした。

●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、パターンので、気持ちがいちいち不自然さが目立ちました。

Dさんは「自己PRで、本当の自分を出す」と採用されないような気がしますが、だから明るく元気な性格を演じてしまいます」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っていました。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さんの自己肯定意識があまりに強

いので、リフレーミング(Reframing)を試みることにしました。フレームは「枠組み」、リフレーミングは「枠組みを変える」「違った視点から見る」という意味があり、発想を転換して短所の裏にある長所に気づいたり、プラス思

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。希望ではなく、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	○				○	協調性の乏しい
2 客観的な	○				○	主観的な
3 粘り強い	○	○				粘りの乏しい
4 気持ち外向きの	○				○	気持の内向きの
5 社交的な	○				○	社交性の乏しい
6 共感性豊かな	○				○	共感性の乏しい
7 劣等感のない	○				○	劣等感の強い
8 神経質でない	○				○	神経質な
9 柔軟性のある	○				○	柔軟性の乏しい
10 活動的な	○				○	非活動的な
11 感情の安定した	○				○	感情の不安定な
12 明るい	○				○	暗い
13 自主性のある	○				○	自主性の乏しい
14 几帳面な	○				○	おろそかな
15 楽天的な	○				○	悲観的な
16 自信のある	○				○	自信のない
17 攻撃的でない	○				○	攻撃的な
18 思いやりのある	○				○	わがままな
19 指導的な	○				○	服従的な
20 真面目な	○				○	不真面目な
21 非凡な	○				○	平凡な
22 積極的な	○				○	消極的な
23 計画性のある	○				○	計画性の乏しい
24 意欲的な	○				○	意欲の乏しい
25 決断力のある	○				○	決断力の乏しい

考で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、何かハツと気づくものがあつたようでした。

●その後：

数週間の後、Dさんが「内定がとれました！」と明るい表情で来所しました。

「これまでは、本当の自分を出してはいけない、という思いばかりが強く、身構えて面接を受けていました。今回は不思議に、自然体の自分ですることができました」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ったようです。