

# RCC就職レディネス・チェック

Readiness Check for Career planning ● 就活を成功させるための知恵

大学  
キャリアセンター  
における

## 実施事例

就活はしなければいけないと思いながら、  
どうしたらよいかわからず、漠然と不安。

Aさん  
経済学部  
3年生男子

### AさんのRCC結果のプロフィール

就職意欲度	
A	1回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 2回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
キャリアプラン設計度	
B	1回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 2回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
環境理解度	
C	1回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 2回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
就職活動理解度	
D	1回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 2回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
思い込みからの自由度	
E	1回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 2回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

### 1回目の実施

Aさんは、何もできていない現状に不安を感じ、キャリアセンターに相談に訪れた。

就職活動を始めなければならぬ時期であることはよくわかっていますが、具体的に何から始めたらよいのかわからないのです。「就活は大変だ」と耳にしますが、何が大変なのかわかっていません。気持ちばかり焦ってしまっていて不安が募ります。

「卒業後は就職しなければならぬ」「就職活動をする必要がある」ことは理解している。意欲も高い。しかし、やりたいことが決まっておらず、自身のキャリアプランが組み立てられていない。また、具体的な働き方や仕事についてもイメージが持てていない。視野が狭く先入観もある。何かしなければならぬとはわかっているが、具体的に何をどうしたらよいかわかっていなかった。

まずは、「働くイメージ」を具体的に想像し考えることから始めるために、参考になる本を読むことを勧め、貸し出す。併せて自己理解、就職活動に際しての視野の拡充と現状把握を最初の課題とし、定期的な来所を促す。それに沿って活動できるように就活の全体像を具体的に説明した。

また、社会にも興味を持つことを意識して、日常的に新聞を読んだり、ニュース番組を見るよう勧めた。

### その後の状況

その後Aさんは自身のキャリアプランについて具体的に考えるとともに、新聞やニュースのチェックを日課とした。また、自己理解を進めるために、自分の学んでいることや置かれている状況を理解・把握するよう努めた。加えて、インターンシップにも参加し、働くことの可能性や視野を広げることに取り組むながら、定期的に面談を受けた。

### 2回目の実施

3カ月後、Aさんは2回目のRCCを実施。結果を見ると、五つのポイントいずれもかなり高い得点を示しており、面談でも前向きな姿勢が感じられた。

初回面談を受けてから3カ月の間に、カウンセラーの方のアドバイスに従って少しずつ活動を進め、自身のキャリアプランについて具体的に考えられるようになってきた。また、ニュースに接するようになったことで、社会のことが少しずつ見えてきた気がします。ほかには自分の課題だった自己理解を進めるために、自分の学んでいることや置かれている状況を理解・把握するよう努めました。RCCを受けたことで、自分の中で「漠然としていた不安」が一体何なのかを少し見ることができ、そこをきっかけに活動をスタートすることができました。

一人で悩んでいても不安は払拭できなかったでしょうし、キャリアセンターに相談に来てよかったです。思います。

現在Aさんは、引き続き自己分析を深めるとともに企業研究・業界研究に取り組んでいる。

## 就職への実感が湧かずに遅れる。 やりたいことの幅が狭い。

Bさん  
文芸学部  
4年生女子

### 1回目の実施

Bさんは、周囲が就職活動を開始していた時期も本当に就職しなければならぬのかと自問自答しており、結果として就職活動に取り組んでいなかった。4年生になり、さすがに切羽詰まって就職活動を始めなければならぬと仕方なくキャリアセンターを訪問。しかし、就職活動の具体的な内容を知らず、自己理解もまったくできておらず、働くことについても後ろ向きであり、意欲も醸成されていない。

### BさんのRCC結果のプロフィール

就職意欲度	
A	1回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 2回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
キャリアプラン設計度	
B	1回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 2回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
環境理解度	
C	1回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 2回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
就職活動理解度	
D	1回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 2回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
思い込みからの自由度	
E	1回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 2回目 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

就職に取り組まずに気づいたら4年生になっていました……3年生の時から周囲の友人たちは、インターシップをやったり就活をしていましたが、私はなんとなくやる気にならなかったというか、就職したいのかがわからなくて、4年生になるまではこれといった活動はしてきませんでした。

「なんで就職しなければいけないんだろう」と3年生の時には考えていました。実は今もその考えは変わっていません。でも、さすがに4年生になると、友人たちは皆スーツを着て就活していますし、親も心配そうです。ゼミの先生からも「就活があるからゼミはこの期間は自主参加にします」と言われて、「ああ、みんな就活なんだな」と……。周囲を見渡すといつの間にか就職活動本番という様子になってきて、さすがに不安になってきました。

でも、今から就職活動すると言っても、何をすればよいのかまったくわかりませんし、やりたいこともわかりませんし、そもそも働きたいと考えているわけではないので、どうしたらよいのかわかっていません。

どうしても働くならば、これならやってもよい、興味はあるという仕事はあるのですが、それもどうしたらよいのかはまったくわかりません。

就職活動の流れ、具体的な取り組み内容を理解し、就職意欲を醸成するため、まずはビデオ教材の連続視聴から始め、キャリアセンターで定期的に面談を行うこととした。

### その後の状況

自己分析、業界・企業理解、OB・OG訪問、企業説明会への参加と、活動内容を具体的に決めて同時並行して取り組んだ。

Bさんは、思い込みを極力排除するために、先人観をなるべく持たずに多くの方から話を聞くようにした。

### 2回目の実施

3カ月後に2回目のRCCを実施。いずれも得点は高くなっており、特に就活をめぐる思い込みはかなり減じたようだ。Bさんは次のように話した。

カウンセラーの方からアドバイスをいただいて、働くことを考えたり、自分についての理解を深めてみました。

少なくともキャリアセンターに来る前は、何をしたらよいのかわかりませんでした。ここにきてやる事が明確になったのと、活動をする際もアドバイスをしてもらえることがわかって、多少不安が解消されました。