

### キャリアを築くためのポイント① 人生の豊かさの9割は習慣で決まる

習慣化コンサルティング代表 古川武士さん 「PHP」(2023年9月号)より

#### ポジティブ心理学の「幸福の公式」 物の考え方と自発的な活動が幸福度を高めてくれます

心理学の新しい領域に「ポジティブ心理学」と呼ばれる分野があります。心理学をこころの問題の解決ではなく、心の豊かさをより高めるために使っていこうというものです。そして、その分野の第一人者であるソニア・リュボミアスキー、エド・ディナー、マーティン・セリグマンの三人の教授が研究開発したのが「幸福の公式」です。簡単に三つの要素を解説しましょう。

一つ目の「規定値」とは、物の考え方、とらえ方です。よくあるたとえで言えば、コップの水が「半分も入っている」ととらえるか、「半分しか入っていない」ととらえるか。事実は同じでも解釈の違いで、感情とその後の行動は変わってきます。事実をどう解釈するかで幸福度の40%が左右されるのです。

二つ目の「生活状態」とは、人生における日々の出来事(幸運、不運)のことです。一時的に何か起きてても、感情は一瞬上がったりがったりするだけで、長くは影響しません。たとえば出世して給与が上がっても、それは幸福に長く影響しないし、会社の倒産や病気などで一時的に感情が下がることがあっても、またその人が持つ規定値に戻っていきます。人生で起きる日々の出来事の幸福度への影響は10%程度と言われています。

三つ目の「自発的活動」とは、人生において自分で選んだ活動をしているか、その感覚を持って生きているかというものです。たとえば、休日前夜に夜ふかしをして、朝十時に目を醒まし、ただらだとテレビを見て貴重な休日が終わっていくという一日を想像してみてください。気分が流されて自己コントロールや規律が失われると、豊かさは低下するのです。逆に、習慣の中で「早起き」の人気の高いのは、自発的に取り組めて、自己コントロール感が得られやすいからでしょう。ちなみに三つ目の自発的活動の幸福度への影響力は50%もあるのです。まとめると、幸福度の影響力は規定値40%、生活状態10%、自発的活動50%となります。

幸福の公式 「H=S+C+A」  
H: 幸福 Happiness  
S: 規定値 Set point  
C: 生活状態 Condition of living  
A: 自発的活動 Voluntary Activities

#### 小さな行動習慣の大きな効用 一日1%の時間(15分)の自発的活動を目指す たとえば「電車の中での15分英単語」

まずは一つ目の規定値、つまり物の考え方、とらえ方です。思考のメタ認知(客観視すること)によって、ネガティブな考え方を浄化し、ポジティブな面に目を向けることができます。とくに私がおすすめしたいのが、「書く瞑想」(放電、充電日記)。無理にポジティブ思考に変えようとしなくても、ただ日々のことを書き出し、放電と充電に目を向けるだけで、とらえ方の積み重ねが大きく変わっていくのです。…書く瞑想では、放電(気持ちを下げた出来事とその心の声)と充電(気持ちを上げた出来事とその心の声)を書きます。…人は、できなかったこと、失敗したこと、イライラしたことは強い印象で覚えています。逆に、できたこと、うまくいったこと、うれしかったことのインパクトは薄くなりがちです。ささいなグッド、ハッピー、感謝をあえて書くことで、印象が薄くなっていった出来事と感情を強く感じることができます。今、すでにある充実をしっかり味わう効果があるのです。…

次に三つ目の自発的活動です。幸福への影響度は50%なので、規定値と合わせると90%になります。「継続は力なり」という習慣化の偉大な名言は、好きなことわざランキングでかつて一位だったこともあるくらい人気の言葉です。また、イチロー選手は大リーグの年間安打記録を更新したときの記者会見で、次のような名言を残しました。「小さなことを積み重ねることが、とんでもないところへ行くただ一つの道」まさに継続は力なりを象徴する偉大な秘密が小さな習慣なのです。偉大なる成果の観点からも大切ですが、幸せという観点から見ても、「小さな行動習慣」は大きな効用があります。では実際にどうすればいいのでしょうか？ 私がおすすめしたいのは、「書く瞑想」で書きだした放電を一つやめてみる習慣、充電を一つ増やす習慣です。

日々行動を改善することで、自発的活動ができ、書くことで思考習慣が変わります。…ここで大切なことは、ハードルを下げても、「今日もできた！」という肯定感を積み重ねることです。…小さく始めて、細く長く続けていく。(習慣化の最高の方法)

### キャリアを築くためのポイント② レジリエンス(resilience)を高める

「壁」にぶつかって前に進めないとき、まずは逃げず、その壁を真正面から突破しようとするのが大切です。しかし、難しそうであれば、壁の向こう側に行く方法、乗り越え方は、いくらでもあります。

ジャーナリストでわかりやすい解説で有名な池上彰さんは、『なぜ、いま思考力が必要なのか?』(講談社+α新書)の中で、「折れないしなやかな自分をつくる」「視点を変えるなど思考力を駆使すること、そして諦めないこと」と言っています。「折れないしなやかな」と同じような言葉に、レジリエンス(resilience)があります。企業などが採用に際して、最近重視している力のようです。レジリエンスとは、「復元力」「回復力」「弾力」、または「自発的治癒力」で、心理学的な意味では、困難や脅威に直面している状況に対して、「うまく適応できる能力」のことです。3年生はこれからが人生を賭けての勝負です。最も大切なのは、「最後まで諦めない心」です。

「最後まで諦めない心」があるから、「レジリエンス」が身についていくと思います。これからの 激動する社会を、皆さんは、生き抜いていくこととなります。困難に直面しても、何とか乗り越えていくこと。「生き抜いていく力」をつける機会、チャンス が訪れていると、受験を前向きに捉えてください。また、古川武士さんの「幸福の公式」をヒントに、小さく始めて、細く長く続け、自発的活動として習慣化してください。裏面「合格体験記」参照

#### 進路に関する取り組みの予定(2学期)

◆3年生	◆2年生	◆1年生
9月9日(土)・・・ 共通テスト模試	9月4日(月) ステイパ ートテスト	9月4日(月) ステイパ ートテスト
9月16日(土)・・・ 就職試験開始	11月4日(土) 進研模試	11月4日(土) 進研模試
9月25日~10月5日 共通テスト出願	12月中旬 進路ガイダンス	12月中旬 進路ガイダンス
10月~12月・・・ 総合型・学校推薦型選抜		

## To the Next Stage

# 進路通信 道標

2023(令和5)年

9月号 第3号

神戸野田高等学校 進路指導部

## 自己を分析し、自分の強みを生かし、夢や目標に向かい邁進しよう!

2学期が始まりました。有意義な夏休みだったでしょうか? 計画通りに過ごせなかった人も、過ぎた夏休みの時間を元に戻すことはできません。反省を踏まえつつ、前を向いて頑張るのみです。特に3年生は、改めて自己をしっかりと分析し、自分の強みを生かし、自分の夢や目標に向かい邁進しましょう。目標とする大学や企業などのアドミッションポリシーや理念を意識しましょう。

夏季休業中、三者面談や補習、外部講師を招いての就職ガイダンス、兵庫県警インターンシップ(本校2名参加)や神戸市インターンシップ(1名参加)、看護体験、企業見学など、進路に関する行事が多く行われました。また、中学3年生への入試説明会(オープンスクール・部活動体験など)も行われました。2学期、特に1・2年生は、改めて自己を見つめ、将来の夢や目標を考えてみましょう。志を持つことが大切です。



## 「キャリア」とは 「朝日新聞」の「声」(2022. 8. 19)より 鹿児島県の大学生

「キャリア」とはなんだろうか。よく耳にする言葉ではあるものの、どのような意味を持つのかはあまり意識されていないのではないだろうか。一般的には仕事やスキルという意味でとらえている人が多いのではないかと思う。

大学で将来設計を考えるキャリアデザインの時間があつた。そこでキャリアという言葉には仕事だけでなく、生涯や人生など、個人の「生き方」そのものという意味が含まれていると感じた。「キャリアを積む」、「キャリアアップ」という言葉も、仕事で経験を積んだり技能を向上させたりすることだけでなく、自分自身のQOL(人生の質)を向上させるということなのだと思う。

私は将来、英語教育に携わりたいと考えている。そのために学び、経験を重ねることで、自分のキャリアを意義深く、豊かな人生につなげたいと願っている。

鹿児島県の大学生は、「キャリアアップ」について、「仕事で経験を積んだり技能を向上させたりすることだけでなく、自分自身のQOL(人生の質)を向上させるということなのだ」といっています。本校の「進路の手引き」では、次のように「キャリア」について説明しています。

人は皆、他の人たちや社会とのかかわりの中で、学校や職場、家庭、地域社会の一員など、様々な役割を担いながら生きています。皆さんも、学校では神戸野田高校の生徒という役割がありますね。部活動などの課外活動では、先輩や後輩としての立場の役割があります。また、家庭では、息子や娘、兄弟や姉妹、さらには孫としての役割があるのかもしれませんが。ボランティア活動などを行っている人は、地域社会やその組織内でのあなたの役割があると思います。これらの役割は、人生の中で、変化しながら積み重なっていきます。皆さんが大人になって社会人として仕事をするようになれば、職場での役割が生まれます。…さらに、PTAや自治会、あるいはボランティア活動での役割を果たしていくことになるのかもしれませんが。人はこのように、様々な活動を通して自分の役割を果たしていくことによって、人や社会とのかかわっていきます。

皆さんは、「働く」という言葉を聞くと、会社員や学校教員、看護師など、具体的な職業を思い浮かべるかもしれませんが。もちろん、これらの職業についても「働く」ということには違いありません。しかし、皆さんにまず考えてほしいのは、働くということとはもっと広い意味をもっているということです。自分がどのような役割をもって人や社会とどうかかわっていくのか—この答えをしっかりと追究していくことが、進路について考える上での根本の部分になるのです。

人や社会とのかかわり方は、人によって違います。あなたにはあなたの生き方があります。自分らしい生き方とは何でしょうか。簡単には答えは出ないと思います。いろいろなことを学び、いろいろな人と出会って話し、問い続けることでもあるのです。人が、人生の中で様々な役割を果たしていく中で、自分と役割の関係を見出していく積み重ねのことをキャリアと言います。高校生活の様々な活動を通して、自分のキャリアをどのように築いていくか、よく考えていきましょう。

## 「2023年度 進路の手引き」 2学期の取組の参考に、先輩の「合格体験記」を読む（一部「2022年度 進路の手引き」含む）

2023（令和5）年9月4日（月）

### 兵庫県立大学 工学部 合格（一般選抜）令和4年度卒

私が受験を終えて、大切だと思った事について書きたいと思います。まず、精神面で大切な事は、常に目標を持つ事です。その目標とは、志望校合格などの長期的な目標と、その目標達成に向けた短期・中期的な目標の事です。短期・中期的な目標の例は、「次の模試で偏差値を○ポイント上げる」「英検○級に合格する」などで、立てる時のコツは、長期的な目標から逆算していく事です。さらに精神面では、勉強へのモチベーションを持つ事も重要です。私は受験勉強を通して、人はモチベーションを持っている時が一番学力が伸びる事に気付きました。モチベーションを出すためにする事の例は、「オープンキャンパスに行く」「ライバルをつくる」などです。

次に精神面以外で大切な事を書きます。1つ目は、習慣化する事です。私は、自習室を利用する事と通学時にスマホを使って勉強する事を習慣化しました。この他にも習慣化できる事はいろいろあるので早いうちに多くの事を習慣化できると良いと思います。2つ目は、自分に合った勉強法を見つける事です。そのためには、本やインターネットなどで勉強法を調べ自分に合った方法が見つかるまで様々な勉強法を試す事が重要です。これから受験を控える皆さんは、早くから自分に合った勉強法を見つけ、習慣化して後悔の無い受験にしてください。

### 同志社大学 文化情報学部 合格（総合型選抜）令和4年度卒

私は高校1年生の頃から同志社大学に行きたいという漠然とした目標がありました。高校3年生になり、自分の進路を具体的に決めていく中でやはり大学の入試情報をどれだけ多く集められるかが重要になってくるなと思いました。3年生の最初の2か月くらいはどう受験勉強に切り替えていけばいいの分かりませんでした。そこから総合型で受験すると決めた時にまず自分がその大学に対してどれくらいの知識を持っているかを整理し、足りないことを調べました。そして自分を客観視しながら、強みや長所を分析していきました。夏休みの期間にこれらの総合型の準備と一般の勉強を並行するのは大変でしたが、自己分析をしていくのはどんどん新しい自分を発見できている気がして楽しかったです。

面接練習においても私は文章を丸暗記することはせず、その場で考えるということは何度も練習しました。これは実際の面接で予想していない質問もきましたが、焦らずに答えることができたことにもつながるのかなと思います。私は高校3年間、挑戦できることに関しては何でも取り組みました。この積み重ねも自分の自信に繋がったのかなと思います。受験は不安なことが増え、しんどいことも多いです。だけれど、その困難を乗り越えるからこそ達成した時の嬉しさはより大きくなると思います。

### 関西学院大学 経済学部 合格（総合型選抜）令和4年度卒

私は勉強以外にも色々なことに力を入れてきました。部活動では吹奏楽部の部長を務め、地方大会ベスト4、全国大会ベスト5の成績を残しました。総合的な探究の時間の探究活動では、ゼミの代表として2学年の生徒の前で発表しました。また出願資格でもあった英語検定2級と漢字検定2級を取得しました。そして、私が高校生活で力を入れたこれらのことが活かせる総合型選抜の学部特色入試で受験しました。

一次試験は書類審査と小論文でした。書類は担任の先生に何度も添削してもらいながら作りました。また小論文は過去問などを国語の先生に教えてもらいました。2次試験のプレゼンと面接はたくさんの先生方に指導をお願いし対策しました。正解のない入試方法ですので、一般入試とは違う苦しさがあり、大会と両立していたので、時間にも追われメンタルがボロボロになりました。しかし、受験対策の中で自分が本当にやりたいことや将来の目標が明確になり、合格することで高校生活でやってきたことが認められた実感が湧き、自信になりました。

私が受験を通して学んだことは、何事も早めに始めることと絶対に諦めないことです。高すぎる壁が目前にあったら逃げ出したいくなりますが、結果がどうあれ、やり切った先には得るものが必ずあります。諦めてしまえばそれで終わりですし、もったいないです。受験期ははっきりいって本当にしんどいです。でも明るい未来に想像を膨らませて自分を見失わないように受験を乗り越えて欲しいです。

*何のために働くのか？ 何のために大学や専門学校に行くのか？ その意味や目的をしっかりと持っていくことが重要です。「PHP」2022年8月号に、次のようなパナソニックホームズの社長さんの文章（「共存共栄」と「連携」でお客様のために）がありました。仕事のやりがいとは何か？ お金を稼ぐこと。生活のためには欠かせないことです。また、**社会に役立つ仕事をする**ことで**自己有用感や自己肯定感を高め、自己実現を図る**ことも大切です。*

仕事に対してやりがいが生まれたときのことは、今もはっきり覚えています。1996年、私が松下電器産業（現・パナソニック）にいた35歳のころ。企画開発した「座（現・The）シャワー」という住宅設備を当時、最大規模の展示会に出店しました。商品の説明をしていたら、車いすのご婦人がいらして「これがあれば、だれにも迷惑かけずに自分でゆっくりお風呂に入れるのね」と非常に喜ばれたんです。

その方はいつも息子さんに抱きかかえられて入浴しているそうなんです。息子さんも50を超えているので、大変なんだと。でも、この商品はシャワーでありながら湯船につかっているような入浴効果と同等のものが得られます。負担をかけてしまうことが心苦しかったけれど、これから自分でお風呂に入れるとおっしゃいました。

涙が出ました。これこそが産業人たるものの本分だなと思いました。それまでの私は「これを出して、売れたらいいな」という感覚でしたが、以来、考え方が変わりました。**自分の作った商品を通じて、お客様の困りごとを解決し、喜んでいただける。これが世の中の役に立つ**ということなんだと実感したんです。

それは今の仕事も同じで、私どもハウスメーカーは、お客様からご注文いただいた住宅が完成したら終わりではありません。そこからがスタートなんです。お客様がそこに住まい続ける間、寄り添っていくのが本来あるべき姿だと考えています。..

### 京都外国語大学 外国語学部 合格（学校推薦型選抜・指定校制）令和4年度卒

私は将来、中学校の英語教諭になることが夢です。理由は、高校1年の英語の先生の授業が非常に分かりやすく感銘を受け、私が英語を好きになった理由でもあります。校種を中学校教諭にしたのは、小学校から上がってきたばかりの生徒たちに対し、中学校生活は初めてのことづくめなので、そうした時期だからこそいち早く英語の素晴らしさを伝えたいからです。

私が指定校推薦入試を受験した理由は、3年間自分で培った成績を評価してもらえたからです。私は勉強が苦手です。中学校時代では良い点数を取ったことが無く、自分に自信を持つことができませんでした。しかし、高校に入ってから、自分で勉強の仕方や、間違えた問題は自分が理解するまで解くなど、自分なりに工夫しながら日々努力を重ねていきました。その結果、定期考査では毎回成績上位者に名を連ねることができました。そして、評定平均値を高くすることができ、急な進路の変更でも成績面では心配なく変更することができました。成績を高く保つことで、自分の進める選択肢が増えるので1年の頃から頑張ることが大切だと思いました。

私がこの高校生活で得たことは、自分に自信を持つことです。他の教科で悪い点を取ったとしても、この教科（英語）だけは努力して良い点が取れ、自分の結果として残すことができました。日々の努力ももちろん大事ですが、1つでも目標を達成できたことに対し、自分に自信を持つことが大事だと思いました。

### 武庫川女子大学 看護学部 合格（一般選抜）令和4年度卒

私が看護学部を受けたのは小さい時から看護師になることが夢だったからです。小・中学校までは看護師しか頭になく、他のものは考えていませんでした。高校に入ってから、さまざまな学部・学科を知ると看護以外にも興味が湧きました。視野が広がるという意味では良い事ですが、私は本当にやりたいことが分からなくなりました。途中まで心理学部と看護学部で迷っていましたが、母に就職のことを力説されて心理学部を受けませんでした。1つの学部を貫き通すのも良いことだと思います。しかし、私はおもしろいと思ったことを諦めたのが心残りになってしまいました。将来のことを考えて選ぶのは大事ですが、自分の気持ちも尊重して挑戦した方が良いと思います。

私は、公募制推薦で終わらず一般選抜まで頑張ったのですが、正直精神的に苦しいのは勉強よりも友達のことでした。周りは公募で終わっている人が多く、とり残された感覚と焦りで一杯になりました。しかし、一般までやっていることのメリットもあります。受験が終わった後の達成感と余裕です。余裕というのは、大学が始まる時のテストに対してです。公募で終わった人たちより勉強していた期間が長く、テストまでのスパンが短いので、多少は楽になると思います。私が受かったのは、第一希望の大学ではなかったのですが、入ったからには、後悔しないように努力するまでです。辛いことも必ず終わる日は来るので頑張ってください。

### 兵庫県歯科医師会附属兵庫歯科衛生士学院 合格（総合型選抜）令和3年度卒

私は高校3年生になってから今の進路を決めました。進路について色々調べていくうちに歯科衛生士という職業を知り興味を持ちました。元々考えていた美容の専門学校か歯科衛生士になるかを考えた時に、メイクは趣味として続けていくことにし、歯科衛生士を目指すようになりました。どのような受験方法を選ぶかでは指定校を希望しましたが、校内選考で選ばれませんでした。すぐに気持ちを切り替えて、総合型（旧AO入試）で受けることにしました。総合型での合格は難しいと聞いていたので、ずっと不安で「これで落ちたら次はどうしたらいいのか」など、常に受験のことを考えていました。

試験内容は面接と作文だったので、過去に受験した方のレポートを見て何を聞かれているのか、どんな題が出るのかを考えて、いろいろ練習していきました。当日会場に入るまではずっとドキドキしていたけれど入ってから座席についてからは落ち着き始めました。先に作文で、題を見て自分の想像していたものとは違ったけれど、きちんと書け、面接でも自分の用意していた質問とまったく違うことを聞かれたけれど、落ち着いて答えることができました。最終的に合格することができたから良かったけれど、「もう少し頑張って評定平均を上げておけばよかったな」などと、いろいろな後悔が残っているので、入学してからはしっかりと勉強して後悔の残らない学校生活を送りたいです。

### 神戸薬科大学 薬学部 合格（一般選抜）令和3年度卒

私がこの進路を選んだ理由は、薬剤師の資格が欲しかったことと、大学で化学を学びたかったからです。高校への進学時は、進学総合コースを受験しました。高校1年生の時に進路について考え始め、大学でも化学を学びたいと思うようになりました。進路実現のために理系コースに進む必要があったため、編入試験を受けました。

受験勉強を本格的に始めたのは3年生の夏休みからです。学校のワークなどを使って主に基礎を固めました。11月に公募推薦があり、英語・化学の2科目で受験し、他の薬学部や理学部に合格しましたが、志望校に合格することができませんでした。そのため、12月以降は一般入試に向けて切り替えて勉強しました。一般入試は前期、中期、後期とチャンスがあったので、たとえ不合格でも後期までやりきるつもりでいました。英語は前期まで、数学は中期まで、化学は後期まで必要だったので、化学>数学>英語の優先度で勉強しました。年明けの共通テストでは、よくない結果（特に数学）だったので、試験3週間前からは化学：数学：英語を4：4：2くらいの割合で取り組みました。私は塾に通っていなかったの、自由登校となった3学期からはほぼ毎日学校に来て、過去問を解く→解き直しをする、を繰り返しました。分からない問題は、先生に質問して教えてもらいました。私は、模試の判定は良くてもD判定でしたが、それでも合格できたので、諦めないことは大切だと感じました。

*医療技術を学び医療に携わる、自分が開発した商品を通じて世の中の役に立つ、教育や児童福祉に関わるなど、何のために働くのか？ 何のためにその大学や専門学校に行くのか？ その意味や目的をしっかりと持っていくことが重要です。答えは、**すぐに見つかるものではないけれど、常に意識し考え、実際に体験し、求め続けることが大切**です。*