

※ 3年生にとって就職・進学競争のステージが直前に迫ってきました。今回の内容は、筆記・面接という選抜試験の厳しい局面に立ち向かう3年生に是非知ってもらいたい精神力向上のスキルです。

また、進路実現の準備段階として大切な時期にある1・2年生も、自分自身をencourage(励ます, 勇気づける)するこのスキルを身につけて、進路の目標達成に役立ててください。



### 「常に前向きである為の3つの力」

※「目標を叶える希望の心理学」で提唱されている3つの力(レジリエンス, ウェイパワー, ウィルパワー)について紹介します。

#### 1 逆境でも強気でいられる「Resilience (レジリエンス)」の力

レジリエンスとは、「逆境や困難など強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理的プロセス」と定義されています。いわば、「逆境力」ともいうべき力です。心が折れやすい人が増えている社会においてはレジリエンスが重要であると考えられています。その力が発揮されるまでには、主に次の3つの段階があるといわれます。

- ① ストレスや失敗、逆境の後に自らの精神を深くまで落ち込ませない。…「底打ち」
  - ② 落ち込んだ気持ちをスムーズに元の状態に回復させる。…「立ち直り」
  - ③ 困難を乗り越えた経験を振り返り、その意味を学ぶ。…「教化化」
- ◎ 就職・進学競争を逆境と考えてしまう状況になったら、自分自身のレジリエンスの力を信じて乗り越えましょう。

#### 2 「ウェイパワー (Way power)」で目標達成への道筋 (方法) を見つける力

ウェイパワーとは、目標のゴールに到達するための道筋を考える思考の力のことです。

「方法を見通す力」「方法力」といい換えることもできます。見通しが強まれば、より高い希望を持って前進できるというわけです。ウェイパワーを鍛えるには、次の3つの方法を訓練すべきだといわれています。

- ① 最終目標の設定と途中目標の細分化を行う。  
(最終の目標を決めた上で、そのゴールまで途中の目標となる「道しるべ」を設定する。)
  - ② 障害や困難を予測する。  
(目標達成の道では、思い通りにいかないこともあるものです。ポジティブなことだけを考えるのではなく、事前に困難を予測して失敗のリスクを下げることも大切です。)
  - ③ 見通しのシミュレーションを行う。  
(文字どおり、見通しをビジュアル的に思考する。)
- ◎ 進路・職業の目標達成に向けて、具体的な対処法として取り組んでみてはどうでしょう。

#### 3 目標達成に効く精神的な意思の力「ウィルパワー (Will power)」

目標達成に向けてその人を動機づける力、精神的なエネルギー、「意志の力」のことをウィルパワーといいます。

逆境や不安の中にあっても、強気でいられる「意志の力」を高めるために重要なことは、学校での学びや様々な活動を通じて、ウィルパワー (Will Power) を鍛えることです。

ウィルパワーの高さは、学校活動等の充実感、心身の健康、友人との関係性、そしてレジリエンスとも相関関係があるといわれています。

- ◎ 「ウィルパワー (意志力) とウェイパワー (方法力) のどちらか一方だけでは、目標達成の希望は生まれません。」と云われています。

「叩けよ、さらば開かれん」という言葉は、「意志あるところに道は開ける」を意味します。

皆さんは、進路目標達成の強いウィルパワーを持っていることと思います。それに、実力アップに向けた努力と継続的な情報収集、さらに担任の先生・進路指導部の先生方による指導と支援が加味されれば、強力なウェイパワーとなって就職・進学競争に勝利し、皆さんの目標達成の希望が叶うことでしょう。

## 当面の高校生就活スケジュール

高校生の就職活動は、ほとんどが高校の幹旋で就職先を探すこととなります。就活のスケジュールや採用のルールも細かく決まっているので、しっかり把握した上で就活の準備をしましょう。



### 【6月のスケジュール】

6/1以降に企業からハローワークに求人票が提出されます。ハローワークは、提出された求人票に確認印を押して企業に返却します。企業は、ハローワークの確認印が押された求人票を高校に提出して生徒の推薦を依頼します。

### 【7月のスケジュール】

7/1から全国の高校で一律に求人票が公開されます。3年生は、求人票に基づいて進路選択を行い、先生方から助言等をいただきます。本校では夏期休業中に企業の職場見学を受け付けています。職場見学会の参加希望者を募りますので、見学を希望する3年生は先生に見学を希望することを伝え、先生が企業に連絡し調整の上、職場見学会に参加することとなります。昨年度は、Webによる職場見学会も開催されました。

## 当面の高校生進学スケジュール

高校3年生になると、毎月のように進学イベントが入ってくるようになります。奨学金の予約採用や出願受付などのように期日が定められているものも多いので、しっかりと情報収集をして、ミスを防ぐようにしましょう。

### 【6月のスケジュール】

#### ○大学・短期大学の総合型選抜（旧A0入試）エントリー

この頃より大学・短期大学（短大）の総合型選抜エントリーが始まります。総合型選抜エントリーの日程は、学校によって異なりますので、気になる学校がある場合は、学校パンフレットやオープンキャンパスなどを利用して、あらかじめ情報を集めておきましょう。

大学・短大の総合型選抜では、エントリー後の面談が複数回あり、数ヶ月にわたって選考が行われる場合もあります。

#### ○専門学校A0入試エントリー

この頃より専門学校など早めにA0入試エントリーを始める学校が出てきます。A0入試エントリーの日程は、都道府県や学校によって異なりますので、気になる学校がある場合は、学校パンフレットやオープンキャンパスなどを利用して、あらかじめ情報を集めておきましょう。

#### ○指定校推薦依頼校発表

指定校推薦依頼校の発表は、6月から9月上旬に行われるのが一般的です。指定校推薦入試は、学力試験（基礎学力テスト）を課す学校がほとんどですが、早い時期に合格が決まるため、人気のある入試方式です。ですが、必ずしも高校内での受験者選考に通るとは限りませんので、並行して一般入試向けの受験勉強も進めておくことが重要となります。