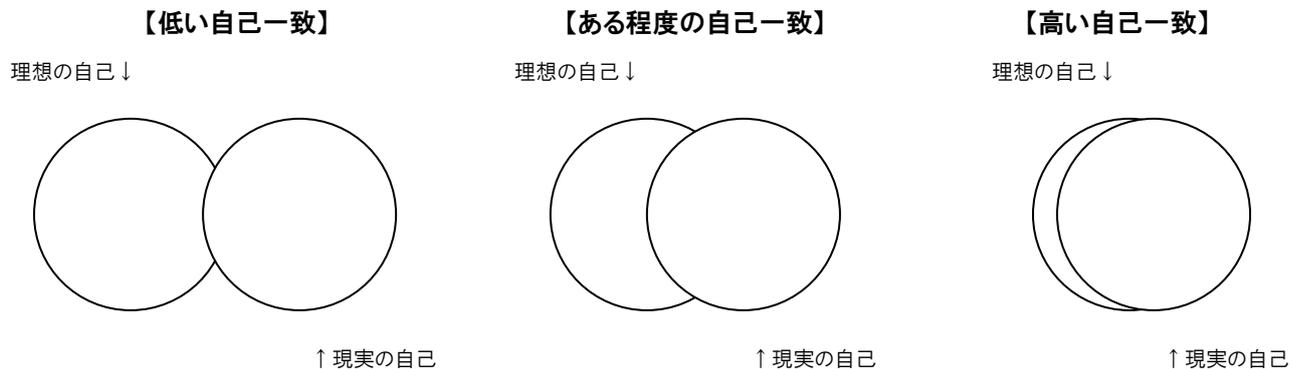


## 一年生のためのキャリア講座 ①

### ・ 自分にとっての「幸福」を探る

「将来像コンプレックス」はご無用： 皆さんは「卒業後」のことを、今どんなふうを意識していますか？ もうすでにはっきりした目標があり、それに向かって努力している人もいるでしょう。その一方で、「やっと大学に入っただけだし、そこまで考えられない」とか、「漠然とした夢はあるけど、どう実現するかまで真剣に考えたことがない」という人は決して少なくないでしょう。中には、自分が夢や目標を見つけられるか少し不安を感じる人もいるかもしれません。しかし、人には様々なタイプがあるもの。自分の目標を直感的に見つけて邁進するのも、迷いながら段々と自分の「道筋」を見つけていくのも、それぞれの生き方であり、優劣があるわけではありません。より大事なものは、皆さんが「自分にとって何が幸せか」を理解した上で、「それに近づける手段・道筋は何か」を考えることです。そのためには、一年生の段階から自分の内側にある欲求を言葉にしていくことが、大きな意味を持ちます。今日はその第一歩を踏み出すヒントを紹介します

ヒント① 人間は「自己一致」を求める： 私たち人間は、単に「生存している」ことだけでは決して満足しない点で、他の動物と大きく違います。私たちは自分の人生について固有の「理想イメージ」をもち、それが今の生活でどのくらい実現できているかを意識しながら生きているのです。この「理想の自己」と「現実の自己」を仮に二つの円として描いてみましょう(=下図)。私たちはみな、この二つの円がなるべく重なり合うことを目指して、日々を生きているのではないのでしょうか。二つの自己が重なることを、ここでは「自己一致」と呼びます。一般に、その一致感が強いほど自分を幸せと感じ、逆に一致感が低いと不幸せと捉えらるもといえそうです。



ヒント② 夢・目標の根っこには「根源的な欲求」がある： さて、ここで「理想の自己」と名づけた円の中に、あなたはどういう言葉を書き込むでしょうか？ これがもし「夢」や「目標」であれば、具体的な職業名(客室乗務員、服飾デザイナー etc.)をあげても良いし、それがまだなければ「ない」と答えられます。しかし「理想」は、むしろその根っこにある欲求(例えば「人とのつながりを大事にしたい」「自分の個性を生かしたい」「周囲から賞賛されたい」 etc.)と直接結び付いています。そして、私たちが真に求めているのは、夢や目標を通じて、自分の「根源的な欲求」を満たすことだといえます。具体的な目標を持つのは素晴らしいことですが、それは様々な自己実現方法の一つだという認識も大切です。それによって、特定の職業や生活条件にとらわれず、自分が幸せになるための選択肢を幅広くもつことができるからです。

