

キャリアコンサルティングの場面では、キャリアコンサルタントは相談者が気持ちや考え方を整理するプロセスに寄り添っていきます。多くの場合、全く初対面の方との面談となりますが、相談者もそのことをどのようにとらえて

ナビゲーター

いるかを理解することから始まります。

こうしたものの見方や捉え方は、自己認識にも関連していきます。『自己認識』は、英語では「Self-awareness（セルフ・アウェアネス）」であり、「awareness」は、

理論と実践 産業カウンセリング

◆ 28

『気づき』という意味です。つまり、自己認識とは「自分の状態に気づいていること」だと言い換えることができます。例えば、自分は明るい性格だという自己評価や、人からは行動的だとみられているという他者評価に気付いていることを言います。自己認識にはさまざまな切り口がありますが、ここでは「自己肯定感」について述べていきます。

ありのままの自分を好きになる

内閣府の子供・若者白書（令和元年版）では「日本の若者は、諸外国の若者と比べ

自己肯定感

て、自身を肯定的に捉えている者の割合が低い傾向にあるが、日本の若者の自己肯定感の低さには自分が役に立たないと感じる自己有用感の低さが関わっていること」として

ようなケースは、ものごとを悲観的に受け止めたり、自分を過少評価している状態である場合が少なくありません。自己肯定感が低くなっている状態です。そうした面談では、これまでの人生を振り返っていただき、うれしかったときや楽しかったときを思い起こしていただきます。

特に、褒められたときの気持ちを思い出していただくようにいたします。仕事の場面で思い出せなくても、ご自身の頃の記憶に残っているできごとを引き出し、その時の気持ちと状況（もの、こと）を改めて思い起こすことを通して、今の自分をそのまま受け入れていただくアプローチです。自分の良いところを見つめ直したり、過去の成功体験を思い出ししながら、現在の自分は価値のあるものだと認めること、言い換えれば、自己一致（自分のことが好き）の状態に近づくきっかけを自らつかんでいただくためにキャリアコンサルティングを活用していただきます。

これまでの経験で印象に残っているケースがあります。仕事でも勉強でも褒められたことはなく自分にはこれといった強みはないけれど、家族の世話をすることは得意だし喜ばれていると話してください。相談者が福祉分野への転職を選択なさったことです。転職数年後には職場リーダーに就かれています。自己肯定感が高まることで、ご自身の強みや長所もみえやすくなったのだと考えます。

面談の場で、「どうせ」「だって」「でも」という言葉が頻繁に出てきたり、顔を上げて話せないといった相談者もいらっしゃいます。その

特に、褒められたときの気持ちを思い出していただくようにいたします。仕事の場面で思い出せなくても、ご自身の頃の記憶に残っているできごとを引き出し、その時の気持ちと状況（もの、こと）を改めて思い起こすことを通して、今の自分をそのまま受け入れていただくアプローチです。自分の良いところを見つめ直したり、過去の成功体験を思い出ししながら、現在の自分は価値のあるものだと認めること、言い換えれば、自己一致（自分のことが好き）の状態に近づくきっかけを自らつかんでいただくためにキャリアコンサルティングを活用していただきます。

自己一致（自分のことが好き）の状態に近づくきっかけを自らつかんでいただくためにキャリアコンサルティングを活用していただきます。

キャリアコンサルティングは相談者が安心して話ができる場であることが基本です。そのためには、自分自身も自己一致の状態であることが必要不可欠だと考えています。

【国家資格キャリアコンサルタント・一般社団法人J人材育成戦略設計協会理事 佐々木昌子】

（火曜日掲載）

