

あと少しで前期授業が終わりますね。そして定期試験を乗り越えればもう夏休みです。大学生ならではの長い休みを満喫し、9月にはまた元気にキャンパスに戻ってきてくださいね。



自信をもって就職活動！

福祉心理学科 専任講師 佐藤祐基

学生相談室を利用する学生さんの中には、就職活動に関する不安や自信のなさを訴える方が少なからず訪れると聞きます。今回は、職業を選択する過程で生じる悩みへの対応の一つとして、「進路選択セルフ・エフィカシー」という概念を紹介します。

セルフ・エフィカシー（自己効力感）とは、ある行動を起こす前にその個人が感じる遂行可能感、あるいは、「自分にはこのようなことがここまでできるのだ」という考えです。セルフ・エフィカシーの高い人は、積極的に行動し、自信に満ちた適切な行動をとります。一方、セルフ・エフィカシーの低い人は、無気力で、あきらめやすく、抑うつ状態になる場合があります。最初から「自分にはできるわけがない」と思っていると、行動すら起こせなくなります。

職業選択に限定したセルフ・エフィカシーは「進路選択セルフ・エフィカシー」と呼ばれます。進路選択セルフ・エフィカシーの高い学生は、頻繁に職業選択と関連する活動を行うという報告があります。就職活動を始めるのが遅い人、積極的に活動しない人、就職をすぐにあきらめてしまう人は、進路選択セルフ・エフィカシーが十分に高くないと考えられています。

<進路選択セルフ・エフィカシーを高める方法>

1. 実際にやってみて、成功体験をもつ（遂行行動の達成）

就職活動に関する活動のすべてを自分の中の小さな成功体験にしましょう。例えば、説明会に参加できた、エントリーシートや履歴書を提出できた、人事面接を受けたといったことです。特に人事面接については、可否はともかく、受ければ受けるほど、上手くなると前向きに考えることが大切です。

2. 手本を見習う（代理的経験）

先輩から成功談を教えてもらうことや、見本となる他者の行動を見習うことによって、「自分にもできそうだ」「こうすれば上手く行く」と感じることで、先行きの見えない不安がなくなり、実際の行動を起こしやすくなります。

3. 自分で自分を励ます、他者から説得的な暗示を受ける（言語的説得）

成功体験や代理的経験をしたときに、自分または他者から肯定的で前向きな評価を受けることがモチベーションを高めるために効果的です。気持ちがゆるんできたときは、叱咤激励を受けることも有効です。

4. 時間的展望をもち、未来志向的である

過去よりも現在、現在よりも未来に自分の可能性が大きく展開していると感じている者ほど、セルフ・エフィカシーが高くなります。未来をポジティブに捉え、将来の職業に関しても、より望ましい意識をもつようにしましょう。

最後まであきらめず、ねばり強く、積極的に、自分が十分に納得できる進路を決めることが大切です。実際に内定を得ることは大きな成功体験となって、さらにセルフ・エフィカシーが高まり、一回り大きな自分になれるはずです。



睡眠の悩みはありませんか？

睡眠は身体や脳の疲れを癒し、健康を維持するために大切な行為です。大学生活では、ついつい睡眠時間が不規則になったり短くなったりすることがあるかもしれませんが、それが続くと日常生活に不具合が出てきてしまいます。『睡眠と脳の科学』(古賀良彦著)には、「かくれ不眠」について書かれています。これは“医学的に治療を要する不眠症の一步手前の状態で、放置しておく、やがて本格的な不眠症につながる”状態とのことです。以下の項目で当てはまるものがあるようなら、早めに生活の改善を心がけ、睡眠の質の向上を目指してみてもいいでしょうか？ (★は不眠症状)

- ・寝る時間は決まっておらず、毎日ばらばらである
- ・よく昼間に居眠りしてしまうことがある
- ・平日にあまり寝られないため、休日に「寝だめ」をする
- ・集中力が途切れがちで、イライラすることが多い
- ・起きた時に「よく寝た」と思えない ★
- ・最近、面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない
- ・寝つきが悪いことが多い ★
- ・自分は寝なくても大丈夫なほうだ
- ・夜中に何度も起きてしまうことがある ★
- ・眠れないのは異常ではない
- ・思ったよりも早く起きてしまうことがある ★
- ・仕事が忙しいと、寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう

夏休み期間中のお知らせ

8月8日～16日は、学生相談室は閉室となります。

8月17日～9月13日は、月曜日から金曜日まで開室しています。

ただし、開室時間は通常より短く10時～17時、スタッフは1名体制となりますので、ご利用の際はご注意ください。

相談をご希望の方は事前にメールや電話で予約しておけば当日待たずに相談することができます。

通常開室時間とスタッフ

月	火	水	木	金
近田	近田	近田	近田	安部
朝日	安部	安部	朝日	金澤

開室時間は、月～金曜日の9～17時になります。

精神科医による「心の健康相談」

学生相談室では、山田秀世医師（大通公園メンタルクリニック精神科医）による「心の健康相談」を月2回実施しています。

詳細は相談室スタッフにお問い合わせください。

【今後の予定】7月15日、8月5日、9月16日、10月7・21日

【編集後記】

夏は活動的になりやすい時期ですが、あまり予定を詰め込んでしまうと、体調を崩したり思わぬ事故にあってしまったりするかもしれません。どうぞゆとりを持った計画を立て、充実した時間をお過ごしくださいね。(安)

〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談室

相談室直通Tel 011-891-3929

E-mail : gakuseisoudan@hokusei.ac.jp