

進路だより 2月号

福島県立猪苗代高等学校

2015 (H27) ・1・30

～猪苗代高校の新たな主役に～

2月から3年生は家庭学習期間に入ります。1ヶ月という長い期間ですが、それが過ぎて3月1日を迎えると、3年生も卒業です。3年生が卒業した後は、1・2年生が猪苗代高校の主役になります。それは、学習面でも部活動の面でも、特別活動の面でも同じです。今までは、3年生に頼っていた部分があることも事実ですが、これから猪苗代高校を引っ張っていくのは自分たちなんだ、という気概を持って、ぜひ普段の生活を送ってもらいたいと思います。



さて、3学期も中盤を迎えました。これからは選抜試験があったり、学年末考査があったりして、あっという間に時間が過ぎていきます。気づけば進級して、いつの間にか進路決定の時期を迎えるといったことも少なくありません。しかし、そうならないためにも、現在の自分をしっかりと見つめなおして、残った3学期の時間を有効に活用して、4月からの新学期に活かしていきましょう。あのスティーブ・ジョブズも、「今日が人生最後だとしたら、今日やることは本当にやりたいことだろうか。」ということを経験に問い直していたそうです。

【振り返りの手法：KPT】

(1)表の該当欄に次のことを書き込み、振り返る。

Keep：やってよかったこと。
次も続けたいこと。

Problem：問題だったこと。
改善したいこと。

(2)振り返った内容をもとに、**Try**の欄に目標などを書き込む。

Try：やってみること。
目標など。

| | Keep | Problem | Try |
|----|------|---------|-----|
| Be | | | |
| Do | | | |

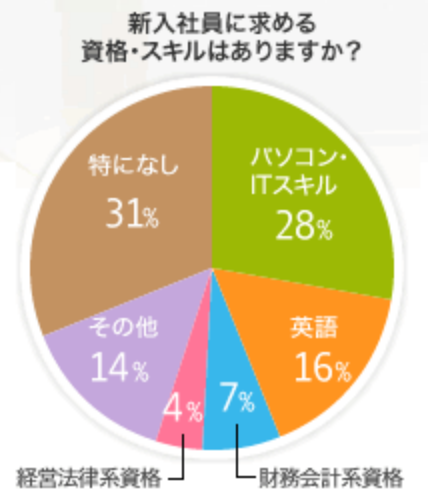
※BeとDoの違い

Beはマネジャーとして、意味ある仕事を創る力、ビジョン、精神的な成長

Doはプレイヤーとして、仕事を達成する力、スキル、能力的な成長

☆仕事現場注目の資格☆

人事・採用業務経験者171人に行ったアンケート（マイナビ）によると、新入社員に対して特にスキル・資格などを求めているとしながらも、「パソコン・ITスキル」や「英語」は、身につけておいて欲しいと考えていることが分かります。いまやビジネスでは、ITや英語力は不可欠なものとなっています。どのような職種でもパソコン操作やITスキルが求められます。英語も同様で、たとえ国内だけでビジネス展開をしている会社でも、材料や部品を海外から調達するなど、英語が必要になる場面が当たり前のようにあります。つまりこれらは社会人にとっての基本スキルということになります。人事担当者はそれらの基本スキルを持った上で、財務・会計・金融系資格という専門スキルを求めているのです。



会計力は経営感覚の証！

簿記検定で、コスト感覚や経営感覚が身につくなど、企業で働く人にとって欠かせない知識を習得しよう。

英語力は勉強と努力の証！

社会人の英語力の指標、TOEIC。努力が点数に表れるので、高スコアをとり、就活時のアピールポイントにしよう。

IT力は即戦力の証！

いまやITを使わない職種はない。少しでも早く即戦力を目指すなら、ITパスポートの取得を考えよう。

①簿記検定にはいくつか種類がありますが、最も有名なのが「日商簿記」。これは日本商工会議所および各地商工会議所が年3回実施している検定試験。4級から1級まであり、4級は簿記入門編で、勘定科目に仕分けでき、複式簿記の仕組みが理解できるようになります。最上位の1級になると、大学程度の商業簿記、工業簿記、原価計算並びに会計学を修得し、財務諸表規則や企業会計に関する法規を理解し、経営管理や経営分析も可能になります。このように簿記を理解することは、コスト感覚や自社および取引会社などの経営状態を把握できるようになるなど、経営感覚が身につけられるということです。経理担当者だけでなく、企業で働く人にとって欠かせないスキルです。

②TOEICは、英語によるコミュニケーションを幅広く評価する世界共通のテスト。実はTOEICにはTOEICテスト、初・中級者向けのTOEIC Bridge、TOEIC SWテストの3種類がありますが、一般的に企業の中で求められるのは、Listening（聞く）、Reading（読む）という2つの英語力を測るTOEICテストの点数です。最近ではより実践的な英語力（話す力と書く力）を測定する、TOEIC SWテストも普及しつつあります。TOEICは勉強すればするほど、高い点数がとれると言われています。

③ITパスポートは、IT化された社会で働くすべての社会人が備えておくべきITに関する基礎的な知識が証明できる国家資格。ITに関する知識だけでなく、経営戦略やマーケティング、会計、法務などの経営全般に関する幅広い知識が習得できるのが特長です。ITに関する知識はパソコン操作に関する知識だけではありません。情報システムやネットワーク、データベースの基礎知識のほか、情報セキュリティや情報モラルなどに関する知識も身につきます。いまや業種・職種に限らず、ITの知識は不可欠となっています。企業もITに関する基礎知識を備えた人材を求めるのは必至です。

【就職・進学前に読んでおきたい本③】

岩井俊憲『人生が大きく変わるアドラー心理学入門』

<書評>

「仕事やプライベートでの人間関係の悩みを解決したい！」

「もっと自分に自信がもちたい！」

「折れない自分をつくるにはどうすればいいんだろう…」

アドラー心理学は、まさにそういった人々の悩みを、発展的に解決できる心理学です。

本書は、はじめてアドラー心理学に触れる人にも、これまで何冊も読んできたけれど、いまいちわからなくて…という人にも、もっと深くアドラー心理学の全貌を学びたいという人にも応えられるよう、解説した本です。

これまでのアドラー心理学関連の本の多くは、自己啓発の色合いが強く、紹介されている分野が偏りがちでした。

本書は、難解といわれるアドラー心理学の全体像を体系立

てて取り上げ、代表的な言葉や知識を網羅しつつ、図解やイラストを交えてわかりやすく紹介しました。

さらに、アドラー心理学を実際にどう生かすかというシーン別解説を、「自分」「人間関係」「仕事」「家族」などのカテゴリー別に、具体的に学ぶことができる構成です。自分自身にあてはまると思ったところから読んでください。

私たちには、自ら人生を変える力があります。アドラー心理学は、私たちが、自分の人生を自らの力で切り拓く大きな助けとなります。ぜひアドラー心理学の考え方や生かし方を身につけて、人生を軽やかに、豊かに生きていきましょう。

<簡単に内容を紹介>

○アドラー心理学の5つの基本

- ①人生は自分が主人公（自己決定性）
- ②人の行動には目的がある（目的論）
- ③人は心も体も結びついたたったひとつの存在（全体論）
- ④誰もが自分だけのメガネを通してものを見ている（認知論）
- ⑤すべての行動には相手役がいる（対人関係論）

+α①勇気づけ=困難を克服する活力を与えること#ほめる・激励する

+α②共同体感覚=仲間とのつながりや絆

①自己決定性=置かれた環境でどのように行動するのか、それを決めるのは自分自身

人には自ら運命を創造する力がある。だから、「〇〇のせいで私は不幸だ」「私は〇〇の被害者だ」と言って前に進まないのはとてももったいないこと。

「人は運命の主人公である」「人は自分の人生を描く画家である」byアドラー



②目的論＝人間の行動には必ず目的がある

アドラー心理学は未来志向の「目的論」の心理学＝将来何か叶えたいことがあるから人は行動するのだと考える。

「人が何かをしようと決意する時は、必ず未来に向けての意志が働いている」byアドラー

③全体論＝人の心の中には矛盾はなく、知性や感情、心と体はすべてつながっている

「わかっているけどやめられない」はアドラー心理学では、「ただやめたくないだけ」と考える。

「人は心の中が矛盾対立する生き物ではなく、一人ひとりかけがえのない、分割不能な存在である」byアドラー

④認知論＝人は自分だけの「モノサシ」「メガネ」を持っている

同じ出来事を体験しても、人によって感じ方や考え方が違うのはよくあること。

例・消費税8%「家計が苦しくなる」「日本は赤字なのでしかたない」

このように、人は外界の出来事について、客観的に物事を把握するのではなく、自分の受け取りたいように、自分の体験や好みに応じて主観的に意味づけをして反応する。

「我々は我々の与えた意味づけを通してのみ現実を体験するのであって、現実そのものではなく、何らかの形で解釈された現実を体験するのである」byアドラー

⑤対人関係論＝人間のあらゆる行動は、相手役が存在する対人関係である

「相手役行動に影響を受けて人は行動で返す→相手もある行動を示す」

このように、人間関係はお互い影響を与え合うことでできている。

「その人を理解したいなら、その人の対人関係のパターンを観察するのが早道である」byアドラー

