

## はじめに

学生生活の中でのさまざまな経験を通して、進路を決定していくことは、大学生・大学院生の重要な課題のひとつです。

しかし、大学生・大学院生期はキャリア発達の探索段階にあたるため、迷う気持ちがあるのも自然なことです。例えば、次のような気持ちになることもあるのではないのでしょうか。

社会人になることについて、期待もあるが漠然とした不安もある。

専門の授業が自分に合わないと感じるようになり、卒業後の進路も迷ってしまう。

周りは就職活動を始めているよう。しかし自分は何がしたいのかわからず、なかなか動き出せない。

進路をめぐって親との間に意見の違いがあって困っている。

大学院に進学したが、研究室の競争的な雰囲気が自分に合わないと感じるようになり、進路変更を考え始めた。

このリーフレットでは、進路や生き方について考える際のヒントをご紹介します。

## 気になることがあったら ご相談ください

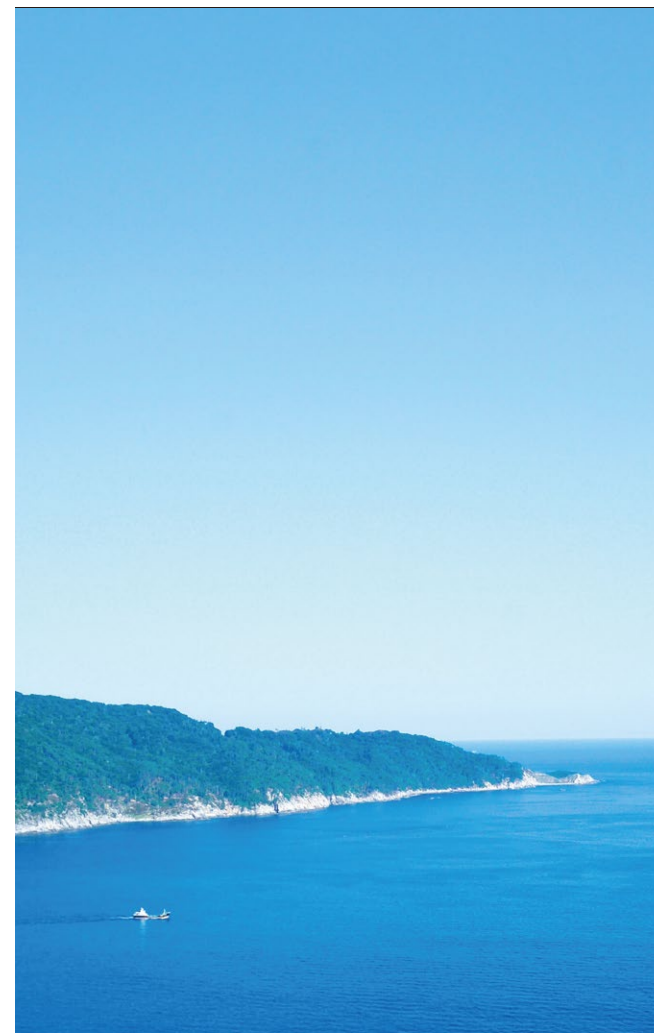
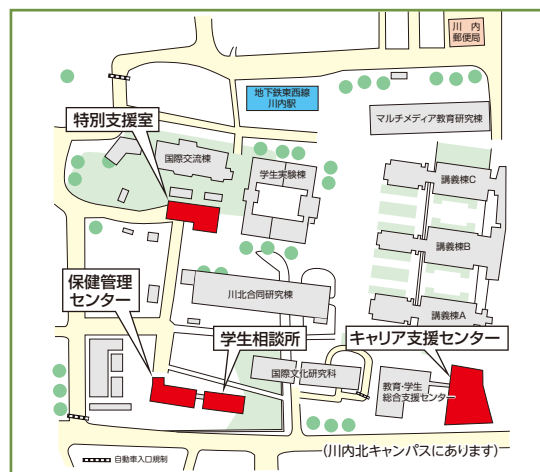
自分らしい進路・生き方について考えるために

### 学内相談窓口

東北大学 学生相談・特別支援センター  
学生相談所 TEL 022-795-7833  
特別支援室 TEL 022-795-7696  
<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>



東北大学 キャリア支援センター  
(教育・学生総合支援センター3階)  
TEL 022-795-7770  
<https://www.career.ihe.tohoku.ac.jp/>



EMPOWERMENT Series ⑫

## 進路・生き方

—自分らしく成長する—

東北大学 学生相談・特別支援センター

# 自分らしい生き方を考える

## 人生の中で担う役割という視点から

生き方や人生を表す「キャリア」とは、「人が生涯の中で果たすさまざまな役割の連なりや積み重ね」と定義されています。

人生の中での役割とは、子ども、学生、働く人、余暇を楽しむ人、配偶者、親などのことです。人生のどの時期に、どの役割に重点を置くかは人それぞれ違い、ひとつの役割は他の役割と影響し合っています。

例えば、仕事に就いて「働く人」になっても、「余暇を楽しむ人」でもありたい、「配偶者」や「親」として「働く人」の役割とバランスのとれた生活をしたい、などのように考える人は多いのではないのでしょうか。あるいは、「働く人」の役割を担う中で、「学生」として再び学びたい、と考えるようになる人もいます。

人生の中でさまざまな役割をどのようなバランスで担っていきたいかという少し広い視点から、自分らしい生き方について考えてみましょう。



## 自分が大切にしたいことを考える

### これまでの自分と これからの自分について考える

- ① 勉強、人間関係、趣味など、いろいろな面からこれまでの自分について振り返り、興味を持ったこと、得意なこと、苦手なこと、これまでの経験から学んだことなどを書き出してみましょう。
- ② これからの自分が目指したいことを書き出してみましょう。
- ③ 自分が大切にしていきたいことを書き出してみましょう。もし複数見つかったら、それらに優先順位をつけてみましょう。

### ロールモデルに触れる

自分が大切にしたいことを考えるきっかけとして、ロールモデルになりそうな人を探してみましょう。先輩や自分がやりたい仕事をしている人の中から探してみることはもちろん、読書を通してさまざまな人の生き方に触れることもおすすめです。

## 節目の時期を乗り越える

### 「偶然の出来事を生かす力」を参考にしてみる

進路を決めるには目標や計画が必要です。一方、想定外の出来事に影響を受けることもあります。

想定外の事が起きた時には、次の「偶然の出来事をうまく生かす力」を参考にしてみるとよいでしょう。

- ① 興味の幅を広げてみる（好奇心）
- ② 一定期間は努力を続けてみる（持続性）
- ③ こだわりすぎず時には少し変えてみる（柔軟性）
- ④ 気楽にポジティブに考えてみる（楽観性）
- ⑤ 少し挑戦や冒険をしてみる（リスクテイキング）

### 上手に人の力を借りる

進路や生き方について、自分で考えることも大事ですが、他の人に相談することで新たな気づきを得ることもあります。進路選択や就職活動の際には、上手に人の力を借りてみましょう。