

就活という劇場

「センセー、50社受けるのなんて、当たり前ですよ」と、2000年代前半に勤めていた大学の学生から聞かされた時、ひっくり返るほど驚きました。その後、私は、はからずも就活とのご縁が深くなっていきました。就活がうまくいなくて落ち込む学生からの相談を、数多く受けました。落ち込むのもわかります。合同説明会、エントリーシート、OB・OG訪問、そして何回にもわたる面接……いやはや、今の学生は大変です。

書店には、就活マニュアル的な本がたくさん並んでいます。そうした本をパラパラとめくってみると、まあ、好き勝手に上から目線で、根拠のないことをもっともらしく書いていることが多いことに驚きました。これでは、学生さんも戸惑うだろうと思う内容が少なくありませんでした。

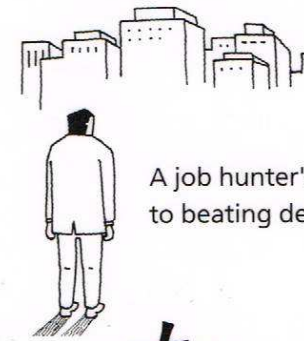
親御さん達の就活に対する熱意にも圧倒されました。就活は、受験・婚活とともに、「親の三大事業」などとおっしゃる方がいるそうです。しかし、親の過度な就活への参入が、就活生をさらに追い込む要因にもなっています。

採用する側も、あまりの就活関係業務の多さに辟易とし、学生があれだけ時間をかけて書いたエントリーシートもろくに見られず、人物を評価する十分な面接時間もとれないという状態です。そして、それだけの手間をかけて採用したのに、すぐ会社を辞めてしまう新人達も多いという矛盾が生じています。

今の就活や採用の喧噪は、まるでドタバタ劇です。この本は、こうしたドタバタの就活の中で、疑問を持ちながらも一生懸命取り組んでいる学生のみなさまに向け、無駄な情報に惑わされず、ストレスがあっても折れず、想定外のプレッシャーにも負けないような方法を紹介しています。

この本が、就活生のみなさまのお役に立てば幸いです。

2012年12月 向後善之



A job hunter's guide
to beating depression.

ハートコンシェルジュ
カウンセラー
向後善之

就活で うつに ならない ための本

就活という劇場—— 3

第1章 その人を知るのは難しい—— 9

昔の就活は楽だった—— 10

「求められる人材」というナンセンス—— 12

そもそも採用する側も迷っている—— 20

よいところを探すのは難しい(ジャッジは簡単)—— 28

第1章のまとめ—— 35

コラム アメリカでの面接試験 その1—— 36

第2章 そりゃあ、うつにもなるよ—— 37

追い立てられる学生達—— 38

就活は1年生から始まっている?—— 44

親の参戦—— 54

内定しても安心できない—— 61

不安からうつへ—— 62

第2章のまとめ—— 65

コラム アメリカでの面接試験 その2—— 66

第3章 情報は、常に時代遅れ—— 67

ある日突然価値観が変わる—— 68

情報はダブルバインドばかり—— 76

複雑性PTSD—— 83

情報を整理する—— 87

コラム 過剰な情報はストレスフル—— 94

第4章 自分の感情を信じる—— 95

感じる、考える、行動する—— 96

感情はコントロールできない? すべきでない?—— 100

就活で
うつにならない
ための本

違和感の意味	107
違和感から感情を認識する	110
自動思考とは？	113
自動思考は脳のクセ	117
自動思考を変える	119
第4章のまとめ	123

コラム 怒りが意外にあっさり消えるとき 124

第5章 緊張場面で落ち着く方法 125

就活は緊張場面の連続	126
緊張のサインに気付く	127
緊張を緩めるための対処（身体からの対処法）	129
緊張を緩めるための対処（コミュニケーション上の対処）	133
想定外に対する対応	136
圧迫面接に対する対応	142
反省しない	149

運動する 153

第5章のまとめ 154

第6章 「違い」を大切にする 155

ああ、つぶやいちゃった	156
怯えは入社後も続く	158
ストレスをリセットする	160
今後起こり得るストレスを予防する	162
レールに乗る人、降りる人	174
やり直しのきく社会	177

どうにもならない不安やうつの症状が出てきたら 181

参考文献 183

第1章のまとめ

- そもそも、今の採用システムの歴史は短い。
- 「求められる人材」は、根拠が希薄である場合が多い。
- 短時間に人を見極めることはとても難しい。
- 減点主義では、見落とされる資質がたくさんある。
- 圧迫面接に意味はない。圧迫面接で落ち込んだ人は、「マイナス×マイナスはプラス!!」と考えよう！

第2章まとめ

- エントリーシートで出される設問には首を傾げるような内容のものも。
- 部活、サークル、アルバイト、ボランティアなどの学生生活、持っている資格、インターン経験をしたかどうかで、就職が決定的に有利になる、あるいは不利になるということはない。
- 面接におけるステレオタイプな応答も、奇をてらったパフォーマンスも、好ましくないと判断されることが多い。
- 親の就活への過剰な参戦は、就活生を不安にさせ、自分の頭で考える機会を奪い、苦しめるだけの結果に終わる。
- 就活生は、焦燥感と不安の中におり、精神的に不調をきたす人達は、不安から始まってうつに移行するケースが多い。

- 実名で書かれた情報は信用に足るが、匿名の情報は必ずしも真実を語っていない。
- 実名で書かれた情報も、その人の属する組織については当てはまるが、他の組織に当てはまるかどうかはわからない。
- 精神論は、その人個人の思想あるいは思い込みであり、一般的に当てはまるかどうかはわからない。
- その情報が書かれた時点では正しかったかもしれないが、今、その情報が有効であるかどうかはわからない。

第4章のまとめ

- ・感情に善悪はない。喜怒哀楽全て必要な感情。
- ・コントロールするのは行動だけでよい。
- ・感情をコントロールしようとせずに見つめることが大切。
- ・感情は身体的な反応と結びついている。身体の反応に注意を向けることで、まだ表現されていない隠れた感情を見つけることができる。
- ・自動思考は、感情を抑圧する。
- ・自動思考は脳のクセであり、気付くことで必ず変えることができる。

第5章まとめ

- ・就活は緊張の連続。落ち着くためには、身体の緊張をとり、相手の非言語メッセージを観察することが有効。
- ・圧迫面接には、攻撃パターンがある。
- ・圧迫面接は、正しい答えを求めているのではなく、想定外の事態でも落ち着いていられるかどうかを見るもの。
- ・「不合格」劣っている」という考え方は、やめる。
- ・失敗の原因は、きちんと見極めることで、「また失敗するのではないか」という不安を乗り越えることができる。
- ・少々ハードな運動は、ストレスを低減させる。

うつは、「何も興味がもてない」「気力がない」「楽しいと思えることがない」「自分には価値がない」と思ってしまうような落ち込んだ状態です。また、「眠れない」「寝てもすぐ起きてしまう」と訴える人もいれば、何もやる気が起こらず、いつまでも寝てしまつたなどと訴える人もいます。

自動思考は、特定の状況に直面したとき、自動的に出てくる思考パターンで、浮かんできた感情を抑圧するような方向にはたります。

- ・悲観的運命の確認「やっぱり私は、こうだ」
- ・否定的自己「私は最低な人間だ」
- ・自責の念「私がいけない」
- ・あきらめ「なにをやっても無駄だ」
- ・悲観的予測「どうせダメだ」
- ・完璧主義「私は間違っていない」
- ・悲観的対人認知「みんな私を嫌ってる」
- ・否定的結論の先取り「うまくいくはずがない」
- ・恐怖の先取り「もし〇〇が起きたらどうしよう」
- ・思考停止「どうしよう」「わからない」
- ・被害者の思考「なんで僕ばかり？」
- ・後悔「なんてことをしたんだ」
- ・肯定的評価の否定 他者からの肯定的コメントに対し「でも」「しかし」と肯定的コメントを否定する。

就活ストレスに対する対処法

ここで これまでてご紹介した就活ストレスに対する対処法をまとめておきましょう。

① 判断基準が不確定なものであるということを知る

「求められる人材」自体が不確定な判断基準であり、面接官自体も、短時間で人物を把握することは不可能なので、たとえ、面接に落ちても、自分が劣っているという考えに直結させないことが大切です。(第1章)

② 情報とノイズを仕分けする

有効な情報と、無意味なノイズを仕分け、ノイズは基本的に信用しないことです。(第3章)

③ 感覚・感情に気付く

全ての感覚や感情は有用なもので、コントロールすべきものではありません。ですから、自分の感覚・感情に気付いていることが大切です。感覚・感情がわからない場合は、身体からのサインに注目するとよいでしょう。(第4章)

④ 自動思考を横に置く

自分のネガティブな自動思考を知り、そうした考えがはたらき始めたら、それが正しいかどうか、冷静に検討しましょう。(第4章)

⑤ 緊張を解く

ゆっくりとしたやや深い呼吸をして、身体の力を抜き、顔を上げて、相手を観察することによって、緊張を解くことができます。(第5章)

⑥ 反省しすぎない

評価自体が、不確定な判断基準によってなされたものですから、うまくいかなかった場合にも、過度に反省しないことです。(第5章)

⑦ 運動する

週に1度程度は、少しハードな運動をすることが、ストレス軽減に効果があります。(第5章)

この7つの方法で、就活は乗り切っていけるでしょう。