



キャリアナビゲーター通信

有松中学校生徒、保護者の皆様へ



2025/9/5

キャリアナビゲーター 斎藤 照代

2学期が始まりました。有中祭や体育大会など楽しみな行事もたくさんありますね。行事は楽しむだけでなく、自分を大きく成長させるチャンスでもあります。自分の内面にも関心をもって振り返りながら過ごしてほしいです。

さて、長い夏休みの間、皆さんはどんな体験をしましたか。キャリアナビ通信7月号で、「自分がワクワクすることを選択して勇気をもって一歩前に踏み出そう」と伝えました。ワクワクする選択はできましたか。人生は選択の連続だとも言われます。

今月は選択のヒントになる話をします。大事な意思決定をするときの参考になったらうれしいです。



ハリィ・ジェラットの連続的意思決定システム

日常生活の中で自分で考えて選択し、行動することはたくさんあります。例えば、進学先や就職先を決めるとき、自由研究の課題を決めるとき、図書館で本を選ぶとき、買い物に行って商品を選ぶとき、レストランで注文するとき、災害が起きたときの行動などいろいろな場面で選択をして意思決定しています。まさに、人生は選択の連続だということですね。

そんなときに、このジェラットさんの考え方で情報を整理してみると、どうしたらよいか分からないという悩みから少し解放されるかもしれません。

どの部活に入ろうかな？

予測

選択可能な行動とその結果の予想を行う。

体が鍛えられそう。

友だちがたくさんできるかな？



部活と勉強の両立は難しいのかなあ。

先輩は厳しいのかな？

中学校生活が充実するかも。

価値

予測される結果がどれぐらい自分にとって望ましいかを評価する。

規則正しい生活がしたい。



運動が好き

友だちと楽しく過ごしたい

決定

目標や目的に合わせて評価して合っているものを選択する。

テニス部に入って中学校生活を充実させよう！

友だちと一緒にテニスをして体も鍛えよう！



意思決定のプロセスは、皆さんが自然に頭の中で普段からしていることかもしれないですね。**でも**、このようにいろいろ考えて意思決定をしてもうまくいかないこともあります。

ジェラットさんはこんなことも言っています



未来は存在せず、予測できないものである。不確実な未来に対しても肯定的に考えて受容する。合理性だけでなく直感や感性も活用して目標を柔軟に作り出す。

参考文献：「新版キャリアの心理学」渡邊三枝子編著

つまり、迷ったり、よく分からなかったりしても大丈夫。それを前向きに受容する柔軟性が大事。時には、自分の直感で決めてもいいということですね。

修学旅行のお土産は何がいいかな？



直感

何となく気に入ったから
このキーホルダーにしよう

かわいいから
これにしよう

体育大会の実行委員で準備したのに当日に発熱！

受容

友だちがとても心配し
てくれてうれしかった

準備で自分のアイデアを
たくさん出して頑張ったなあ

キャリアナビから

意思決定には情報の整理をして論理的に決めることも大事ですが、直感で決めたり、思いどおりにならないことを受容したりすることも大切だと思います。そのようにして決めた結果、意外とよい方向に進むこともあります。

さあ、2学期が始まりました。

今学期は、有中祭や体育大会など大きな行事が続きます。キャリアタイムでも各学年それぞれ、ワクワクするような取り組みを考えていきます。

こうした活動の中で皆さんが意思決定する場面はとても多いと思います。論理的に考える左脳だけでなく、直感的に考える右脳も使って、よりよい未来を選択してほしいと思います。