



## 第5回

# 自分の棚卸し(現在編)～感情と現状～

皆さんこんにちは。“小牧でより質の高い就活ができるように”という目的でコラムを始めることになりました、キャリアコンサルタントの長谷川といたします。

——前段——

前回のコラムでは過去の記憶から自分の棚卸しをしてみました。  
今回のコラムでは**現在のあなたの状況から棚卸し**をしてみましょう。

——今の自分を考えてみよう——

今あなたはどのような生活をしていますか？平日は朝から学校へ行って夕方には帰宅、そこからアルバイトへ行って、日が変わる前に帰宅。テレビを見てお風呂へ入って寝る…例えばそんな生活でしょうか。

就活を行う上では自己分析が大事。その最大の目的は棚卸しをして**自分の強みを理解すること**です。では毎日の生活から何を棚卸しするかというと、「感情」と「思考・指向」です。

---ちょっとその前に：毎日の行動は実は洗練されている？-----

毎日似た活動が続けるうちに行動がルーチン化＝ある種の最適化がされます。あなたが意識せず行っている毎日の行動は、実はあなたがあなた用にカスタマイズした活動になっているのです。GoogleやFacebookが頑張って情報を集めて分析するよりもはるかに高精度です。

これは学校へ行く、職場へ行く、という義務の動きより、自分で選べる行動が当てはまります。朝ご飯はいつ何を食べるのか、歩くのか自転車なのか、持ち物は何か、友人は誰か、休み時間をどう過ごすか。毎日続くとすればできるだけ心地よく過ごす工夫をしますし、一緒にいて話の合う友人と過ごしたい。皆さんそうしていませんか？このカスタマイズされた行動は…当然ですが…実はあなたが好むor嫌う行動の「取舍選択」を煮詰めた結果なのです。だから日々の活動を分析することが自分の理解につながるのです。

——感情を棚卸し——

感情は自分の真実を知る上で欠かせない情報の一つです。大別すれば喜怒哀楽で表現される感情は、研究の上では8つの基本的な感情で成立しているそうです（プルチックの感情の輪）。

その8つとは喜び・信頼・恐れ・驚き・悲しみ・嫌悪・怒り・期待です。これらの感情はあなたが何をすることにポジティブ・ネガティブであるのかを分析する情報となります。

例えば友達に「迎えに来て」とお願いされたときあなたにはどのような感情が生まれるでしょうか。

「前もって言うておいてよ」「面倒くさいな」「テレビ見ていたかったのに」「頼られてうれしい」「帰りに一緒に話せる」…あなたの中には**様々な感情が同時並行的に生まれる**こととなります。ここで特に注視したいのは喜びを覚える理由です。「頼られてうれしい」「帰りに一緒に話せる」という感情がそれにあたります。こう思ったとき、あなたは友人の役に立つことと一緒にいる時間ができることに喜びを覚えています。言い換えると迎えに行く**モチベーション(動機付け)**ということとなります。

あるいは誰かと口論になった時。自分があの時怒ったのはなぜだったんだろう？間違っただけを許せなかったから？意見が伝わらなかったもどかしさから？自分の不甲斐なさから？

毎日の一つ一つの行動を感情の面でもとらえなおしていきます。そして自分の感情の動機をさぐることで、あなたにとって何をすることが喜びなのか、何をしたくないのか、何が許せないのか等を理解するのです。**自分が長年にわたって作り上げてきたその感情の形があなたのオリジナリティ**で、その形

の中で他の人よりとがったところにあなたの強みがあります。

—思考・指向を棚卸す—

思考とは、**経験や知識をもとにあなたが一つの結論を出すために通る筋道・考え方のこと**です。

指向とは、その**考えがどこを向いているのか**ということです。

社会で生活する中で【思考】は試行錯誤の中で次々とアップデートされ、これまでの経験をもとに有機的につながり、自分の思う確からしい方向へと修正がされていきます。一方その**根幹にある観念や本質には自分らしさが含まれる**ものです。例えばあなたは質と量のどちらに魅力を感じますか？対象が何によるかにもよりますが、その解答にはあなたの考え方が反映されます。そしてなぜそう思うのかがあなたの思考を棚卸すことです。余談ですが、筆者の友人は財布を検討する際に、皮等の材質よりもデザインの突飛さに重きを置いていました。よくよく聞けば「飽きやすい」「刺激が大事」「すぐに買い替える」という事でした。安定を求めるのか刺激を求めるのか、ここにも個性が現れます。

あなたはどこを向いていますか。

自らが生きるため、自己実現のため。そこに第一義がある方がほとんどでしょう。しかし余裕があれば他人の幸せを願う人もいらっしゃる。どんな人も日々の活動を見直せば、誰かのためにも動いていたりします。では例えば、その行動は誰のため？自分のためだけ？相手のため？自分のやりたくないを超えて、相手が喜ぶのを見たいことがあるのであれば、あなたの指向はその相手を向いています。あるいは経験を踏まえて自分が意識的に指向している相手もいるでしょう。筆者は学生時代に仕事に関する悩みがあったことから「どんな仕事をするべきか困っている人」を指向していますし、友人は幼いころ貧しかったことから「貧しい人でも学ぶことができるように」と指向しています。誰のために働くことが喜びにつながるのか、**指向に合わせて職業を選ぶのも肝要**なのです。

—自分自身は複雑だけど情報の宝庫—

長くなりましたが、日々の活動一つ一つに実は意味があります。あなたが過去から現在に向けて歩んできた経験はすべて今もあなたの中に息づいています。自分がなぜそうするのかを理解することは、あなたの本心を理解することでもあるのです。

改めて、就職活動を行う上ではあなたの強みを知ることが重要です。そして強みを知る＝自分を知るという意味で、日々の些細な行動であっても「なぜ」と思うことから始めると、今まで見ていなかった自分自身の理解が進むことでしょう。  
(公開日:2021.8.25)

---

執筆者：(株)QuaLim 代表取締役 長谷川 卓也

#### 経歴・専門

1983年生まれの小牧市育ち。南山大学法学部卒。国家キャリアコンサルタント。車載機器メーカーでの海外営業勤務を経て、2019年より(株)QuaLim代表取締役。化粧品小売経営と職業紹介事業を行う。経営者との兼任は珍しく、業界団体唯一の認定キャリアコンサルタント兼経営コンサルタント。大学卒業を前に「やりたい仕事」がわからず留年。苦い経験を振り返り「自分の適性を見極めて適切な仕事を教えてくれる人」がいたら良かったのに、と思ったのにいないので自分がやるしかないがこの業界に入った。



※当内容は執筆者による見解を述べたものであり、記事や情報の内容に関しては十分な注意を払っておりますが、それらについての正確性や確実性、効果などを保証するものではありません。予めご了承ください。

※当記事の内容を含めた「就職または就職・活動」に関する質問事項がございましたら本サイトお問い合わせよりご連絡下さい。