

# 学生相談室だより

105

追手門学院大学学生相談室

2024. 10. 1.

## キャリアアンカー：人生の「錨」を見つけよう

植田 美欧（就職・キャリア支援課）



最も大切にしている価値観は何ですか？あなたはこの問いに即答できるでしょうか？人生を航海に例えると、目的地を見つけるためには自分のアンカー（錨）を知ることが

重要です。この考え方を具体的に示すのが「キャリアアンカー」という概念です。

キャリアアンカーは、組織心理学者エドガー・H・シャインが提唱したキャリア理論において、個人がキャリアを選択・形成する際に最も大切にする価値観や欲求、コアコンピタンス（能力）を指します。これは、生涯にわたり自分の生き方の「軸」となるものであり、瞬間的な好みや外部環境に左右されない「核」となると言われています。

キャリアアンカーを知るメリットを3つ挙げてみましょう。

### 1. 就職のミスマッチを防ぐ:

自分のアンカーを知ることによって、適切な職種や組織を選ぶ際に迷いがなくなります。

### 2. 周囲の環境が変わってもぶれない選択:

アンカーがあれば、外部の変化に左右されずに自分らしい選択ができます。

### 3. 人生の分岐点で自分らしい選択:

アンカーを持つことで、人生の岐路で自分に合った道を選ぶことができます。

大学生の就職活動において、自己分析とキャリアアンカーの理解は大事なポイントです。

就職活動を進めて行くと、今までの自分が見聞きしたこともない情報や価値観等に触れる経験があります。

そしてそれ故に自己分析が変化したり或いは深まったりしながら自身のアンカーの理解が進んでいくことでしょう。それに基づいて自己PRを考えたり、企業の選択肢を絞り込んだり、志望動機を考えたりすることで、納得のいく内定を得る可能性が高まります。

追手門学院大学の就職・キャリア支援課では、国家資格のキャリアコンサルタントが常駐しており、無料で1日1回30分の就職相談を受けることができます。就職相談では、「履歴書やエントリーシートの添削」「面接練習」「就職活動全般の相談」等をしており、もちろん、自己分析のお手伝いもしています。就職活動の準備をする際に、まずは「自己分析」から始めてみてはいかがでしょうか？あなたのキャリアアンカーを見つけるために、ぜひ一度就職・キャリア支援課を訪れてみてください。

就職相談は完全予約制です。詳しくは就職・キャリア支援課にお問合せください。

## 初心者のすすめ

石田 弘樹（学生支援課）



この4月から総持寺キャンパスで勤務しています。3月までは追手門学院の大手前中高に、その前は安威キャンパスにいました。安威でも大手前

でも、学生相談室とは縁が薄い業務内容でしたが、ここ総持寺で初めて相談室の近くで勤務するようになりました。これを良い機会として「初心者」の視点で相談室について調べたこと、また直接相談室を訪ね、お話を伺ってみてわかったことを以下に記載します。

まず利用できる人は、学部生だけでなく大学院生や留学生、保護者からの相談も受け付けています。内容は気軽なものでも良いとのこと。問題解決までは望まなくても、せめて誰かに聞いてほしいことがあれば、相談を考えてみてください。

予約は電話でもメールでも、直接来室しても構いません。何をどの順序で言えば良いかわからない、という場合もあると思います。そんなときはとりあえず行って見て、思いつくことから伝えてみてください。

また相談室へは一人でも、家族や同級生と一緒に来室しても良く、2回目以降は必要に応じて電話やWEBでの相談も可能です。普段は総持寺に通う方が、安威でも相談できます。（安威にはマンガもあります！）

話を「初心者」に戻しますが、ここ1年で取り組み始めたことが3つあります。1つめは検定への挑戦です。5年以上前ですが、以前経営学部にいっちゃった篠原健先生（現:本学名誉教授）にPCの知識が足りず不安だと相談した際、先生からは「事

務職員にとってのPCは、武士にとっての刀だ。磨かないでどうする。」と言われました。それからテキストやWEBサイト、PC教室で学び、自信もついてきたので検定を受け始め、昨年から今年にかけて日本商工会議所データ活用検定のbasic、3級、2級に合格できました。これらはそれほど難しくはないと思いますが、一步踏み出して受けるのは勇気が要りました。きっかけを与えてくださった篠原先生に感謝申し上げます。今後はその発展として簿記2級を目指します。

2つめは体力の衰え対策にスポーツクラブへ入会し、いわゆる「ジム通い」を始めました。マシンも使いますがそれよりも自分が「楽しそう」と感じたストレッチやボディパンプ、ボディコンバット、ヨガなどのスタジオレッスンとプールを中心に利用しています。

3つめは硬式テニスです。クラブ入会とセットで始めました。中学高校時代は軟式テニス部でしたが30年ぶりにラケットを握った初回のレッスンは5分でパテてしまいました。これはいかんと上記スタジオレッスンとも並行して練習に取り組んだ結果、8か月で「初心者」クラスを卒業でき、最近市のテニス協会主催大会でも勝てるようになってきました。練習や試合を通じて友達もできました。

この3つは全て50歳を超えてからのことですが、もっと早くやれば良かったなと思います。皆さんも始めるかどうか迷うことがあれば、まずは「初心者」として踏み出すことをお勧めします。新しい世界が広がります。

# 学生相談室の利用について

学生相談室とは ー みなさんとともに話し合い考える場です

学生相談室は、あなたが学生生活を送る上でのさまざまなことについて相談できる場所です。

相談員は、あなたの相談内容について一緒に考え、問題の解決に協力します。必要に応じて心理検査を受けることもできます。

相談はひとりで来られても、家族や友達と一緒にでも結構です。電話で相談することもできます。

相談内容の秘密は厳守いたしますので、安心してご相談ください。



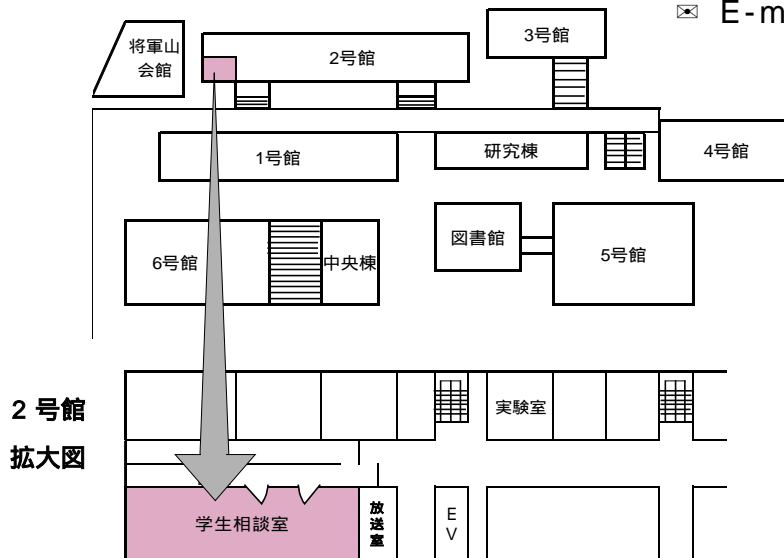
2号館 1階

〒567-8502

大阪府茨木市西安威2丁目1番15号

☎ 電話：072-641-9628 (直通)

✉ E-mail：sodan@otemon.ac.jp



	月	火	水	木	金
安威	花浴 友利子	花浴 友利子	荒木 浩子	荒木 浩子	荒木 浩子
	河野 一紀	寺尾 奏宥	山内 ひとみ	岩見 眸	
		前田 聖津子	奥村 円香	小山 明子 <sup>1</sup> (精神科医)	河野 一紀
				杉本 志津佳 <sup>2</sup> (ハラスメント専門相談員)	

1 相談時間：10：00～14：00

2 相談時間：11：45～14：45

**総持寺** キャンパス

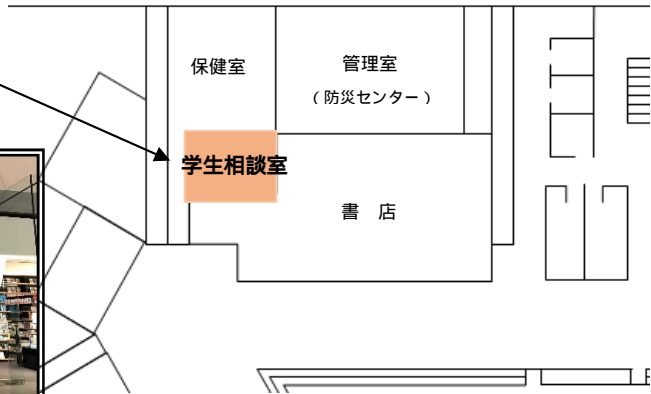
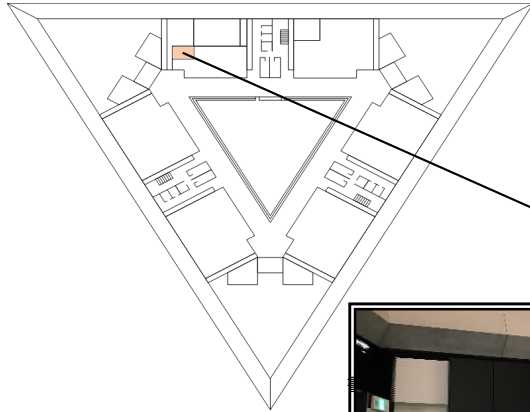
大学棟 1 階

〒567-0013

大阪府茨木市太田東芝町 1 番 1 号

☎ 電話 : 072-697-8195 (直通)

✉ E-mail : [sodan-sojiji@otemon.ac.jp](mailto:sodan-sojiji@otemon.ac.jp)



	月	火	水	木	金
総持寺	久山 光	島田 友紀	前田 聖津子	花浴 友利子	境 明穂
	荒木 浩子	江口 佐和子	高辻 優子	神谷 文子	山本 悠介



予約受付は事務職員が行っています。  
お気軽にご利用下さい。

**月曜日～金曜日 10:00～17:00 (受付 9:20～17:00)**

- \* 夏季 / 冬季一斉休暇は閉室。その他の事情で閉室にする場合があります。
- \* 詳細は大学のホームページや Campus Square 等でご確認ください。もしくは直接お問い合わせください。

**【相談したいとき】** .....

基本は予約制ですが、可能な限りその場で相談に応じます。

何か相談したいと思ったときは、学生相談室に来室していただくか、電話もしくはメールで相談日時をご予約ください。



**【メールでお申込みの場合】**

件名に「相談予約」、本文に 氏名・ 学籍番号・ 連絡先電話番号・ 希望の相談曜日・ 時間 (複数) を記入し送信してください。

メールの確認・返信には時間がかかることもありますのでご了承ください。

- \* 1 回の相談時間は、原則として約 **50分** です。
- \* お電話やオンラインでの相談も引き続き行っています。