

## 偶然を引きよせる力

保健管理センター 濱中 寛之

今年は梅雨らしい日が続きますが、みなさん、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、就活や日々の生活に結びつくテーマについて書きます。皆さん、在学中に卒業後の進路について考えると思います。卒業後の進路について考える時に、「どんな職業に自分は向いているのだろうか?」、「卒業後に私は何をしたいのだろうか?」、「入学時から教員になりたいと思っていたが、今の自分にとってはどうなのだろうか?」など様々な自問されるとと思います。また、明確に自分のやりたい職業があり、それに向けて準備を進めている方もいると思います。

アメリカの心理学者クランボルツは、職業選択に関して計画的偶発性理論の中で、「キャリアの80%は偶然から生まれる」ということを明らかにしています。それは、計画的に準備して、自分が何をしたいのかキャリアが決まっていくのではなく、日々の中にある偶然の出会いや経験をきっかけにキャリアが決まる傾向が高いという理論です。

これを知ると、「偶然なら、自分に合ったキャリアに出会うために努力せずに偶然に待つしかないか」と思うかも知れません。しかし、ここで大切なポイントは「偶然と出会う機会を増やしていく」努力をすることで、偶然を作り出せるということです。

例えば、大学生活の中で、自宅と大学、サークルで、いつも決まった家族やメンバーと関わり、同じようなシフトの生活を行い、変化のない役割を担っている人にとっては、偶然と出会う可能性が限られてしまいます。

大学生が、偶然と出会うためには、サークル、ボランティア、グループ学習、一人旅、友人関係、ゼミ、研究会などの機会があります。自分で機会を増やし、様々な人と出会い、いろいろな役割を担ってみることが必要です。例えば、ボランティアで子供たちと活動することで、自分が子供との関わりで、何が生きがいに感じるか、どのような能力があるのか発見することが出来ます。また、アルバイトを行うことで、仕事の中での自分の人間関係の力や特性を知る機会にもなります。

クランボルツは、偶然を作り出せる人の特徴的要素を抽出しています。興味がある人は、自分にどれだけ当てはまるか参考にしてみてください。キャリアと出会う偶然を増やしたいのであれば、既にもっている要素を生かし、足りない要素があれば、日々の生活の中で工夫してみたいかがでしょうか。

### 「偶然を作り出せる人の特徴的要素」

- 1、好奇心：常に新しい学習や出会いの機会を模索するため興味関心をもつこと
- 2、持続性：「失敗は別の方法を試す機会」と考え、努力を続けること
- 3、柔軟性：「～すべき」という考え方をやめ、柔軟に考え、行動すること
- 4、楽観性：未体験のことでも必ず望ましい結果が得られると前向きに考えること
- 5、冒険心：結果が見えなくても、まず行動を起こすこと

参考文献：

逸見敏郎、山中淑江（編）「大学生が出会うリスクとセルフマネジメント」2015年学苑社