

# おしえて！ キャリアくん

物事を様々な角度から解釈してみる「リフレーミング」  
就職活動だけでなくビジネスシーンや日常生活でも使える  
視点です。  
考え方の幅を広げて、心身共に健やかに過ごしましょう♪

## 「リフレーミング」とは？

リ=再、フレーム=枠…枠組み再構築=物事を様々な角度から解釈すること

例1) コップの水が…



もう半分しかない

まだ半分もある

例2) 不採用通知が来た…



やっぱりな…ただだよ

どうせムリだと思ってたんだ

ほかに自分に合う企業があるのかも…

挑戦できたから得るものもあったな

## リフレーミングを使う場面

特に、上手くいっていない場面、ネガティブな状況が起きたときに有効！

たとえば…

■ SNSで誤解され、友達と気まずい雰囲気になった

リフレーミング前（すぐに浮かんだこと）	リフレーミング後（様々な角度から見てみる）
「あいつだって、前、同じことしてたさあ」 「…もう少し言葉を選べば良かったな…」	「どうでもいいや」と思っていないってことは… それだけ大切な関係だってことだな

■ 面接試験で上手く自分のことを伝えられなかった

「こんな質問来るって想像してなかったから…」 「なんで就活ってこんなに大変なの…？」	「自分って緊張するところなるのか！（驚）」 「ほかの人はどんな準備をしているのかな？」
---	--

■ バイト先でニガテな先輩がいる

「なんであんな言い方するかな…」 「はい、今日のシフト最悪～。オワタ…」	「なぜあんな言い方するか観察してみよう」 「変な人だけど〇〇に関してはすごいんだよね」
---	--

## すすめ方のポイント

とにかくたくさんの方の考え方を出したいので「決めつけ」「偏り」は一旦脇に置く

- 1 まずは真逆に考えてみる 例)「優柔不断な性格」→「周りの意見を取り入れる」「優しい」など
- 2 ほかにには??もっとある?を繰り返す。ありえない!と思う解釈が浮かんでも、そのまま置いておく。
- 3 もし友人だったら…兄弟だったら…同じ出来事をどうとらえそう?…人にも聞いてみる

## リフレーミングのメリット

うまく使えるようになると毎日がラクになる♪

考え・行動の選択肢が多いことに気付き、  
気持ちがラクになる

物ごとの見え方が増えて、  
人にやさしくできる

うまく対応できる場面が増え、  
自分に自信が持てるようになる

思考が深まり、  
自身が納得する答えが得やすくなる

ほかにもあるかも！

思いついた考えを真逆で考え直してみるって…はじめはなかなかムズカシイですね。。

1人ではちょっと…という方はキャリアコーチと一緒に考えてみませんか？

沖縄県キャリアセンター

おしえて!

# キャリアくん



「小論文対策」の巻。

どんな対策をしていいかわからなくて、小論文に手をつけていない…という方、結構いるのでは？  
面接対策と並行して、じっくり取り組んでいこう♪

小論文を  
書く前に!



書き方のルールをおさらいする

- ☑原稿用紙の使い方（マスの空け方、カッコや句読点の位置など）
- ☑文体の統一（「です、ます」調と「だ、である」調を混在させない）

新聞の社説や記事を読む

- ☑「～だ、である」調の文章のリズムに慣れる。（文末の表現に注目）
- ☑応募先と関係する業界の記事や情報に目を通し、いろんなテーマに触れて自分の考えを広げる。

書く(アウトプット)前に情報のインプットは不可欠!



採用担当者は何を評価する？

- ✓職務遂行能力
- ✓論理の一貫性
- ✓自分の言葉で表現しているか



採用試験の小論文。  
文章苦手だし、どんな  
対策をしたらいいか  
全くわからない…



書き方がわからない時は  
キャリアセンターへ  
ぜひ相談に来てね!



## トレーニングのコツ

何度も書いて練習!



1日1題など自分でテーマを決めて、書く習慣をつけよう。文体に慣れ、本番に向けて自信に繋がります!

文字数と時間制限を設けて書く!



200字、400字、1000字など、文字数と制限時間を設けて書いてみよう! **文字数の9割を目標に!!**

## 段落のアウトラインを作ろう

(例) 3段落の構成

序論 テーマに対する  
自分の問題提起

本論 具体例を挙げて  
考察する

結論 自分なりの意見、  
結論を述べる

## ポイント

▼”採用試験の小論文“では、自身の経験に基づく話題で説得力UP!

▼本論では、順接→逆説で展開すると、多角的視点をアピールできる!!



Recommend

## おすすめ本

これだけは知っておきたい

「作文」「小論文」の書き方

宮川俊彦 著(フォレスト出版)

キャリアセンター  
で閲覧できます!



採用試験の小論文・作文対策にオススメ!

試験では、文章のうまさではなく、テーマに即した「あなたの考え」がきちんと書かれているかが大事。

本書では、文章の土台となる「考える力」を身につける法則や、段落の組み立て方などを詳しく解説! 頻出テーマに合わせた事例も参考になります。

書く力をつけるために、まずは「考える」トレーニングをしてみませんか?



# おしえて！ キャリアくん



## テーマ シューカツ現時点、振り返りのススメ

この時期、既に何社かエントリーしていたり、結果が届いている方も多くいることと思います。内定を得た方も就活を続けている方も、一度立ち止まって、これまでの活動を整理してみませんか？

### 振り返りするメリット

経験した出来事を様々な角度から整理することで、自信が持てたり改善策が見えてくる

抱えていたキモチを「放つ」、背負っていた考えや感情を「離す」  
起きた出来事を客観的にとらえて、次につながる気付きを得ることができます。



- ・なぜA社の選考は通過できなかったんだろう…
- ・なぜB社の選考は通過したんだろう…
- ・もし〇〇だったら…？
- ・こういうところは上手くできたかも…



だったら、次はこうしてみたらいいんじゃない？

### メリット

- 1 上手くいった方法を次も「再現」できる…得たい結果の確率を上げられる
- 2 反省・修正すべきことなのか？意外とそうでもないのか？客観視し不要な落ち込みを回避！
- 3 「こうすれば上手くいく」「ここを気を付ければいいのか」と分かることで不安が減る

### 振り返りのすすめ方

書く・話すなど、浮かんだ言葉をとにかくアウトプット！！

#### STEP1 【書き出す】

紙に書く、パソコンで入力する、スマホのメモに打つ…それぞれ自分のやりやすい方法で、起きた出来事+気持ちや考えを「文字化」します。



想いや考えを自分の中にとどめることなく、自分の身体の外に出してみることで、新たな気付きを得たり、自身の想いを確認することができ、次に繋がります。

#### STEP2 【色々な角度で考えてみる】

たとえば…こんな角度から考えてみよう

もしも…〇〇だったら？ この経験から得られたこと

気になっていること 上手くできたこと



#### STEP3 【だれかに話す】

同じ話題をあえて違う人に話してみると、共通した反応、異なる反応など、人それぞれの違いに触れることで自分の視野を広げることもできます。

あなたを前から知っている人ではなく、キャリアコーチなど身近ではないオトナと話してみると、普段と違う意外な視点が見つかるかもしれません。



### すすめ方のポイント

一度に終わらせようとせず、しっかり時間を取って、様々な角度から、細かく考える



プラス面/マイナス面  
両方考える

向上心のある人ほど、ネガティブ視点で捉えてしまいがち…。

プラス面/マイナス面、両方の視点から振り返ることで、次に繋がるデータが集まりやすくなります。



わからなくなったら、  
一旦置いてみる

特に書き出す作業は1人で行うため、途中で止まってしまうこともあります。

そんな時は食事やお風呂や休憩など、一旦その場から離れることで考えが浮かびやすくなることもあります。

応募書類や面接など次々と迫る期日に追われていると、立ち止まって考えるってなかなかムズカシイですよ。。。  
1人ではちょっと…という方はキャリアコーチと一緒に考えてみませんか？

沖縄県キャリアセンター

