

さいたままで「キャリアの学び」を大人のために

# SCE 通信

2017/6&7



## ◆「リアリティショック」とは？

2017 年度の 1 面は編集長の細田が、支援活動にかかわるキーワードについて、各分野の専門家を訪ねて学びます。6&7 月号は「リアリティショック」について、中村容さん（文教大職員／キャリアコンサルタント）にお聞きしました。

勝手に格言コーナー  
知らない人に

ついていけない

遠藤ひろみ

### －リアリティショックとは？

思い描いていた仕事や職場環境のイメージと、実際に現場で起きることとの違いにショックを受ける現象です。

### －リアリティショックを受けやすい人のパターンはありますか？

誰でも多少は経験しますが、ダメージを受けやすいのは真面目で用意周到な人。準備をきちんとしたつもりなので、それと異なる現実を受け容れるのが難しいです。さらに、真面目な人は、ストレスから逃れようと転職を考えても、次でも同じことが起きるのでは・・・という不安でフリーズしてしまうこともあり、乗り越えるには相当なストレスがかかります。

### －リアリティショックを乗り越えるためにできることは？

まず、リアリティショックは準備していても起きるものだということを前提に考えましょう。誰にでも起きることで、経験する人が特にダメだということはないのです。皮肉なことですが、まったく準備せずイメージを持たない人が、それゆえにダメージが少なくすぐ行動できる可能性さえあります。気を楽

に持ってほしいです。

### －学生さんにはどんなアドバイスをしていますか？

私は「今までの自分だったら選ばないものをあえて選んでみよう」と伝えていきます。服でも映画でも、なんでもいいのです。最近の学生は、あまりチャレンジせず、人間関係も固定的、限定的な傾向があります。同じような背景の相手ばかりとのつきあいでは想像力が貧困になりがちです。あえて「期待しない答え」をくれる人と勇気を持って出会うことで、違いを受け容れ、乗り越える力をつけることができます。学生時代だからこそ、心地良さだけではない選択をして、いろいろな体験してほしいです。

### －大学や企業はどのようにサポートしていけばいいのでしょうか？

大学では、インターンシップ制度がもっと充実していくといいですね。形式は浸透しましたが、内容がリアリティに欠けている例も多いので改善の余地あります。

企業の方は、「新人はこうでなければ」という思い込みを外して、大人の側から歩み寄ることが

必要だと思います。世の中が急速に変わるので、新人のあり方も変わります。大切なのは、若者の 1 人ひとりの個性を承認することです。採用する側には、その人の他の可能性をつぶした責任があります。減点方式でなく、成長の可能性を信じて接してほしいです。若者が「この人があるならここでがんばってみよう」と思えるように。

また、異質なものに触れることの大切さは大人にも言えることです。長く在籍しているとその企業文化がスタンダードになりますが「硬直化」という見方もできます。自分たちと異なる人や価値観を、違うから拒否するのではなく、違うからこそ関心をもって受け容れる訓練をすることは、生涯現役時代のシニアライフに大きな実りをもたらします。

◆ ◆ ◆ ◆

私事ですが、ここ数年、娘たちが就職して、「リアリティショック」は非常に身近な課題です。発生するメカニズムや対処法を知り、ちょっと気が楽になりました。

(細田恭子)

# SCE の講座・イベント

♥会場は WithYou さいたま (さいたま新都心)

♣会場はヘルシーカフェのら (さいたま市南区)

## ♥第4回カオリエの会

遠藤ひろみ (ココロアロマセラピスト/SCE 理事) / 6月20日(火)10:00~12:00 / 1500円 / 3名  
※WithYou さいたま後援

## ♥第21回はたらくらぶゼミ

### 「帝王切開カウンセリング入門」

細田恭子 (帝王切開カウンセラー/SCE 理事) / 6月22日(木)10:00~12:00 / 1500円 / 15名  
※WithYou さいたま後援

## ♥第14回 SCE サボサボ

SCE 理事 / 6月26日(月)10:00~14:00 (原則1人1時間) / 無料  
※SCE 会員限定

## ♥第19回はたらくらぶ W

### 「更年期とのつき合い方」

遠藤ひろみ (ココロアロマセラピスト/SCE 理事) / 6月27日(火)10:00~12:00 / 1500円 / 15名

## ♥第20回はたらくらぶ W

### 「転勤族を楽しむサバイバル術」

細田恭子 (SCE 理事) / 7月7日(金)10:00~12:00 / 1500円 / 15名

## ♥第14回帝王切開ママの会W

細田恭子 (SCE 理事) / 7月13日(木)10:00~12:00 / 1000円 / 3名 (子連れOK)  
※WithYou さいたま後援

## ♥ひとやすみ心理学②SNSの心理学

遠藤ひろみ (ココロアロマセラピスト/SCE 理事) / 7月22日(土)14:00~16:00 / 1000円 / 15名  
※WithYou さいたま公募型共催

## ♥第15回 SCE サボサボ

SCE 理事 / 7月31日(月)10:00~14:00 (原則1人1時間) / 無料  
※SCE 会員限定

## ♥第22回はたらくらぶゼミ

### 「講座・ワークショップの作り方」

古川晶子 (SCE 代表理事) / 8月9日(水)10:00~12:00 / 1500円 / 15名  
※WithYou さいたま後援

## ♥第16回 SCE サボサボ

SCE 理事 / 8月21日(月)10:00~14:00 (原則1人1時間) / 無料  
※SCE 会員限定

## ♥第5回カオリエの会

遠藤ひろみ (ココロアロマセラピスト/SCE 理事) / 8月22日(火)10:00~12:00 / 1500円 / 3名  
※WithYou さいたま後援

## ◆アートなセラピー活動

私はココロアロマセラピストの活動と共にアート活動をしています。その活動はセンターで開催しているカオリエの会Wや、個人活動であるイラストや木工、羊毛フェルトなどです。



アロマテラピーもですが、アートは潜在意識と繋がりがやすく、表現しながら楽しんだり集中することでストレス解消になったり、今の状態に目を向けやすかったりします。ご参加いただいた方は「今日は色がこんな色になった。落ち込んでいたからかも。」「悩み事でいっぱいだったけど、集中してスッキリした」など、ご自分の変化に気がつく方が多いのです。また個人カウンセリングでは、ぬいぐるみを使って今の感情と向き合っ (悲しみを

溜めている時にぬいぐるみを見ると悲しい顔に見えます。それを心理学では投影とか投射と言います。)、その感情を癒すようにぬいぐるみを慰めてもらうのですが、自分の感情に向き合うのが苦手な方に効果があります。今はそんなぬいぐるみのような存在を作ろうと羊毛フェルトでキャラクターを作っています。

たくさんの方がストレスをセルフケアできるように、アートなセラピーの世界を少しずつ広げていきたいと考えています。

(遠藤ひろみ)

☎048-711-7192

☎048-610-8618

✉office@s-ce.shigoto.bz

🌐http://s-ce.shigoto.bz/