

### 3.やりたいことがみつからない

とはいえ、「自分が何をしたいのかわからない」「やりたいことがみつからない」という人も多いと思います。キャリアセンターのキャリアカウンセラーに相談してみてもいいですし、自分のことをよく知ってくれている、ゼミの先生や先輩に話を聴いてもらうのもよいでしょう。大事なのは自分のことをより深く知ることです。そのためには、第三者に自分のことを語ることです。カウンセリングルームでは、自分のことをより客観的に知るために、職業興味検査や性格検査なども受けられます。心理学的な研究の上に標準化\*されたものなので、誠実に回答すれば自分を知る手がかりになります。自分のことがよくわからないと思った時には是非利用してみてください。専門家であるカウンセラーが個別に結果について説明し、あなたが迷っていることについて一緒に考えることもできます。「納得した」「欠点が長所につながるとは思わなかった」などの感想をよくききます。

\*標準化…信頼性(何度やってもちゃんと同じ結果が出るということが実証されていること)と妥当性(測りたいものがちゃんと測れているかが検討されていること)が担保されていること