

## ●卒業への準備段階

### あなたの人生の主人公はあなたです

未来のことは誰にもわかりません。けれど将来どんな仕事をしてどこで生きていくかということを考える時、誰もが人生の主人公です。どんな進路でも、あなたの主体的な選択である以上、あなたはすでに自分の人生を歩んでいるのです。



### 進路選択に迷った時に自分と対話する方法

進路選択に迷った時に自分と対話するためのいくつかの簡単な方法があります。

- 1. 一度手を止めて時間を忘れ、自分が何になりたかったか、どこへ行きたかったか、何をしたかったのかを思い出す時間を持つてみましょう。**

日常を離れ、一人でぶらっと遠出してみるのもいいでしょう。



## 進路選択に迷った時に自分と対話する方法

### 2. 信頼できる人に自分のことをきいてみよう。

私はどんな子だった？

最初に会った時どう思った？

仲良くなってから印象変わった？

私のいいところってなんだろう、  
などを訊いてみてください。

自分で思っていた自分とはまた違う自分の一面が見えてくるはずですよ。

**自分の顔を見る時に鏡がなければ見えないのと同じように、  
自分のことは自分だけではわかりません。**

わかっていると思っている自分はほんの一面にすぎません。あなたは自分で思っているよりもっと、思いやりのある人かもしれません。あるいは一緒にいるだけでほっとする人だと思われるかもしれません。

### 3. 「～でなければならない」思い込みをいったん捨てましょう。

「自分は何のとりえもない」「コミュ障なのに就職なんてできる気がしない」と思っていないですか。けれどもそれは思いこみにとらわれているだけかもしれません。

**世の中はあなたが思っているよりずっと多様な人材を求めています。**

「一人でもいても飽きない」「好きなことなら集中できる」「身体を動かすことが好き」なども立派な特技です。

あきらめずに探し求めていけば、あなたの居場所はきっと見つかるはずです。