

小堀 修 [著]

心理学でわかる! できる!

就職活動のためのメンタルトレーニング

——面接スキルアップ・自己分析・不安マネジメント

B6判並製・遠見書房

2025年7月刊

定価1,980円(税込)

評者=金井篤子(愛知みずほ大学)



本書は、心理学を学ぶ学生や一般学生を対象に、就職活動に際し、心理学の知見を活用しながら、解説やワークを通じて、自身のキャリアについて考え、同時に就職活動の実践的なスキルを身につけてもらう構成となっている。また、本書評を読んでいる皆さんのなかにも就職活動支援をご担当の方がいらっしゃるのではないだろうか。本書は当事者である学生のみならず、そういった支援する側の方々に学生にアプローチするいくつかの切り口を提供してくれている。

就職活動は、学生にとって、人生を左右しかねない(と多くの学生は思っている)意思決定を行わなければならない、非常にストレスフルな場面である。その意思決定は、相手(採用してくれる企業)のほうの事情もあるので、自分の意志だけでできることではない。また、受け入れ側の企業活動は社会、経済の影響をまともに受けるので、刻々と変化し、学生にとっても企業にとっても何が正解かわからない、まさに不確実な状況における意思決定である。近年はVUCA(不確実性)の時代と言われ、その傾向はますます強まっている。そのなかで学生は果敢に(あるいは仕方なく)乗り出していくものの、当然不安になったり、迷ったりすることがあるだろう。

まさにここに心理学の知見の有用性があるのだが、他の学問でもそうかもしれないが、心理学の知見はもともとは日常の疑問から生まれてきたものであるものの、ひとたび理論化されると日常からは少し距離ができ、再び日常に返すことが難しいことがある。ともすれば理論として理解する(暗記する)ことになってしまい、実際のところ、学生がこれらの知見をどのくらい日常に活かすことができているのか疑問に思う部分がある。理論と日常には少し距離があって、そこには「橋渡し」が必要なのである(もちろん自分でできる学生もいるが)。その点、本書は就職活動の諸場面を丁寧

心理学の概念を説明しつつ、心理学的理解によって就職活動を理解し、ストレスフルな就職活動をディフェンスすることを勧めている。評者もキャリア心理学の授業のなかで、橋渡しの努力が必要であると認識はしているものの、本書ほど心理学の知見を落とし込むことはしてこなかったと思うので、そのことに敬意を表したい。

少し注文を付けるとすれば、工夫はされているものの、理論との結びつきを理解するのに時間がかかるような概念がいくつか取り上げられているため、それが回り道になってしまい、就職活動全体の流れがわかりにくくなっているのではないかと思う部分がある。せつかくの意欲的な企画なので、今後のブラッシュアップに期待したい。