
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

小堀 修著

遠見書房, B6判160頁, 1,980円, 2025年7月刊

(東京大学) 石川千春

昨今、大学生の就職活動の早期化・長期化はめざましく、就職活動を機に心身の不調を訴える学生は後を絶たない。大学生を対象にした調査によれば、「就職活動をする中で精神的に落ち込んだり健康を損なったりした」と回答した学生は半数を占める（独立行政法人労働政策研究・研修機構, 2006）。就職活動は「情報戦」のみならず、精神的健康を損なわずに乗り切る「心理戦」としての対応力が求められると言える。

本書は、大学で教育や研究に従事する心理師の小堀氏が、心理学の知見を駆使してキャリア支援を解く実践書である。就職活動で直面しやすい心理的課題に対して、役に立つ心理学の理論が随所にQRコードやワークシート付きで紹介され、読者にとって即戦力となる内容となっている。

特に、第3章「自分自身の『心理学研究』」に着目したい。準備編である自己分析や企業分析に向けて、自己決定理論や動機づけ理論、計画的偶発性理論について述べられ、「自分のやりたいことがよくわからない」といった自己分析が進みにくい学生にとって、自己の現在地から土台作りを始められる構成となっている。たとえばキャリア・アンカー診断のウェブサイトが記載され、自身が大事にしている価値観を確かめることができる。強みについて測定する著名な質問紙VIA-ISを導入するなど、ポジティブ心理学の利点も活かされている。学生時代に力を入れたこと（ガクチカ）に関しては、PTG（Post-Traumatic Growth：心的外傷後成長）の理論が示され、うまくいかなかった挫折体験を強みへと転換していくストーリー作りの提案に膝を打った。企業分析にはテキストマイニング等の質的分析法が紹介され（実際に行うには相当の労力を伴うが）、研究手法

にも視野を広げた展開が小気味いい。

第4章「大学の外に出て世界を観察しよう」では、OB・OG訪問を参与観察と捉えて実施することや、シェイピングに基づいて新たな習慣を身につける方法が紹介され、心理学の応用の幅広さに気づかされる。第5章「スゴイ面接：心理師の面接技術を身につける」では、認知行動療法で用いられるソクラテスの対話が例を挙げて紹介され、就職活動において不可欠とも言える自己との対話で活用することによって、自己理解が促進されることが期待できる。対話における質問の具体例があるため、どのように自己内対話を深めて準備しておくかがわかりやすくなっている。最後の第6章「面接不安マネジメント入門」では不安のメカニズムや面接時の緊張の和らげ方が紹介され、全就活生に知ってもらいたい要素が詰まっている。

本書はコンパクトながら多岐にわたる心理学的理論が適材適所に盛り込まれ、今後の生き方の羅針盤を見出し得る充実ぶりである。進路や生き方を模索中の人や、そのような人々を援助する支援者にとっても心強い指南書となるであろう。

文 献

独立行政法人労働政策研究・研修機構（2006）「大学生のキャリア展望と就職活動に関する実態調査」の結果。（https://www.jil.go.jp/institute/research/documents/017/research017_02.pdf [2025年10月27日閲覧]）