

未来の自分をつくる場所：進路を考えるための パターン・ランゲージ（略称ミラパタ）とは

「進路を選択する」―あたりまえのように使われてきたこの言葉ですが、今、見方を変えていく時期にきているのではないのでしょうか。

進路を決めるというとき、「大学を選ぶ」「学部・学科を選ぶ」または「会社を選ぶ」など、「行き先」を決めるという感覚を持つ人は多いでしょう。高度経済成長期のころまでは、有名な大学に入り、大企業に入るというわかりやすいモデルがありました。しかし変化の激しい今の時代においては、それは確かな道とはいえなくなってきました。大きな企業が倒産することもしばしばあります。今、当然のようにある職業がなくなるかもしれませんし、自分が新しい職業をつくることになるかもしれません。もはや、どの大学・どの会社に入るのかということだけで進路を考える時代ではなくなってきました。進路選択の根本は、自分の生き方を考えることであり、その生き方を実現できる場所を考えることなのです。

このパターン・ランゲージ「未来の自分をつくる場所」（略称ミラパタ）は、進学や就職を通じ、進路や生き方を考える高校生・大学生のための「考えるヒント」です。自分を見つめ、生き方を模索しながら学び進めてきた現役大学生・社会人の実際の経験からつくられています。多くの人が実践できるように抽象化してあります。ぜひ自分にあてはめて、自分ならばどうするかを考え、ありたい姿と、そしてそれを実現する「未来の自分をつくる場所」を探す手がかりにしてください。友達・先生・おうちの方と話してみると深まりやすいかもしれません。そうすれば、きっと、心からワクワクできる未来を目指して進んでいけるでしょう。

目次

パターン名一覧	6
ミラパタの読み方	8
A 輝き方を見つける	11
B 輝く場所を見つける	31
C 輝く先に向かって進み続ける	51
パターン概要一覧	70
パターン・ランゲージとは	76
おわりに	83

パターン名一覧

カテゴリ	グループ	パターン
A 輝き方を見つける	興味の原石を捉える	「好き」から考える (A1)
		自分の掘り起こし (A2)
		憧れさがし (A3)
	光るものを見つける	日ごろのきっかけ (A4)
		社会へのつながり (A5)
		話して深める (A6)
	未来像につなぐ	見えてきた候補 (A7)
		「いきいき」できそうか (A8)
		いくつかの未来 (A9)
B 輝く場所を見つける	求めることをつかむ	自分をつくる場所 (B1)
		いろいろなアプローチ (B2)
		こだわりのポイント (B3)
	見つけて確かめる	目標の領域 (B4)
		お試し体験 (B5)
		しっくり感 (B6)
	意志をもって近づく	実現のための戦略 (B7)
		共感のプレゼンテーション (B8)
		目標のアップデート (B9)

カテゴリ	グループ	パターン
C 輝く先に 向かって 進み続ける	向かう力をつくる	やる気のレシピ (C1)
		高めあう仲間 (C2)
		みえない支え (C3)
	乗り越える工夫	ちょっとした挑戦 (C4)
		転んだあとの飛躍 (C5)
		人生に活かせる力 (C6)
	未来をつくりながら	今だけの機会 (C7)
		ここまで来た自信 (C8)
		未来への広がり (C9)

「未来の自分をつくる場所」(ミラパタ)の読み方

ミラパタは27個の言葉からできています。これらの「言葉」は、パターン・ランゲージという形式で書かれているため「パターン」とも呼ばれます。各言葉(パターン)のページ構成は、以下のようになっています。

左ページ：パターンの内容を掴むための概要が書かれています。

①パターン番号

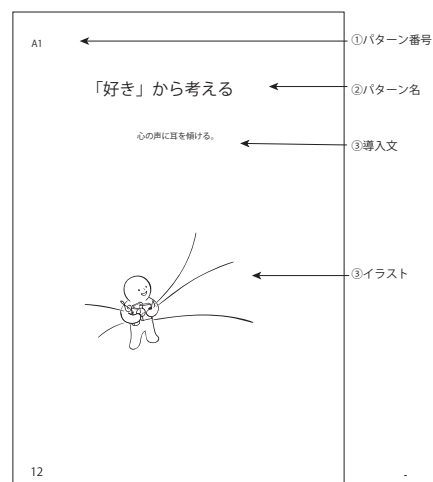
A1~9,B1~9,C1~9の通し番号がついています。番号が小さいものから順に読んで理解していくことも、関心のあるパターンから読み始めることもできます。

②パターン名(そのコツを表す言葉)

この名前を「言葉」として、考えるときや会話の中で使います。

③導入文とイラスト

「言葉」の理解を助け、内容をいきいきとイメージするためのものです。



右ページ：パターン内容の詳細、つまり、未来の自分をつくるためのコツの詳細が書かれています。

④状況

このコツが活きてくる「状況」が書かれています。この状況に当てはまるときは⑤の「問題」が後に起こってきたり、実は今起こっている可能性があります。

⑤問題・フォース

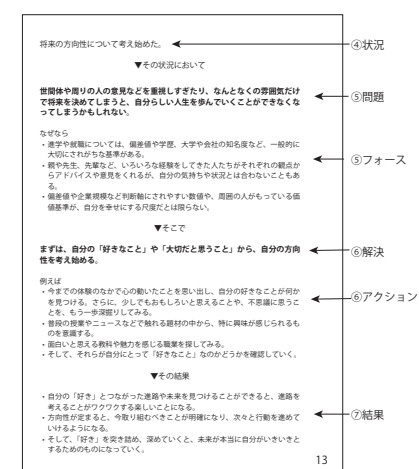
太字の部分が「問題」で、④の「状況」の下で起こりがちな困りごとなどが書かれています。「なぜなら」に続く箇条書きは「フォース」と呼ばれ、「問題」がどのような要因から発生してしまうのかが記載されています。「問題」に当てはまる場合は、⑥の「解決」を参考にすれば、改善することができます。

⑥解決・アクション

太字の部分が「解決」で、⑤の「問題」を解消するための考え方、行動のコツがやや抽象的に書かれています。「例えば」に続く箇条書きの「アクション」は、解決策の具体例です。

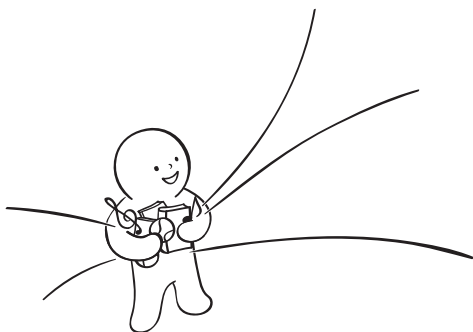
⑦結果

⑥の「解決」を実践するとどうなるのかを知ることができます。



「好き」から考える

心の声に耳を傾ける。



将来の方向性について考え始めた。

▼その状況において

世間体や周りの人の意見などを重視しすぎたり、なんとなくの雰囲気だけで将来を決めてしまうと、自分らしい人生を歩んでいくことができなくなってしまうかもしれない。

なぜなら

- ・進学や就職については、偏差値や学歴、大学や会社の知名度など、一般的に大切にされがちな基準がある。
- ・親や先生、先輩など、いろいろな経験をしてきた人たちがそれぞれの観点からアドバイスや意見をくれるが、自分の気持ちや状況とは合わないこともある。
- ・偏差値や企業規模など判断軸にされやすい数値や、周囲の人がもっている価値基準が、自分を幸せにする尺度だとは限らない。

▼そこで

まずは、自分の「好きなこと」や「大切に思うこと」から、自分の方向性を考え始める。

例えば

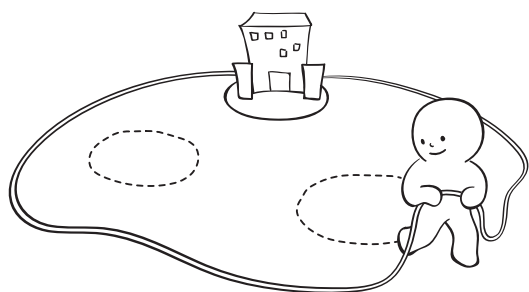
- ・今までの体験のなかで心の動いたことを思い出し、自分の好きなことが何かを見つける。さらに、少しでもおもしろいと思えることや、不思議に思うことを、もう一歩深掘りしてみる。
- ・普段の授業やニュースなどで触れる題材の中から、特に興味を感じられるものを意識する。
- ・面白いと思える教科や魅力を感じる職業を探してみる。
- ・そして、それらが自分にとって「好きなこと」なのかどうかを確認していく。

▼その結果

- ・自分の「好き」とつながった進路や未来を見つけることができると、進路を考えることがワクワクする楽しいことになる。
- ・方向性が定まると、今取り組むべきことが明確になり、次々と行動を進めていけるようになる。
- ・そして、「好き」を突き詰め、深めていくと、未来が本当に自分がいきいきとするためのものになっていく。

目標の領域

目標を、点でなく領域で捉える。



志望先に対し、どのような条件を求めているかが見えてきた。

▼その状況において

目標をごく少数に絞っていると、うまくいかなかったときには、自分の目指す未来に進めなくなってしまうことがある。

なぜなら

- 目標は一つに絞った方がよいと思いがちであるが、進学や就職をはじめ、相手がいることに対しては、自分がどんなに願っても叶わないこともある。
- もし叶わなかった場合には、自分の目指したい道が閉ざされてしまったように感じるかもしれない。

▼そこで

譲れない条件を満たすところを複数探し、それらはすべて自分の目指す未来につながる場所であると捉える。

例えば

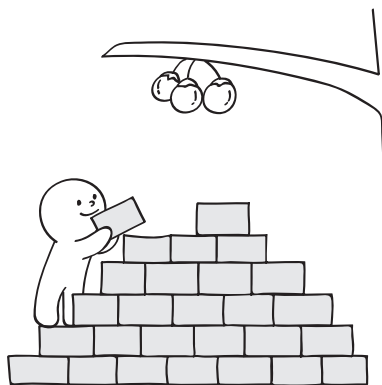
- B3 で見つかった「こだわりのポイント」の中でも、自分にとってどうしても譲れない条件だけに絞って、まず当てはまる候補をすべてピックアップしてみる。
- 次に、できるだけ満たしたい条件を入れ込みながら絞り込んでいき、多すぎず少なすぎない数の候補を残し、目標群として捉える。
- そして、その中であれば、たとえ第一志望でなくとも、目指す未来につながるという点で、自分に適した場所だと考えるようにする。
- 他の人に自分が重視している条件を伝え、そこに対してアドバイスをもらうことで、いままで自分が見えていなかった選択肢を見つけるのもよい。

▼その結果

- 目標をひとつ、またはごく少数に限定しないことで、進路に対して気持ちに余裕をもつことができる。
- 本当は自分に合っているのに、先入観などで落としてしまっている候補に気づくことができる。
- 固有名詞を一旦はずし、具体的な「場」から、求める「質」に思考を切り替えることで、どこに行くかではなく、どう生きたいかに着目することができ、自分の生き方をつくることにつながっていく。

ちょっとした挑戦

小さな自信を積み重ねて、一步步進んでいこう。



苦手なことやできないことなどがあり、何とかしたいと思っている。

▼その状況において

何かを克服しようと、やみくもに取り組んでいても、実際の解決には結びつきづらい。

なぜなら

- 苦手なことやできないことに対しては、何から手を付ければよいのかは自分では見えないものである。
- 苦手な分野はどうしても避けたい、やらなければいけないとわかっていても、後回しにしがちである。
- 早く克服しようと焦ってしまい、今のレベルに合わない問題に取り組もうとしがちである。

▼そこで

今の自分が少し頑張れば達成できるような小さな目標をつくり、それをやり遂げることを繰り返していく。

例えば

- 苦手な科目は、次にクリアすべき点数を今よりも少しだけ高く設定し、それがクリアできたら少しずつ上げていくなど、ゲーム感覚を取り入れてみる。
- 人前で話すのが苦手であれば、少人数指導の塾講師などのアルバイトで少ない人数の前で話すことから挑戦してみる。
- 怠けてしまうのが自分の悪いところだと認識しているのなら、少しきついと言われるようなゼミや部活に入ってみて、毎回参加することで少しずつ克服していく。

▼その結果

- 苦手なこともやってみようと思えるようになり、次第に力もついてくる。
- 自分のできることが増えていくことで、努力をする意味を感じることができるようになる。
- 少しずつでも夢や達成すべきことに近づいていることが、最終的なゴールに向けてのモチベーションになる。