



平成29年度第3回名古屋学習会

---


## ハプスタンス・アプローチ (計画された偶然理論)

生き方上手の処方箋 

 名城大学 曾山和彦  
2018.3.18

---

1

キャリアは、「人生を構成する一連の出来事(スーパー)」。平たく言うなら「生き方・在り方」 

## 従来のキャリア論 ～目的志向型(諸富)～

---

勝ち組キャリアをめざす！

自己分析 → → → 人生計画策定

失敗、挫折のない「成功」をめざす！

疑問：勝負ではないキャリアがあるのでは？  
10年も先のことがデザインできるの？

---

## 主なキャリア理論

---

特性・因子理論(パーソンズ)；心理テストを利用

発達理論(スーパー)；職業を通して自己概念形成

キャリア・アンカー(シャイン)；捨てきれない何か

進路の礎(錨)

私のアンカー；以前は「特別支援教育の実践」 → 今は「研究」

演習；「それって どんな自分」 皆さんの「捨てきれない何か」は？ <sup>3</sup>

---

## 目的志向型キャリアプランの 落とし穴

---

1. 自ら立てた目標によって人生を縛られすぎる
2. 頑なすぎるが故、崩れ始めると混乱に陥る

「本当にしたい仕事を見つけないと幸せになれない」「自分に合う仕事が見つからない」「やりたいことが見つからない」・・・

二つの躓きも「落とし穴」に落ちたから(諸富)

昔の若者は仕事をする前に、個性・適職にこだわりなし(ハローワーク職員)

---

## ハプスタンス・アプローチ

---

Planned Happenstance(計画された偶然)理論(クランボルツ,1999)

人生は「たまたま」、「偶然」の出来事や出会いなどによって決まることが多い

人生の節目となる出来事の8割は「偶然」によって生じる！

---

## 計画された偶然＝シンクロニシティ

---

「シンクロニシティ」とは、ユングによる概念であり、「共時性」のこと。平たく言うと「意味のある偶然の一致」「必然的な偶然」。クランボルツの「ブランド・ハプスタンス」に重なる。

<例>「彼、どうしてるかな？」→「その彼から電話がかかる」

シンクロニシティが起きる時には、「何かが妙にチラチラする」。このチラチラする感覚が「フラート」。「人生の導きの糸」として大事にするといふ。

---

### 「偶然」を味方につける5つの心構え

1. 好奇心;「ちょっと気になるなあ」
2. 粘り強さ;「こだわる」「熱中する」
3. 柔軟性;(頑なではなく)「方向転換するか」
4. 楽観性;「ダメでもともと。何とかなる」
5. リスクテイク;「ある程度の危険は覚悟」

### さらに「偶然」を味方につける5つの心構え

6. 直感を重視;ピンと来たら・・・
7. 他者実現の価値観;人の役に立つ
8. 他者に心を開く;ありのままの自分で
9. 楽しむ;ハッピーであることを重視
10. とりあえず動く;すぐに行動

10の心構えで、きっと生き方上手になり、幸せな人生になります！



### 行き当たりばったりとの違い

共通点;計画がない

偶然をただ待たない。アンテナを張り、情報をつかむ

言葉、数字、気配、雰囲気

「計画がない」というより、あえてしていない状態

### 自分の「ヘルパー」探し

1. あなたの人生の転機となった重要な出来事は？
2. その出来事をもたらしたのは誰？ 何？

ヘルパー: 人生が危機に追い込まれたとき、突然訪れて人生の流れを変える手助けをしてくれる存在

### 私の「ヘルパー」

1. 教員経験を重ね、自信があった授業。なのに、病弱養護学校中学部生徒に全く通じない。
2. 「私はまだまだ」と気づかせてくれた3人の生徒

彼らのおかげで、大学院での学びにつながった。「不登校生徒に対するエンカウンター効果」がテーマ。彼らに出会っていなければ、私は心理学に目を向けることはなかった。彼らは私にとって人生の「ヘルパー」

### 演習;私の「ヘルパー」探し

1. <出来事>
2. <ヘルパー>

<ヘルパーのおかげで>

## まとめ

- 「ブランド・ハプスタンス」を信じる・信じないが、重要なことではない。
- 重要なのは、人生がより豊かになること。そうなるためには、「**偶然には自分の人生を豊かにしてくれる力が潜んでいる**」という観点で人生の様々な出来事を見ること。そうした観点で出来事を見る習慣をつけ、人生の構えを変えていくこと。

この、諸富先生の言葉を「引き出し」にいませんか？



13

## 主な参考・引用文献

- 偶キャリ、所由紀、経済界、2005
- その幸運は偶然ではないんです、J.D. クランボルツ、A. S. レヴィン、花田光世他訳、ダイヤモンド社、2005
- 教師の悩み解決塾、諸富祥彦、教育開発研究所、2012
- 偶然をチャンスに変える生き方、諸富祥彦、ダイヤモンド社、2009
- エンカウンターで進路指導が変わる、片野智治編、図書文化社、2001

とりあえず動いてみませんか？  
「**幸運の女神には前髪しかない**」



14