

2021 年 1 月作成

自分らしく就活に取り組むために

～自己分析をし、メンタルを整える～

このパスファインダーでは自分らしく就職活動に取り組むために、面接や履歴書の作成に必要な自己分析の方法や、就職活動にもつながる普段の生活におけるメンタル管理の方法を調べるための『道しるべ』を紹介します。

・キーワードを考える

テーマに沿った情報を探すために必要なキーワードを考えましょう。

《キーワードの例》

就職活動 自己分析 自己理解 自己コントロール
メンタル メンタルヘルス ストレス ストレスマネジメント など

わからない用語や類語を調べたいときには、百科事典や辞書を活用しましょう。

・Japan knowledge <https://japanknowledge.com/>

図書館ホームページから利用できる契約データベースです。

70 以上の百科事典や辞書などを横断検索することが可能です。

学内からアクセスできます。

・図書資料を探す

昭和音楽大学附属図書館の蔵書を、OPAC を利用して調べましょう。

図書館のホームページから利用できます。

・昭和音楽大学附属図書館ホームページ

<https://lib.tosei-showa-music.ac.jp/>

≪所蔵している図書資料の紹介≫

資料情報(書誌情報)	請求記号
『大学生の自己分析 いまだ見えぬアイデンティティに突然気づくために』 宮下一博, 杉村和美著 ナカニシヤ出版 2008 年	377.9 DAI
『大学生のキャリアデザイントレーニング キャリア理論/自己理解/社会人基礎力』 稲本恵子編著 北村伊都子 ほか著 晃洋書房 2020 年	377.95 DAI
『大学生のためのメンタルヘルスガイド 悩む人、助けたい人、知りたい人へ』 松本俊彦編 大月書店 2016 年	377.9 DAI
『前向きに、考える 演奏家のためのメンタル強化術』 矢野龍彦著 音楽の友社 2020 年	761.89 YAN
『ダンスのメンタルトレーニング』 ジム・タイラー, セチ・タイラー著 里見悦郎, 糟谷里美, 村松香織訳 大修館書店 2003 年	763.6 DAN

・雑誌記事を探す

雑誌記事や論文を検索することができるデータベースを紹介します。

・CiNii Articles <https://ci.nii.ac.jp/>

学協会刊行物・大学研究紀要・国立国会図書館の雑誌記事索引データベースなどの学術論文情報を検索できます。フリーアクセス可能なデータベースです。

・日経 BP <https://bizboard.nikkeibp.co.jp/academic/index.html>

日経 BP 社などが発行する雑誌記事などを、オンライン上で検索・閲覧できるサービスです。

学内からアクセスできます。学外から利用したい場合は、図書館ホームページからマイフォルダにログインし記載されている方法にしたがってアクセスしましょう。

≪見つけられる論文の一例≫

本文は PDF 形式で閲覧することができます。

論文情報

大学生のメンタルヘルス(<特集>現代の若者のメンタルヘルス)

三宅 典恵, 岡本 百合 『心身医学』 2015 年 55 巻 12 号 p.1360-1366

演奏時のパフォーマンス発揮への取り組みに関する研究 : メンタルトレーニング適用の有効性と可能性 平山 裕基 『音楽文化教育学研究紀要』 2013 年 25 号 p.207-214

・新聞記事を探す

新聞記事を検索することが出来るデータベースを紹介します。

・聞蔵Ⅱビジュアル <http://database.asahi.com/index.shtml>

図書館ホームページから利用できる契約データベースです。

朝日新聞の創刊号以降の記事を検索することができます。

学内からアクセスできます。

・より多くの情報を入手するために

サーチエンジンを利用し、より多くの情報を探してみましょう。

キーワードや組み合わせによって導き出される情報は変化します。

様々な検索語を試し、情報を精査しましょう。

《代表的なサーチエンジン》

・Google <https://www.google.co.jp/>

・Yahoo! <https://www.yahoo.co.jp/>

《見つけることのできる情報の一例》

・リクナビ 就活準備ガイド『Step で解説! 「自己分析」の方法』

<https://job.rikunabi.com/contents/howto/4143/>

・Musicari 『音大生内定者が語る、音大生のための就活ノウハウ「自己分析」』

<https://musicari.jp/howto-1/>

・マイナビ 2021 『芸術系学生のための就活の進め方』

<https://job.mynavi.jp/conts/2021/tok/geijutsu/index.html>