



ほけんだより 7月

R 8. 7. 1
前橋清陵高校
夜間部・保健室

「健康管理も大切な就職準備」

みなさんは、^{しょうらい}将来どのような^{しごと}仕事をしたいですか？

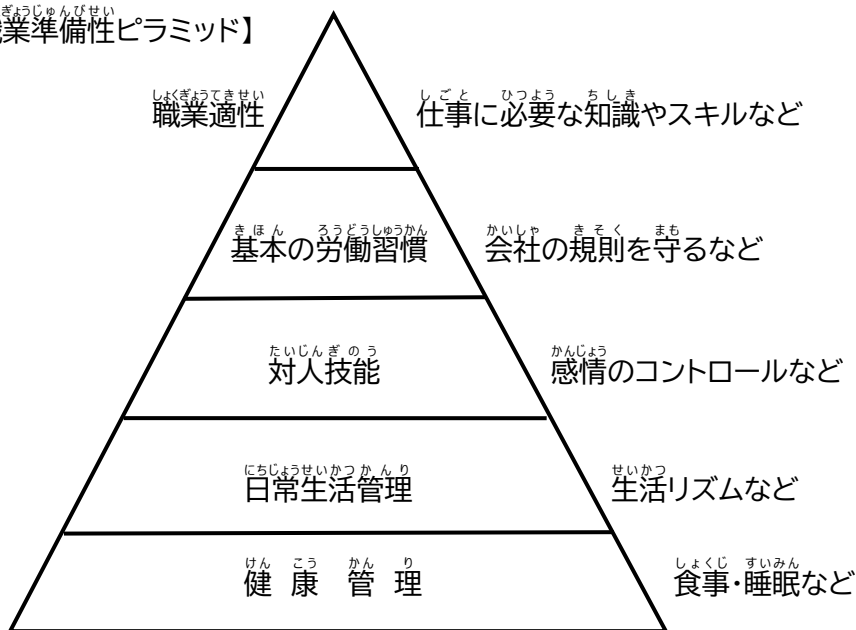
^{しょうらい}将来の^{しんろ}進路について、「^{じぶん}自分にはどんな^{しごと}仕事^むが向いているかな？」、

「^{しかく}どんな^{べんきょう}資格や^{ひつよう}勉強が必要^{かんが}だろう？」と^{ひと}考えている人も^{おお}多い^{おも}と思います。

もちろん、そのような^{ちしき}知識や^{ぎじゆつ}技術は^{たいせつ}大切です。しかし、^{かいしゃ}会社が^{さいよう}採用する
ときには、^{しごと}仕事に^{ひつよう}必要な^{ちしき}知識や^{ぎじゆつ}技術だけでなく、^{けんこうかんり}健康管理や^{せいかつしゅうかん}生活習慣、
^{ひと}人との^{かか}関わり^{かた}方なども^{たいせつ}大切な^{ちから}力として^み見えています。

こうした「^{はたら}働くための^{どだい}土台となる^{ちから}力」を^わ分かりやすく^{あらわ}表したものが
下の^ず図の「^{しよくぎょうじゆんびせい}職業準備性ピラミッド」です。

【^{しよくぎょうじゆんびせい}職業準備性ピラミッド】



ピラミッドの上にある力ほど目に見えやすく、「資格」や「知識・技術」は進路を考えるうえで注目されることが多いかもしれません。

しかし、その力を十分に発揮するためには、その下にある「健康管理」、「日常生活管理」、「対人技能」などの土台が支えとなります。

ただし、これらの力は一人ひとり同じように身につくものではありません。その土台の状態は、人によってさまざまです。人にはそれぞれ得意なことや苦手なことがあり、心や体の調子も違います。

生活リズムや人との関わりなどに悩むことがあっても、それは決して特別なことではありません。

大切なのは、「困ったときに助けを求めること」や、「自分に合った方法を見つけながら少しずつ整えていくこと」です。

今の生活の中で、健康に気を配ること、人と関わること、時間や約束を守ることなど、一つひとつの経験が働くための土台づくりにつながっています。

職業準備性ピラミッドは、できないことを探すためのものではなく、自分の土台を見つめ、成長につなげるためのものです。

自分らしく働くため土台を少しずつ育てながら、未来の可能性を広げていってください。



健康や生活習慣も

働くために大切な力

知識や技術を支える

土台づくりも進路準備