

## 第1章

# 自己紹介をしよう！（嘉本伊都子）

### はじめに

変化の激しい21世紀、COVID-19によって、人類はどこにいても「あたりまえ」のことが「あたりまえ」でなくなることを経験している。リモート授業となり、デジタル後進国の日本では、先生も生徒も初めてのことで試行錯誤の連続であった。就職活動もオンラインでのウェブ面接となった。

高校まではほぼ同じメンバーで同じ先生に習い、自己紹介することもなかったであろう。だが、大学や社会は、ほぼ初対面の人と「何かをやっていく」ことの連続である。高校までは決められた時間割があり、決まった先生が教科を教えてくれていた。だが大学は自分で授業を選択する。

これからの人生、すべてあなた自身の「選択」によって決まる。カリキュラム選択も、ゼミ選択も、就職活動も、配偶者選択も。選択を「主体的」におこなう自分が何者なのか。自分が何を欲し、何を学びたいのか、どんな職業につきたいのか、考える機会がなかった。あるいは、「まだわからない」から現代社会学部に入学したのかもしれない。

筆者が専門とする国際結婚の社会学では、いわゆるハーフと呼ばれる子どもたちにも言及する。父と母が別の国出身であるゆえに、ある時は日本人ではないと言われ、ある時は日本人として英雄視される。テニスで活躍する大阪なおみさんは「何人（なにじん）」なのかを日本にいれば常に問われ続けた。一方、アメリカでは日本人かどうかよりも黒人であることが問われる。2020年の全米オープンテニスで「一人のアスリートである前に、一人の黒人女性です」と差別が繰り返される現状に異議申し立てをした。黒いマスクに、命を奪われた方々の名前を一人一人記すことによって、優勝するまで戦いつづけた。

自分は何者なのか？自己紹介は、選択をする自分とは何者なのかを自ら問い、他者へ伝えることである。

自己紹介は、就職活動の面接を想定して行ってほしい。つまり、あなたを知らない初めてあなたに会う人に、どうしたら自己紹介が上手くできるかを考えてほしい。そして実践をしてみよう。うまくいかないとき、あるいはもっとうまく自己紹介をしたいとき、どうしたらよいかをこの章ではアドバイスする。

## 1 ゼミ選択と人生の選択 それはカリキュラム選択から始まっている

高校は定められたカリキュラムを履修しなくてはならないが、大学の場合、講義科目であれ、ゼミであれ、自分の頭で考えて「主体的に選択」をする余地が大きい。常に自分がカリキュラムを組み立

て、必要単位数や必須科目をにらめっこしながら、科目を選択していく。

1年生のうちに取っておかなければならない単位だけを考えるのではなく、「上級生になったら、この専門科目は学びたいな」、「この先生のゼミで学びたいな」と思うものにマーキングしていこう。すると、その科目を履修する前に1年生のうちに履修しておくべき科目は自動的に決まっていく。行きたいゼミの先生がどのような科目を教えているのかも要チェックである。さらに、苦手だなと思う科目も2, 3入れておくといい。案外食わず嫌いだったということになるかもしれない。「やらない」理由を探すのではなく「やってみる」。ダメなら手放す。方向転換する。

現代社会学部では1年生の前期はゼミの配属に自由がなく学生証番号順で割り振られる。後期からはゼミ選択をせまられる（6月下旬から7月ごろ）。高校の学びと、大学の学びの違いは、演習科目、一般にゼミと呼ばれる少人数クラスである。大学において少人数クラスの演習科目は、ゼミナール、略してゼミと呼ぶ。定員規模が大きいいわゆるマンモス大学であれば、必然的にゼミの人数は30人近くになるが、国立大学あるいは女子大のように小規模校であれば1クラス15人前後である。学生1人あたりの発表の機会は、ゼミの人数が少なければ少ないほど多くなる。授業料もその分お得であろう。

人生は選択の連続である。ゼミ選択と同様に、就職活動（略してシュウカツと学生は呼ぶので、以下就活）も自分で企業を選択して、入社試験を受けなければならない。コンカツ、すなわち結婚活動も、「主体的選択」が重視される恋愛結婚では、どんなに自分の希望を並べても、相手の希望と齟齬があれば、選択されないこともある。ゼミ選択も就職活動も実は同じである。

「やりたいことがわからない」とゼミ選択でも企業選択でも言い訳をする学生がいるが、面接を「D O = やって」みなければわからない。「やってみたいです」は高校生まで、大学は「何々をやっています」と答えられるようになる。

嘉本ゼミではゼミを本格的に始めるまえに徹底して自己紹介の訓練をする。自己紹介にダメ出しもする。なぜダメ出しをするのか？就活で、自分ではうまくいったと思う面接でも落とされることもあるからだ。だが、誰もダメ出しをしてくれない。お祈りメールという不合格通知とともに、あなたの幸せをお祈りされるメールが企業から届くだけである。「嘉本先生って、自己紹介でダメ出しするらしいよ。」「ありえない、まじ無理〜」という嘉本ゼミをとったことのない学生さんが噂していた。エレベーターの中で私が隣にいたが、彼女たちは私に気づかない。自己紹介にダメ出しをするような大学の先生は、絶滅危惧種ぐらい少ないので、当然の反応であろう。だが、ダメ出しを受けた学生は、最初はきつなくても「ダメ出しをしてもらえらうほうがありがたい」と思うようになる。

「まじ無理〜」と言っていた学生は、就活中にやがてお金を払って就活の模擬面接を受けることになるだろう。私からダメ出しを受けた後、学生は修正し、もう一度チャレンジする機会がある。失敗からどう立ち直るかは就活で必ず聞かれる質問であるが、自己紹介からそのチャンスを与える。アドバイスを無視して前回と全く同じ自己紹介をする学生もいれば、工夫してくる学生もいる。最初からレベルの高い自己紹介ができた学生には、同じネタではなく別のネタで自己紹介するよう1回目アドバイスをする。企業面接ですら1回では終わらない、最終選考までに複数回受けるのであるから、「ネタ」は多いほうがいい。このように授業で自己紹介を徹底して行うことで、その学生のそのゼミの成績はおおよそ予測できる。

ゼミ選択も、自分が何者なのか、自分が何を学びたいかを「ことあげ」（＝言葉に出す）することに他ならない。適当にゼミ選択をすると、卒業論文（以下、卒論）を書くゼミ（3～4年生の2年間同じ先生に指導を受ける）を選択する2回生後期に「自分が何をしたいのかわからない」「どのゼミにいったらいいかわからない」学生が発生する。これでは高校生から何一つ成長しなかったことになる。なかには、行く先がなく定員に余裕のある嘉本ゼミに面接を申し込んでくる学生もいる。このよ

うな症状のある学生さんは、嘉本ゼミを「まじ無理～」とあって避けてきた学生である。「自ら主体的に選択する」という練習が圧倒的に足りていない。新聞記事を1月から3カ月毎日1つ選択し、なぜその記事に自分が興味をもったのか「ことあげ」（＝レポートにする課題）の練習を入ゼミ前にしてもらおう。

毎回のゼミ選択は、就活と同様、真剣にやっていただきたい。卒論ゼミまでに3回はゼミを「主体的に」選択できる。ぜひ、**全部異なる先生**を選択してほしい。同じ先生を選択し続けることは、楽かもしれないが人生の選択肢を狭めている。「自分が何をしたらいいかわからない」学生の多くは、やさしい先生を何回も選んだ末に、卒論ゼミを決めなくてはならない大事なゼミ選択時に選抜してもらえないことがある。なぜなら先生が優しくて人気のゼミには人数が集中するからだ。企業も同じである。人気のある企業の採用人数と、その男女比を調べるとよい。そして大学は700校ある。よほど優秀でなければ人気の企業から内定がもらえるとは限らない。ゼミ選択と同じである。しっかりゼミを選択し、「何かできるようになる」ことを増やしていくのが大学の学び。「何かできるようになる」かは、ゼミによって多少異なるので、情報収集が大事だ。

大学での学びは、正解を時間内にすばやく答えることではない。困難であることに挑み、自分の思考を深め、ロジカルに表現するという胆力を鍛える場である。特にゼミで書く卒業論文＝卒論は、先生が「正解」を求めるのではない。卒論を書くあなた自身が「正解」を導きだすプロセスを、失敗を繰り返しながら学んでゆく。卒論やレポートにはルールがあるので、そのルール内で自己表現をするということでもある。一人では人間、何もできない。同じ学びを深めたい仲間とともに切磋琢磨し、お互い思考を深めることに「面白さ」を発見できるゼミを選択できたなら、あなたはラッキーである。大学や先生に頼るのではなく、「仲間」を大事にすること。そして「仲間」とともに作り上げる卒論は、卒業後の人生のよりどころになる。卒論は自分自身なのだから。

自己紹介も同じ、本当の「自分」を問い、表現する行為である。だが、「自己」は「重要な他者」のような他人とのかかわりにおいて、何者かがわかる仕組みになっている。自分一人で悶々と悩んでも、本当の「自分」なんかでてこない。もしかすると本当の「自分」なんて、無いのかもしれない。このような困難な問いに根気よく挑戦していく贅沢な時間を過ごすことができる。それが大学4年間である。肩書のない時代に、お腹を見せ合える、すなわちカッコ悪い自分も見せ合える、認めあえる「仲間」に出会うことは人生の宝になる。

あなたが、何を、なぜ、どう望むか、そして挑戦（＝Do）するか。そのためにも、自分はどのような人間かを**自己紹介**し、「ことあげ」しておくことだ。その「ことあげ」は「仲間募集！」という自分の広告でもある。自己紹介を意識的3年間挑戦し続けたならば、就職活動の面接など怖くなくなるはずである。

「どこでもいい、どこか企業を選んでほしい」という受身の学生は、結局選ばれない。ゼミ選択も同じで「入れてくれるならどこでもいい」という学生は、選ばれない。なぜなら「どうでもいい」人生を選択しようとしているからだ。あなたがどのような人生を送りたいか自己紹介できないと、具体的なゼミも企業も決まらない。

大学が、ぼかんと口を開けていたら、知識を突っ込んでくれると思ったら大間違いである。自ら調べ、自ら学ぶ場であるから。就職活動も結局は同じだ。しっかりと企業についてリサーチを事前にする人は、自分がどのような働き方をしたいか、という明確なビジョンがあるから、目的をもってリサーチできる。そして、それが実現可能な企業を選ぶ。選ばれるのではない。選んでいるからこそ、リサーチする＝調べるのである。ゼミ選択も、科目の選択も同じである。このようなことが学びたいから、今「やる」。

自分が何を欲しているかを、「ことあげ」してみよう！

## 2 自己紹介—相手にわかりやすく具体的に〈自分〉を伝える

### 2.1 ウォーミングアップ

最初は、お絵描きから始める。自分がなりたい「生き物」憧れる「生き物」を絵に書いてみよう。下手でも問題ない。なんなら、みんな下手に書くために利き手ではないほうで書いてもらってもいい。ただし、ペットで飼っている犬猫ウサギの類は禁止する。なぜなら、猫ちゃん、ワンちゃんだらけになるからだ。それでは、面接では差異化できない。自己紹介とは、いかに自分を覚えてもらうかだ。企業で100人の面接が同じことをしたとしよう。猫と犬が半分もいたら、面接官も飽きる。猫がアルバイトの話で、犬がサークルの話と置き換えてもいい。大半の学生が言うことを同じように言うのでは、企業も選びようがないであろう。

私が経験したなかで一番ユニークなのは「ツチノコ」である。正解がないという意味では「正解」なのかもしれない。でもツチノコの色は何色？匂いは？鳴き声は？なぜ「生き物」に例えさせるか？それは五感を刺激できるキィ・ワードを入れやすく、ビジュアルとして伝わりやすいからである。ウォーミングアップで「生き物」シリーズを軽くやる理由は映像化しやすいからである。

自己紹介とは、自分がどんな「生き物」かを伝えること。聞いていた人の頭の中にどんな「生き物」が映像化されるかは、あなたの表現力にかかってくる。

リモート生活で、ますます YouTube を使って発信する人が増えたとし、見る人も増えた。誰でも YouTuber になれるが、長いと飽きられてしまう。面白くないと途中で別の YouTuber に飛んでいかれる。数分で人を惹きつけることができるか。YouTuber になったつもりで、工夫してみるといいだろう。

ゼミやサークルで自己紹介をする機会が増えると思うが、チャンスだと思って毎回、意識的にチャレンジして欲しい。

## 2.2 3つの輪

ゼミで重視するプレゼンテーションやレポート作成のポイントは、初めて聞く相手にわかりやすく！である。いかに具体的に〈自分〉を表現するかがポイントとなる。

「3つの輪」は、『就職ジャーナル』というリクルート社が出している雑誌にも、毎年就職活動の第一歩として必ず自己分析する際に紹介されている。「3つの輪」「自己分析」というキーワードを入れてインターネットで検索すると、動画解説付きでいくらでもでてくるので参考にするのもいいだろう。3つの輪はそれぞれ図1「3つの輪」で示したように、過去、現在、未来や、CAN、MUST、WILLとして紹介されている。

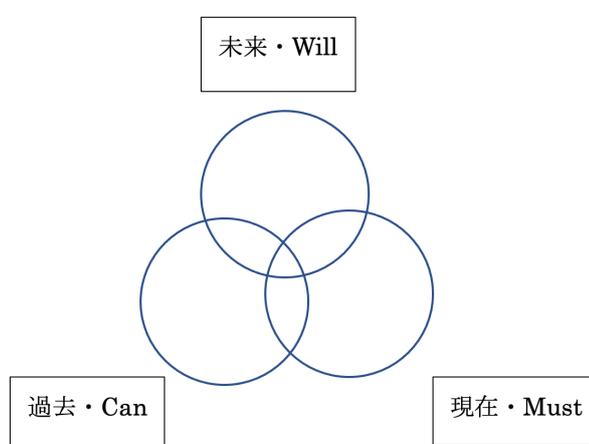


図1 3つの輪

- ☞ 新入生は、過去、現在、未来でやってみよう。
- ☞ 就職活動が始まる3回生には、3つの助動詞を使ってやってみよう！

将来何がしたいか（I will do ～）、それをするために今何ができるか（I can do ～）、「できる」ためには、今なにをなすべきか（I must do ～）を入れてみよう。

自己紹介だけでなく、ものごとを考えるときに1つではなく、3つぐらい考えるクセをつけよう。さらに、3パターンぐらい「ネタ」を用意しておくことだ。企業での面接は、1回では終わらない。複数の企業を同時に受けに行くであろうし、1社でも最終選考に近づく度に、自己紹介のレベルをあげて、ネタを変えていかなければならない。自己紹介のたびにネタ帳をつくって、本日の反応と改善点を書いておくのもいい。新しいことに挑戦してみよう。やってみなければ、何か相手の「心」を揺さぶるかわからない。常に聞いている人はあなたを知らない、初めての人であるという前提を忘れないでほしい。あなたを知っている人には「あたりまえ」でも、初めての人には「あたりまえ」が通じない。この「あたりまえ」からの脱却はなかなか難しい。

将来何がしたいかまだわからない1年生には、好きな事、何なら自分は没頭できるのか、何に自分の「心」が動くのかを考えてみるといい。

Let's try! さあ、とりあえずやってみよう！

☞ 3分で自己紹介してみよう

文章を書いてしまうと、書いた紙を読むために顔が下がるので、なるべくキィ・ワードをそれぞれの輪に書き入れて、それを手がかりに話してみるといいだろう。1つの輪につき、1分、合計3分。タイマーをセットして3分後にアラームが鳴る。だが発表者が、話の途中ならそのまま続けるようにうながす。早く終わった学生には「あと15秒も残っているよ、頑張れ」といって、3分はどれくらいかを体でわからせる。

よくできた学生には、同じネタではなく別のネタを仕込むようアドバイスをする。自己紹介が得意だという学生には、3つの輪がバラバラのエピソードにならないように、起承転結を意識してストーリーを考えようとアドバイスをする（これは新入生にはかなり高度です）。

### 3 アドバイス篇：5W1H と五感の刺激

#### 3.1 具体的に！とは？

「具体的に！」。ゼミ生の耳にタコができるほど、アドバイスする言葉である。最初は具体的にって何？になるので、例を具体的にあげておこう。

例

新入生：「岡山出身です。音楽が好きです」

就活生：「海外の経験をいかした仕事がしたいと思います」

これらの自己紹介には間違いなくダメ出しがくる。あなたの頭にどんな音楽が鳴りましたか？あなたの脳裏に、この人がどの国でどんな仕事をしているかイメージできましたか？何もビジュアルなイメージもでてこない、色もない（視覚）、音もない（聴覚・触覚）、匂いもしない（嗅覚）。こんな自己紹介、全くおいしくない。新型コロナでも大事な味覚！ウォーミングアップでおこなった「生き物」は、誰でも知っているのでイメージしやすいが、「あなた」という人間は、誰もが知っているわけではない。具体性がないと何も伝わらない。

人の五感を刺激する、キィ・ワードを一言入れるか入れないかで全くかわってくる。先ほどの例に、具体性を足してみよう。

新入生：「藤井風の曲が好きです。おすすめの曲は私の出身地岡山弁でカッコよく歌うnannan？です。聞いてみてください。よかったら一緒に夏フェスいきましょう！」

就活生：「スペインに5年いました。パエリアが大好きです。スペインは太陽をたっぷり浴びた野菜、魚介が豊富なので日本人の舌にも合うシンプルな料理が多いです。まだ知られていないスペインの魅力を伝えるお仕事してみたいです」

新入生でも就活生でも趣味の欄に「音楽」とだけ書く人がいるが、全くもって具体性に欠ける。音楽にもクラシックから、ヘビメタまで様々な分野がある。アイドルグループだって、その中の「推し」

はだれかを入れるだけでも、「あ！私も！」っという聞き手の心を揺さぶることができる。コミュニケーションが生まれるきっかけは、具体性である。自己紹介とは自分が言い放つだけでは、一方的なコミュニケーションで終わる。ボールを投げただけで、永遠にそのボールはあなたには返ってこない。聞いていた人がつい「他にどんな曲知ってる？」、「スペインといえばサッカーよね」とボールを投げ返してくれるような、キャッチボールができる自己紹介が重要なのである。どんなに言いたいことを完璧に丸暗記してみたところで、それは文字どおり「独壇場」で終わる。自己紹介は「青年の主張」ではない。コミュニケーションの手段なのだ。自称「コミュ障」（コミュニケーション障がい）の人は、自己紹介の1つ1つを大切に。

「この人と友達になってみたいな」、「この人となら仕事一緒にすると楽しいな」と聞き手の心が動くような自己紹介をすると、ゼミ仲間、仕事仲間として採用されるであろう。また、会社に入っても、仕事を円滑にすすめることができるであろう。困ったときは何に困っているか具体的に言わなければ、誰も助けてくれない。ただ泣いているだけでは、ただの子どもである。困ったときには具体的に助けを呼べる人こそ、大人なのである。

### 3.2 推理小説作家になったつもりで自分をプロデュース！5W1H

現在、過去、未来の順番に1年生に自己紹介をしてもらおう。なぜなら時系列に並べたほうが、伝わりやすいからである。

ところが、上級生に will, must, can で自己紹介に挑戦させると、時系列（起こった順番にならべること）ができない学生がでてくる。事件は起こった順番が大事。推理小説作家になったつもりで、とアドバイスをする。なぜなら推理作家も主人公の探偵他、配役を具体的に決めなければ事件は起こらない。事件（= what）を起こす犯人像（who）も、なぜ（why）犯人がそのような事件を起こすのかという動機も、どのように（how）犯行に及ぶかも、そして被害者（whom）はどこで（where）に事件に巻き込まれるのか、きちんと書かないと読者（視聴者）は混乱してしまう。

推理小説はすぐ犯人がわかるとつまらない。だが自己紹介は言いたいことを先にもってきた方が効果的である。

具体性とは、基本中の基本である **5W1H (When, Where, Who, What, Why, and How)** を言語化することである。5W1H のなかでもっとも重要な疑問詞は何か。それは「なぜ？」= Why? である。なぜあなたがそのゼミを選択するのか、なぜあなたが同じ業界にある A 社ではなく B 社を選択するのか。5W1H に気をつけてロジカルに説明できる癖をつけたければ第9章「ロジカル・シンキングに挑戦しよう！」をやってみてほしい。

**読書量と教養**は自己紹介させると、確実に露呈する。読書は、就職してからその重要性をさらに実感することになる。いい文章を読んできた学生は、語彙力が豊富で、何をどう具体的に説明すると効果的か読書でもって体験しているからだ。レポートや卒論を書かせると、手に取るようにわかる。あなたが何を考えてきたか、あるいは考えてこなかったか。

あなたが新生であるなら、まだ間に合う。この4年間「考える」時間、「考えたことを表現する」時間、を作るも作らないもあなた次第なのだから。

ちなみに「悩み続ける」と「考え続ける」ことは別である。「悩み続けることで考えない」こともできる。「どうしよう、どうしよう」と悩み続けたところで、「何かやってみよう」と考えて、アクションを起こさなければ、やってみなければ、何も始まらない。4年なんて、「あっ」という間。失敗をおそれず、やってみましょう！

まず、自己紹介から。はい、どうぞ。