



自分の キャリアデザインを考える

2020年7月18日

特定非営利活動法人さらプロジェクト

安尾真美

今日のAgenda

1. 「働く」目的

2. キャリアとキャリア・デザイン

3. デザインのために必要な2つのこと

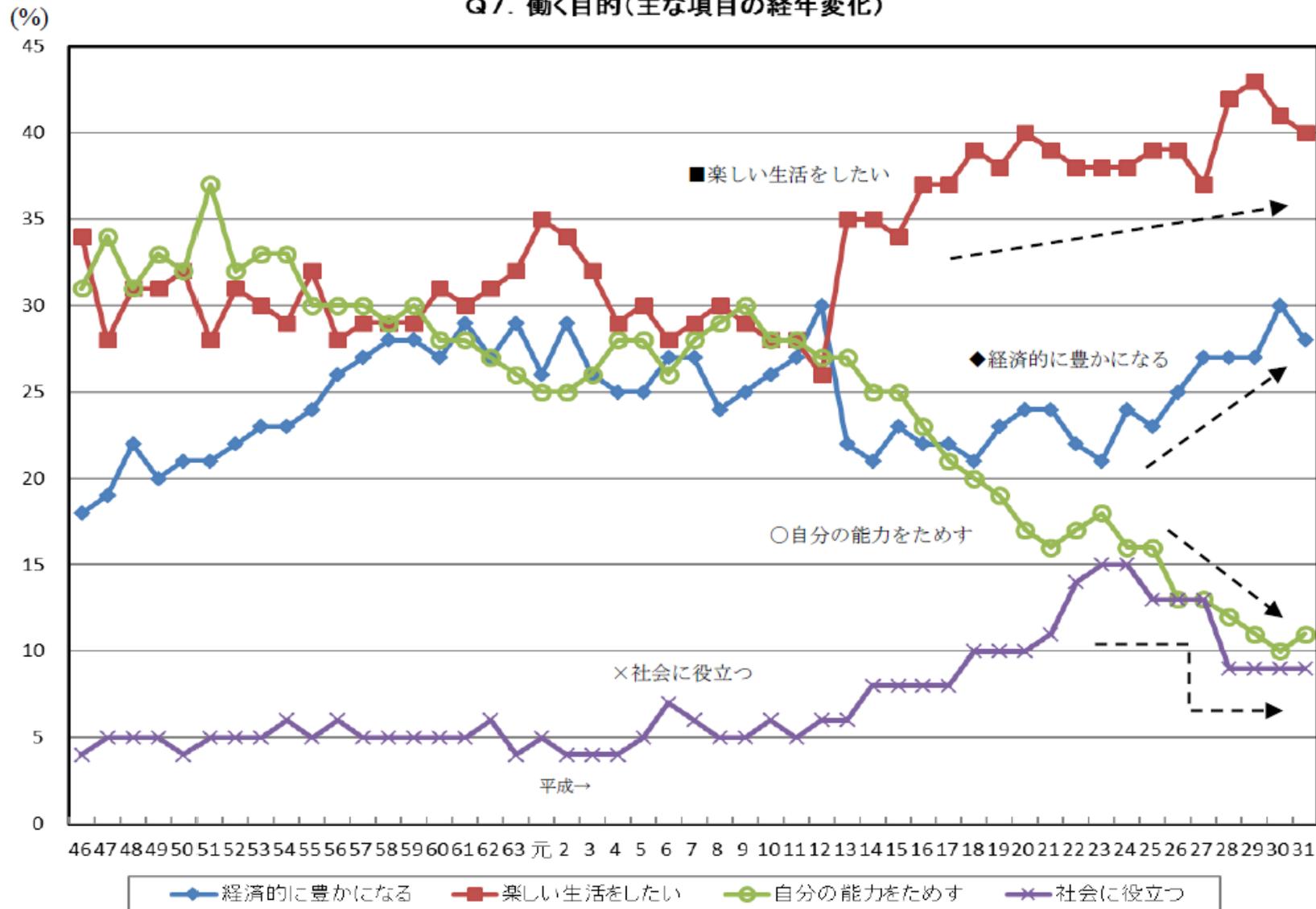
4. ロールモデルを探そう

1. 「働く」目的

あなたはなぜ働くのですか？

1-1.みんなの働く目的

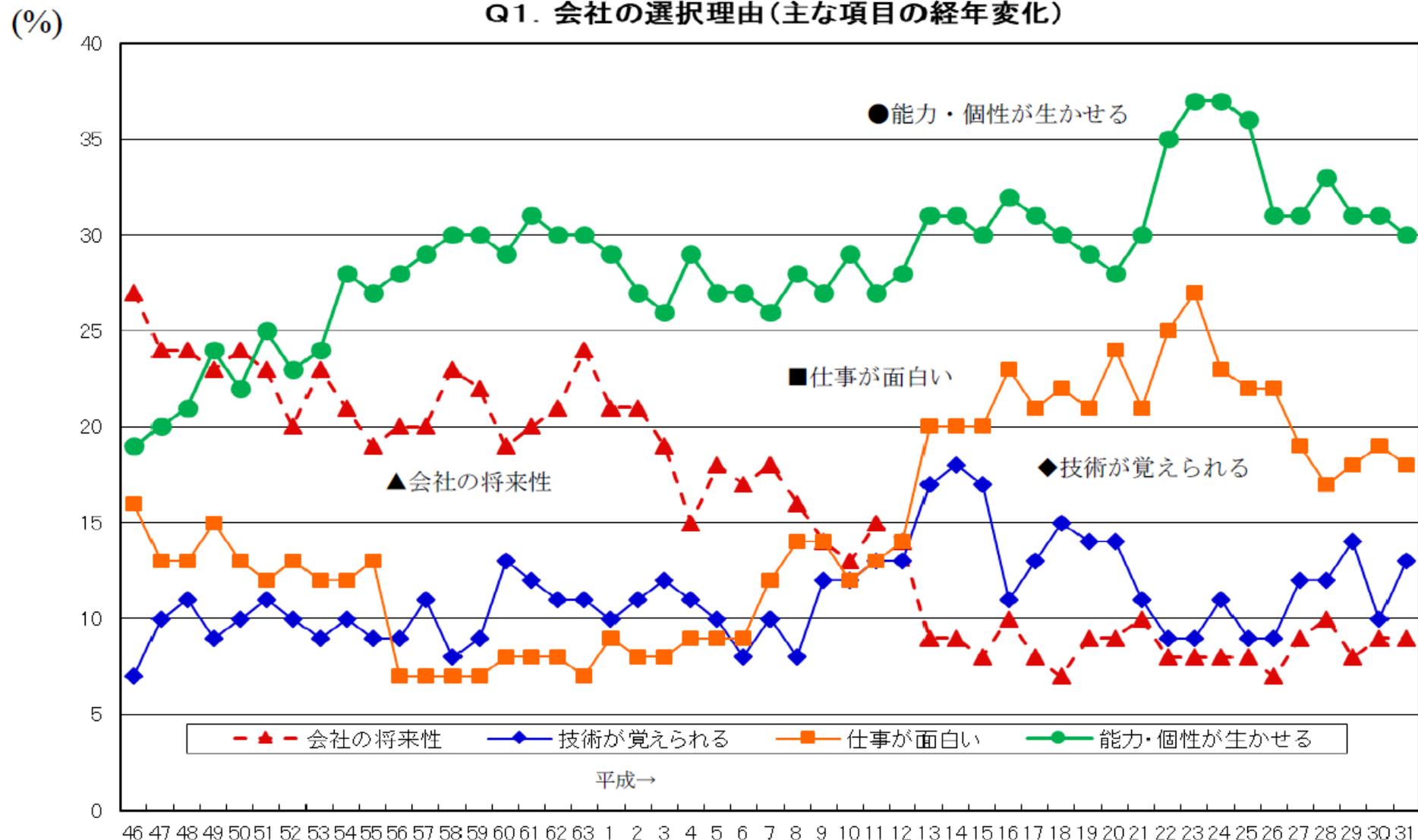
Q7. 働く目的(主な項目の経年変化)



出典:公益財団法人日本生産性本部「平成31年度 新入社員「働くこと意識」調査結果」

1-2. 会社の選択理由

Q1. 会社の選択理由(主な項目の経年変化)



2. キャリアとキャリアデザイン

- キャリアの語源は「轍」わだち
- =車が通ったあとに残る
- 車輪のあと（大辞林）

2-1. キャリアとは

キャリア≠職業キャリア

職業だけでなく社会活動を含めて
キャリアと考えるようになっていく

キャリア形成

職業キャリアと社会活動キャリアの両方から人生を通
じたキャリア形成を考える



2-2. キャリア・デザインとは

キャリア・デザイン

自分の人生の中でどう働きどう
社会活動をしていくのかを考え
計画し実行する

計画・実行は難しい？

大まかな方向性を
節目節目にデザインする



3. デザインのために必要な 2つのこと

自分を知り、社会を知る

3-1. 自己イメージのチェック

エドガー・シャインの3つの質問

1. 自分はなにが得意か

2. 自分はいったいなにをやりたいのか

3. どのようなことをやっている自分なら、意味を感じ、
社会に役立っていると実感できるのか

3つの質問はそれぞれ何を聞いているのか？

1.能力・才能についての自己イメージ

自分が重要だと思うし、自分がうまくできていることが何なのか？

必ずしも周囲からの評価と一致しない

2.動機・欲求についての自己イメージ

何が本当にしたいことなのか？

自分が得意なことが好きなこととは限らない。

3.意味・価値についての自己イメージ

仮に好きなこと、得意なことをやっていたとしてそのことに価値を見出せるか？

例えば…

参考) 価値観ワーク

・自分自身が日頃から大切にしている価値観やポリシーと合うものを5つ選び、その理由や原体験を記入してください。

- | | | | | |
|-------|------|------|-----|------|
| 愛 | 義理 | 静寂さ | 進歩 | サポート |
| 新しさ | 芸術性 | 自己実現 | 親密さ | 達成感 |
| 安心感 | 決断力 | 自信 | 信頼 | 知恵 |
| 安定 | 謙虚 | 自然 | 真理 | 知識 |
| 安全 | 健康 | 地位 | 素直 | 秩序 |
| 意味がある | 権力 | 自由 | 正確さ | 忠実 |
| 影響力 | 貢献 | 集中 | 成功 | 挑戦 |
| お金 | 行動 | 柔軟性 | 誠実さ | 調和 |
| 家族 | 幸福 | 熟練 | 精神力 | 独創性 |
| 活気 | 興奮 | 純粹 | 成長 | 人間関係 |
| 可能性 | 公平 | 正直 | 専門性 | 忍耐 |
| 頑固 | 効率 | 承認 | 責任 | 熱意 |
| 帰属 | 個性 | 自立 | 創造性 | 能力 |
| 競争 | 孤独 | 信仰心 | 尊敬 | 発展 |
| 協力 | 参加 | スピード | 尊厳 | 美 |
| 名声 | 優しさ | 本質 | 優越 | 友情 |
| 豊かさ | 余裕 | ユーモア | 喜ぶ | 利益 |
| 評判 | プライド | 変化 | 平和 | 冒険 |

No.	キーワード	理由・原体験
1	洗練(美)	・スポーツ観戦が好きで、さまざまスポーツを見るが、フォームが美しく、洗練されている選手(バスケのマイケル・ジョーダン等)に魅かれる。逆に、どんなに実績があっても個性的なフォームの選手(野茂投手等)を好きになることはない。 ・街中で洗練されたファッションの人を見かけると男女を問わず、注目する。そして、自分でもマネをしようと密かに記憶している。
2	正義	・子どもの頃から、ジャイアンのようないじめっ子、乱暴者が大キライ! 仕返しが怖くて、手出しこそできないが、中学のツッパリグループに対してもどこか軽蔑していたところがある。 ・悪い奴らをやっつけたくて、子どもの頃は、マジンガーZを作る博士になりたかった。 ・意味なくルールが変更になったり、破られることには腹が立つ。小6の時、野球をやっている下級生に対しておまけをする大人に食って掛かったことがある。
3	意味がある	古畑任三郎やガリレオ等の秀逸な推理モノのTV番組が好き。ドラマの中で出てくる一つひとつのモノやシーン、コメントが後になって、「そう繋がっていたのか!」と閃く瞬間が好き。 佐藤可士和がデザインしたロゴマークや建築物等、一つひとつにキチンとした意味があるものに感心する。反対に、ピカソの絵のようなインスピレーションで出来上がっているものの良さは、まったくわからない。
4	調和	・色、形等、バランスの取れている印刷物に魅かれる。 ・パソコンで資料を作成する際に、版面やレイアウト、図形の縦横比、文字フォントの選択等に執着する。少しでもズれていると気になって仕方がない。 ・きやりーばみゅばみゅのような調和の取れていない、奇抜なファッションはどうも苦手である。 ・勉強も、スポーツも、芸術も高い水準でできる人物でありたい。
5	面倒見 <small>※この言葉は語群にはありません</small>	・43歳になって、異業種交流会で知り合った方の結婚式2次会の幹事を引き受け、仕事そっちのけで没頭する。 ・前職時代の部下から頼まれごとをされると、すぐに「一肌脱いでやるう」という気持ちになってしまう。(資料のチェック、HPの修正、研修の講師等) ・子どものサッカーの写真を撮り、他の子どもの分もネットにアップし、パパ友に共有している。

3-2. ライフウェイクシートの活用

モチベーショングラフ

人生満足度曲線

ライフラインチャート

とも言われる

ライフウェイクシート

記入日： _____ 氏名： _____

① 縦軸を人生の充実度・満足度、横軸を時間として、人生の充実度・満足度の波を描いてください。
② 人生の節目や印象的な出来事があったところに○印をつけ、事実とその時の感情を記入してください。

過去

現在

4. ロールモデルを探そう

● **ロールモデル**

● **自分にとって、具体的な行動や考え方の模範となる人物のこと**

最後に…自立とは？

自立とは、独りでできる部分と他者のたすけが必要な部分とを見極め、それと同時に他者が一人でできる部分とあなたのたすけが必要な部分とを見極める知恵があること

筒井美紀(2016)『殻を突き破るキャリアデザイン -- 就活・将来の思い込みを解いて自由に生きる』有斐閣