

自分でデザインする、 自分のキャリア

2020年2月8日

東京大学校友会サポーターズ
キャリアコンサルタント 森 康智



「キャリア」は仕事だけじゃない ～ライフキャリアレインボー～

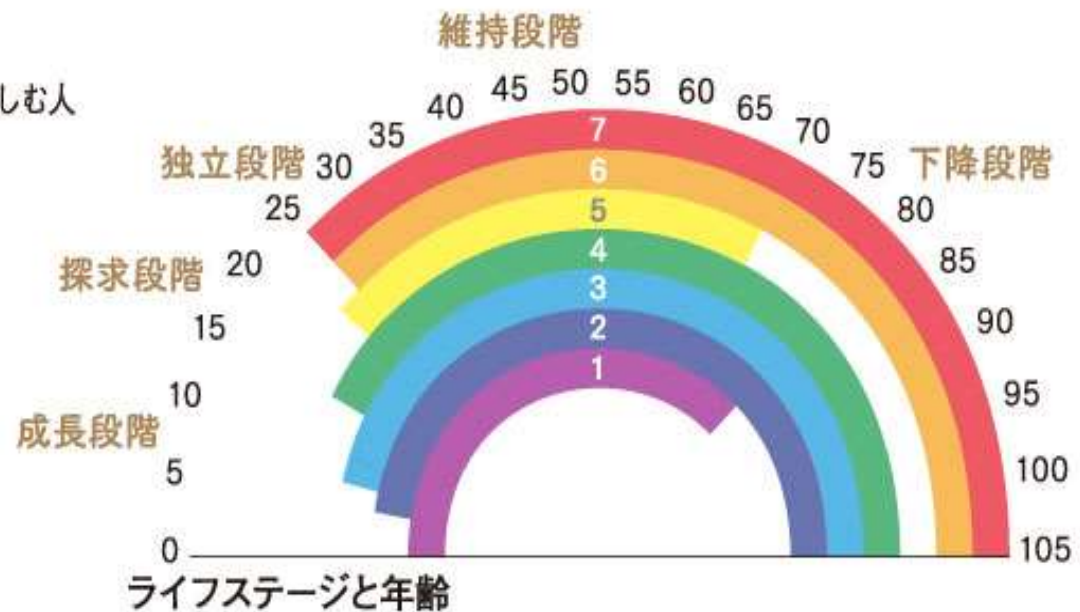
《人生の役割》

- ・家族（子供、妻・夫、親、きょうだい…など）
- ・労働者
- ・市民、地域のメンバー
- ・学ぶ人
- ・余暇を楽しむ人、趣味人
- ・友達

など

- 1 子ども
- 2 学ぶ人
- 3 余暇を楽しむ人
- 4 市民
- 5 働く人
- 6 配偶者
- 7 親

人生における7つの役割



様々な役割があり、それらが「虹」のように重なって豊かなキャリアを形作っている人生において、それぞれの役割をどう担うかを考えて仕事を考えるのも大事

仕事を決める3つの要素

《Will=興味・関心》

好きなこと
価値を感じること

《Can=適性》

得意なこと
人より上手にできること

《Must=使命》

会社・周囲からの要請
役割・権限・責任

この部分を満たすのが理想

適性・志向の6類型

～RIASEC～

《適性の6つのタイプ》

①現実的—モノや機械を扱う職業

技術者、建築士、整備士など

②研究的—研究や調査などを行う職業

学者、研究者、医師など

③芸術的—音楽、美術、文芸などアートを扱う職業

画家、小説家、音楽家、俳優など

④社会的—一人に接したり、奉仕したりする職業

カウンセラー、インストラクター、美容師など

⑤企業的—経営、組織の運営などを行う職業

経営者、コンサルタントなど

⑥慣習的—規則にしたがって行動する職業

オペレーター、秘書、事務職など



能力・性格から、向いている職業のタイプ
がわかる

「計画された偶然」によってキャリアは導かれる ～プランドハプンスタンス～

- キャリアは直線的に形成されない
成功・挫折・幸運・不運・人との出会いなど、
予測できないことによって人生は変わり、進んでいく
- たくさんの「偶然」は、より良い将来のために
不可欠なもの
振り返るとまるで「計画されていた」かのよう

正解を求め「あるべき姿」へまっすぐ進むのではなく、
「計画された偶然」を積極的に起こし、
より良いキャリアを導いていく

より良い「偶然」を起こすために

プラントハプスタンスを起こす 5 つの力

①好奇心(Curiosity)

新しい学習機会を常に求める

②持続性(Persisitence)

失敗に屈することなく、努力を忘れない

③柔軟性(Flexibility)

自分と異なる考え方・環境の変化などを
進んで受け入れる

④楽観性(Optimism)

可能性を信じる、「きつとうまくいく」という精神

⑤冒険心(Risk-taking)

どうなるか分からなくても、一歩踏み出す
不確実性を恐れない

人生の「転機」

望む望まざるにかかわらず、キャリアには「転機」が訪れる

- 何かが「起こる」場合
受験、恋愛、就職、結婚、出産、引越、病気・・・など
- 何かが「起きない」場合
期待した↑の出来事が起きない場合など

人生は大小さまざまな節目がある

**転機を経験し、乗り越えることで、
キャリアの新たな段階が始まる
過去の転機から学び、今後の転機へ対応していく**

「転機」を乗り越えるために

4つのリソース「4S」

- ①状況(Situation)－それが起きた原因、選択
なぜそうなった？それはずっと続く？似た経験は？
- ②自己(Self)－自分はどうか対処しようとしているか
立ち向かう？受け入れる？自信はある？自分にとって重要？
- ③支援(Support)－対処するために活用できるもの
友達・家族・情報・お金など、自分を助けてくれるものは？
- ④戦略(Strategy)－具体的な実行策
乗り越えるために何ができる？プラスにとらえる方法は？

⇒来るべき「転機」のために、
4つのリソースを点検しておく

キャリアは自分が主人公の物語

《物語に必要な5つのこと》

- ① 作者がいる—自分自身
- ② 時が経つにつれて進んでいく
- ③ ある場所を舞台として展開する
- ④ 主役以外に脇役としての人々が登場する
- ⑤ 「筋書き」がある

《「筋書き」の中で大事な4つのこと》

- ① 解決すべき問題が発生する
- ② 問題解決のために道具ややり方を活用する
- ③ 主役の行動が不可欠
- ④ 重大な事故・どうしようもない壁が立ちはだかる



自分だけの「物語」を描いていこう！！

License & Credits

- 本資料のライセンスはクリエイティブ・コモンズ
表示 - 非営利 - 改変禁止 4.0 国際 (CC BY-NC-ND 4.0)
です。

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ja>

- 本資料の作成者
 - 清水 奨 (92年工)
 - 手塚 貞治 (92年文)
 - 森 康智 (12年文)

