

(6) ジョブ・カード様式1作成ワークシート

使用の手引き

現行(2017年9月現在)のジョブ・カード様式1を作成するためのツールです。キャリアの棚卸や過去の自己分析ツールのみではなく、現在から5年、10年先のライフプラン(キャリア・プラン、ライフ・ロール、ライフスタイル含む)、社会・経済動向の予測を組み合わせ、キャリア・コンストラクション・セオリーや積極的不確実性を前提としたセルフ・ワークシートです。

1. 想定する対象者

- (1) マッチング理論に基づいた職業選択行動にこだわる若者。
- (2) 自己理解が不十分な若者。
- (3) 過去と現在に意識が集中し、将来が展望できない若者。
- (4) 職業生活設計(キャリア・プラン)が不明確か考えていない若者。

但し、35歳以上でも上記に当てはまるタイプの人には使用可能。

2. 使用上の注意点

- (1) それぞれのワークシートの記載内容等についてのオリエンテーション・解説を行う必要があります。
- (2) 時間的に1ワークあたり30分以上は必要です。十分な時間のとれるワーク・ショップ等で用いるか、数回に分けて課題として扱うとよいでしょう。
- (3) キャリアコンサルタントは、キャリア・コンストラクション・セオリーや積極的不確実性について理解していること、併せて社会・経済動向に関する将来予測を有することが必要です。

参考：人工知能やロボット等による代替可能性が高い100種の職業

https://www.nri.com/jp/news/2015/151202_1.aspx



3. 使用方法

- (1) 各ワークシートを作成した結果、相談者の中に生じた気持ち・考えを丁寧に質問することで自己像を明確化するよう支援します。グループ・ワークの参加者どうしで自己開示を行うことで活用も可能です。
- (2) 将来予測は今後、就転職する際の業界研究・企業研究とも併せて志望動機に盛り込む等の材料としての活用も助言できます。
- (3) 2. ライフ・キャリア・レインボーワークシートは以下のようなイメージで作成を促します。

点線の1目盛り=5%

年齢	現在 28歳	5年後 33歳	10年後 38歳
役割	内容・状態	内容・状態	内容・状態
100%	年末年始は実家に帰る	年末年始は実家に帰る	年末年始は実家に帰る
子ども	必要な資格取得の勉強	さらに上級の資格の勉強	そろそろ結婚して親を安心させる
	毎週末は釣り	定年後の起業準備の勉強開始	仕事を続けていくための情報収集
学生	趣味の雑誌を読む	釣りの頻度が減る	
	新たな趣味を開拓	新たな趣味に没頭	
余暇人	ゲームを楽しむ	ゲームを楽しむ	

(4) 4. ライフ・テーマ(why)・物語的真実(narrative truth)ワークシートのワーク1の問いかけの解答は、左右同数で同じ図形(個人の経験・キャリア)だが、整理して並べた右は「斜陽」のようなテーマが見えてくる。自分の過去の経験を整理する必要性に気づくワークです。

ジョブ・カード様式1 作成ワークシート

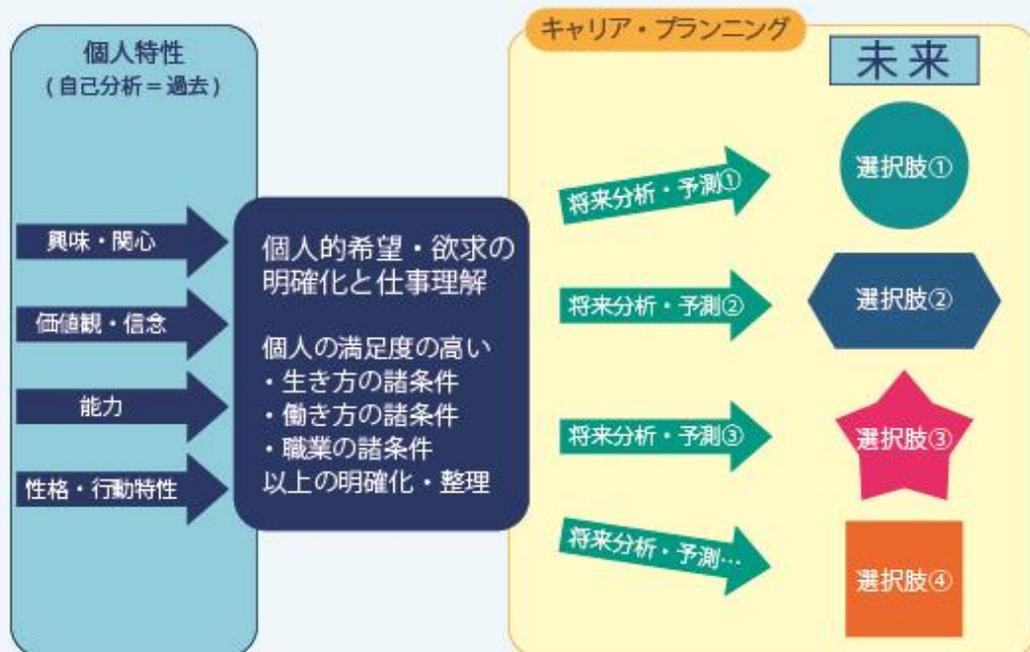
1. About Career-planning

【What】 自分の人生を満足してイキイキと生きるために、自分で自分の生き方・働き方のプランを考え・設計することがキャリア・プランニングです。

【Why】 1990年代以降、グローバル化やIT化が急速に進み、今もAI等の新たなテクノロジーの登場によって人々の暮らし・働き方は大きく変化を続けています。テクノロジーの進化は、変化をよりスピーディーに大きくし、不確実性を高めて行きます。個人も企業も変化に適応する必要がありますが、不確実性が高まると、どのような生き方・働き方、ビジネスが望ましいのかを誰かが他者にアドバイスすることは困難になります。個人が自分の働き方を企業や組織に委ねるやり方は、もはやレガシーであり、不確実性の時代を自分なりに満足してイキイキと生き抜くためには、自分で自分の生き方・働き方のプランを持つことが必要です。

【How to】

- (1) 職業満足度を高めるためには、1個人の特性を明確にする(自己分析・自己理解)、2様々な職業・仕事に必要な因子・条件を調べる(しごと理解)、3 1と2のマッチ度が高い仕事・働き方や具体的な職業を複数リストアップします。
- (2) 現在～職業生活の引退時期までを見渡し、あと何年生きるのか、何歳まで収入を得る必要があるか逆算して、残りの人生の期間のそれぞれの時期にどんなライフ・イベントがあるか、社会・経済の動き等を分析・予測します。分析・予測は、例えば、一人っ子の方なら親の介護や看取りをする必要が何年後に訪れるといった個人的イベントや、就いている仕事は〇年後には機械化されて無くなるだろうといった社会全体の動きもあります。
- (3) (1)と(2)に基づき、どのような職業能力を開発してゆくのか、ライフ・イベントやマネープランを含めて自分の生き方・働き方をプランニングしてゆきます。当然、予測が100%的中することは困難ですので、多少のゆとりが必要です。このようなキャリア・プランニングを個人だけで行うことは大変困難ですので、専門家であるキャリアコンサルタントによる助言・情報提供等(キャリアコンサルティングと言います)を活用しましょう。



厚生労働省 平成29年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業

1. 自分史づくり(ライフ・ライン・チャート)=過去の自己分析

各項目について自分の記憶を呼び覚まし、記憶のキーワードを書きだしてみましょう。ライフ・ラインはその時代の満足度を折れ線グラフで示してみましょう。

西暦	1990～2003	2003～2005	2005～2008	2008～2012	～現在
年齢	0～12	12～15	16～18	18～	～現在
時期	出生～小学校	中学	高校	大学	社会人
印象的な出来事	・猫が家出 ・引っ越し ・〇〇展 ・△△旅行	・初デート ・たまちゃん ・イナバウアー ・双子座流星群	・部活 ・女子ソフト ・大学推薦 ・ 아이폰	・デッサン ・PCデザイン ・卒展 ・就活	・3カ月で退職 ・NEET 状態体験 ・格差体験 ・インスタ投稿
好き・熱中したこと	・お絵描き ・ママゴト ・彫刻 ・漫画を読む	・天体観測 ・カメラ ・お絵描き ・小物づくり	・スマホ撮影 ・映画鑑賞 ・マンガ ・イラスト	・DVD鑑賞 ・イラスト ・油絵 ・イラレ操作	・マンガ ・ゲーム ・ぼーっとする ・寝る
成功・頑張った体験	・絵画コンクール ・図工委員 ・ポスター表彰	・英検 ・漢検 ・美術部	・部活で入選 ・部長経験 ・学校祭	・個展開催 ・作品が売れた ・バイト	・手書きイラスト ・クリスマスカード ・インスタ 1,000 フォロワー
失敗・怠けた体験	・宿題忘れ ・中学受験失敗 ・忘れ物	・カメラ壊す ・高校受験 ・親との喧嘩	・追試 ・友達と喧嘩 ・宿題忘れ	・失恋 ・留学行けず ・就活	・退職した ・バイト続かず ・自転車で事故
ライフ・ライン					

個人特性のまとめ

(1) 自分はどんなことに興味・関心を持つ人でしょう？

美しいものや、景色についつい気がひかれてしまう。

(2) 自分はどんな時・場合に満足感や充実感、幸福感を感じる人でしょう？

素敵なイラストが描けたり、自分の作品が認められた時。

(3) 子どもの頃に純粋に憧れていた人や職業、やりたかったことはどんなことでしょう？

マンガ家。画家や彫刻家。

2. ライフ・キャリア・レインボーワークシート = 現在・未来の自己分析

全ての人に平等なもの、1日が24時間であり1年は365日（閏年は366日）であるといわれます。そして、人には年代によって人生の中で果たすべき様々な役割があり、有限の時間の中でどの役割をどの程度果たしていくかを考えることは将来のキャリア・プランを考えていくうえでの土台となります。自分の使えるエネルギー（時間など）の全体を100%として何%をどの役割に割り当てているか・いたいかを検討し、自分の果たすべき（果たしたい）役割の内容を書きだしてみましょう。点線の1目盛り=5%として各役割を何%果たしているか、将来は果たしたいかを実線で仕切ったり、好きな色で塗り分けるなどしてみましょう（柱状グラフを作る）。そして、それぞれの%の内容は、具体的にどんなことをしているのか単語レベルでかまわないので書き出してみましょう。

年齢	現在__歳	5年後__歳	10年後__歳
役割	内容・状態	内容・状態	内容・状態
100%	・親に養われてる	・親孝行	・親孝行
子ども	・毎日家にいる	・仕事のための勉強	・仕事のための勉強
	・遊び中心		・趣味は息抜き程度
学生	・一応資格の勉強中	・趣味は減らす	・子どもができる地域 の役割が増える。
余暇人	・ゲーム	・働いて税金を払う。	・仕事は活躍中
市民	・マンガ	・自分のやりたい仕事 で活躍している。	
労働者	・ネットカフェ通い		
	・アルバイトはしてる		
家庭人	・正社員求人は探している		
配偶者			・子どもが出来て家事増加
		・結婚して家事	
親	・家事の手伝い	・新婚ラブラブ	・結婚している
			・子ども3歳
0%			

各役割のイメージが分からないときはキャリアコンサルタントに質問してください。

3.パラダイムシフト予測シート

ブレインストーミング1

あなたの身の回りで、今後10年先には無くなると思うモノ・サービス・仕事を20個あげてみましょう。

例	ガラケー	例	ガソリンで動く自動車
1	TV	11	オリンピック
2	スーパーのレジ	12	銀行
3	コンビニのレジ	13	ドルや円
4	鍵	14	お墓
5	FAX	15	ノート
6	本屋	16	教科書や本
7	固定電話	17	年賀状
8	公衆電話	18	タクシー
9	学校のテスト	19	ガソリンスタンド
10	学校の先生	20	財布

あなたの働き方に関係しそうなものに○をつけてみましょう。
そしてあなたの働き方や仕事にどんな変化が起こるでしょう？

自分は本や雑誌のイラストレーターを目指しているが、本や雑誌がなくなるとタブレットなどに置き換わるので、動画作成を勉強する必要がある。

ブレインストーミング2

あなたの仕事・生活で、今後5年間、10年間に求められる能力や変化を5個ずつあげてみましょう。

	5年間		10年間
例	AIロボットのプログラミング能力	例	人口減で商店が閉鎖し 買い物難民化する
1	取引先との価格などの交渉力	6	ビットコインなど新たな決済能力
2	後輩の面倒を見る能力	7	子どもができると思うので育児能力
3	納期管理などの管理能力	8	部下を育成する能力
4	ウェアラブル端末を使う能力	9	独立してやっていく経営力
5	海外の人をもてなす力	10	顧客を開拓する力

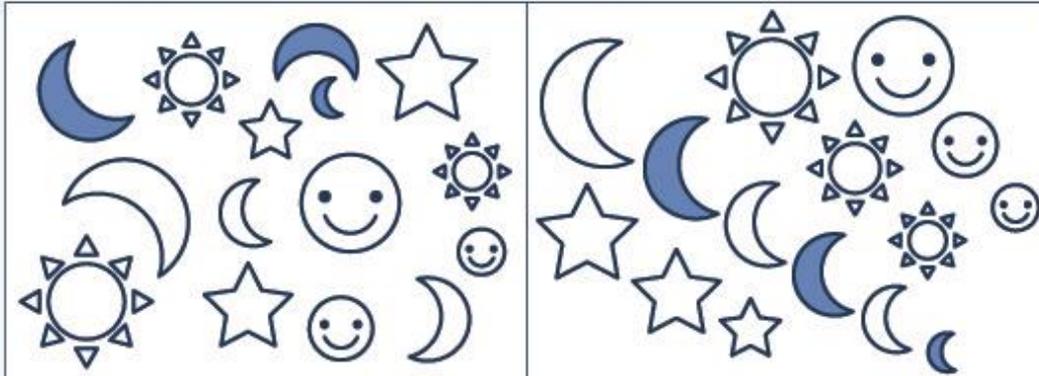
あなたの働き方・生き方に関係しそうなものに○をつけてみましょう。
そして、それにあなたはどのように備えるつもりでしょう？

今の仕事だけでなく、先輩の仕事を見たり手伝ったりして覚えることと、本などを読んで勉強していかなくてはならない。

4. ライフ・テーマ (why) ・物語的真実 (narrative truth) ワークシート

引用: キャリア・コンストラクションワークブック 安達智子・下村英雄 編著 金子貴男

ワーク1. 左右の絵の構成要素は同一なのに異なって見えるのは、何故でしょう?



ワーク2. 自分の物語を発見するワーク①

私の今まで(過去)は



特に目標もなく、適当に
言われた仕事だけをする人 でしたが

現在は、

30代半ばには独立したクリエイター
としてやっていけるようにすることが目標 だ



未来は
デザイン事務所を設立して、自分の自由に
仕事を選べる社長 となることを目指している。

(例) 私の今までは「目の前の仕事をこなすことだけを考えていたが」、現在は「パートさん・アルバイトさんスキルUPによる生産性向上を目指している」。未来は「2年後は様々な雇用形態の職員さんの職業能力開発プランを作成・運営する人材開発セクションの仕事が出来る知識やスキル獲得を目指している。」

厚生労働省 平成29年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業

