

(5) 仕事と楽しく付き合うためのキャリアコンサルティングチャート

使用の手引き

1. 想定する対象者

- (1) 不本意就職等が原因で、与えられた職務をネガティブ（つまらない等）に捉えがちな若者。
- (2) 希望どおりの就職をしたものの、周辺の作業が続き、やりたい仕事が出来ないので入職して日が浅いにもかかわらず離転職を検討しているといった若者。
- (3) 仕事に対する価値観を明確化することが望ましい若者。
- (4) 羽柴秀吉の草履取りのストーリーを単なる「ゴマすり」と理解しているか、全く理解していないような若者。

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です。

2. 使用上の注意点

- (1) 認知スタイルや考え、価値観は相談者それぞれであり、何故そう感じているかを受容的態度・共感的に理解することが第一です。
- (2) 次に相談者の動機づけ（外発的なものだけでなく内発的動機付けも）を目標に方策を考えます。

【参考】

内発的動機づけ：外的な報酬や罰よりも、学習者の活動の過程から喚起される動機づけ。

例：「自己設定した目標達成することで充実感を味わえるから作業を続ける。」等人は本来的に、自己の能力を存分に発揮し目標を達成することに喜びを感じるように動機づけられていることが知られている。自らの知的能力や他の様々な能力を使って自分を取り巻く環境に積極的に働きかけ、自分の能力を最大限に発揮しようとするものである。

内発的動機づけの構成要素：「知ること」「成し遂げること」「刺激を得ること」の3つとされる。（引用：上淵寿 動機づけ研究の最前線 p32 北大路書房）。若しくは、「有能への欲求」「自律や自己決定」「知的好奇心」も指摘されている。

- (3) 仕事の「価値」という設問文に対してピンとこないレベル（しごと理解の程度が乏しい）の若者も存在するため、キャリアコンサルタントは相談者の職場・職種に応じて例示や補足説明を準備する必要があります。

3. 使用方法

- (1) シートの作成を提案する前に、そもそもシートを作成することに対する動機づけを行うよう相談者に働きかけましょう
【発言例】自分の大切な時間を使って取り組まねばならないならば、折角だから自分にとって意義のある仕事にできるように、その仕事を見つめてみませんか？
- (2) シートの中央に具体的な仕事内容を記入してもらいます。その際、相談者の思い・気持ちを丁寧に聴き、共感的に受容することが重要です。その上で、その仕事の意義等を様々な立場・観点で考えてもらいます。このことで、他者の役に立つという自己有用感や他者の価値を自己に取り入れる経験を企図します。
- (3) 本質的な目標としては、相談者が今後も出くわすであろう、一見、自分にとって無価値な仕事に対してもポジティブに取り組むことができるようになるための支援です。視点や価値観を広げ、自己目標設定ができるようなことを目指しましょう。
- (4) ワークシートは、①一緒に作成していく、②暫く時間をとってセルフワークとして作成してもらおう、③シートを使わず口頭のやりとりで進める等の使い方があります。
- (5) ワークシートのQ8以外は、主に内発的な動機付けを得ることを企図しています。外発的な動機付けを得るための質問例を以下に示しますが、これに縛られずキャリアコンサルタント自身が頭を柔らかくして考えてください。

・肉体労働系の場合

Q 1 : スポーツやジムでのマシントレーニングに例えると何に近いでしょうか？

Q 2 : どんな身体機能の強化につながりそうですか？

Q 3 : なるべく早く終わらせるために出来そうな工夫は？

Q 4 : 肉体負荷を軽減させられる工夫は？

・PC等を使った事務等

Q 1 : どんなPCスキルが向上しそうですか？

Q 2 : 入力補助機能の使用等で工夫している点は？

Q 3 : 単位時間あたりの入力量等を測定してゲーム感覚にできませんか？

Q 4 : 目標達成時の自分へのご褒美は？

・内職的単純作業等

Q 1 : G A T Bで測定される適性能（言語・数理・書記的知覚・空間判断力・形態知覚・運動能力・指先の器用さ・M-手腕の器用さ手腕の器用さや形状認識等。相談者にこのままでは言わない）としてどんな能力が向上しそうですか？

Q 2 : 作業工程等で工夫している点は？

Q 3 : 単位時間あたりの処理量等を測定してゲーム感覚にできませんか？

Q 4 : 目標達成時の自分へのご褒美は？

仕事と楽しく付き合うための キャリアコンサルティングチャート

あなたは無限プチプチを知っていますか？

細包の緩衝材として使われるプチプチシートをつぶした時の快感を再現するオモチャです。くだらないオモチャかもしれませんが、その発明の対価は一説によると3,700万円程。そう、くだらないこともやり方次第で楽しく付き合うことができたり、利益をもたらすのです。

さあ、あなたのつまらない・くだらないと感じる仕事について、キャリアコンサルタントと一緒に付き合い方を考えてみましょう！



先輩の〇〇さん。いろいろなことに気がついて、周りに気配りのできる素晴らしい人。
お客様からの問い合わせなども、お待たせすることなくテキパキ答えられる。

工場全体で扱う部品やパーツの種類や納入元を知ることができ、
PCの新しいソフトを使うスキルも磨けそう。