

ジョブ・カード様式1作成ワークシート

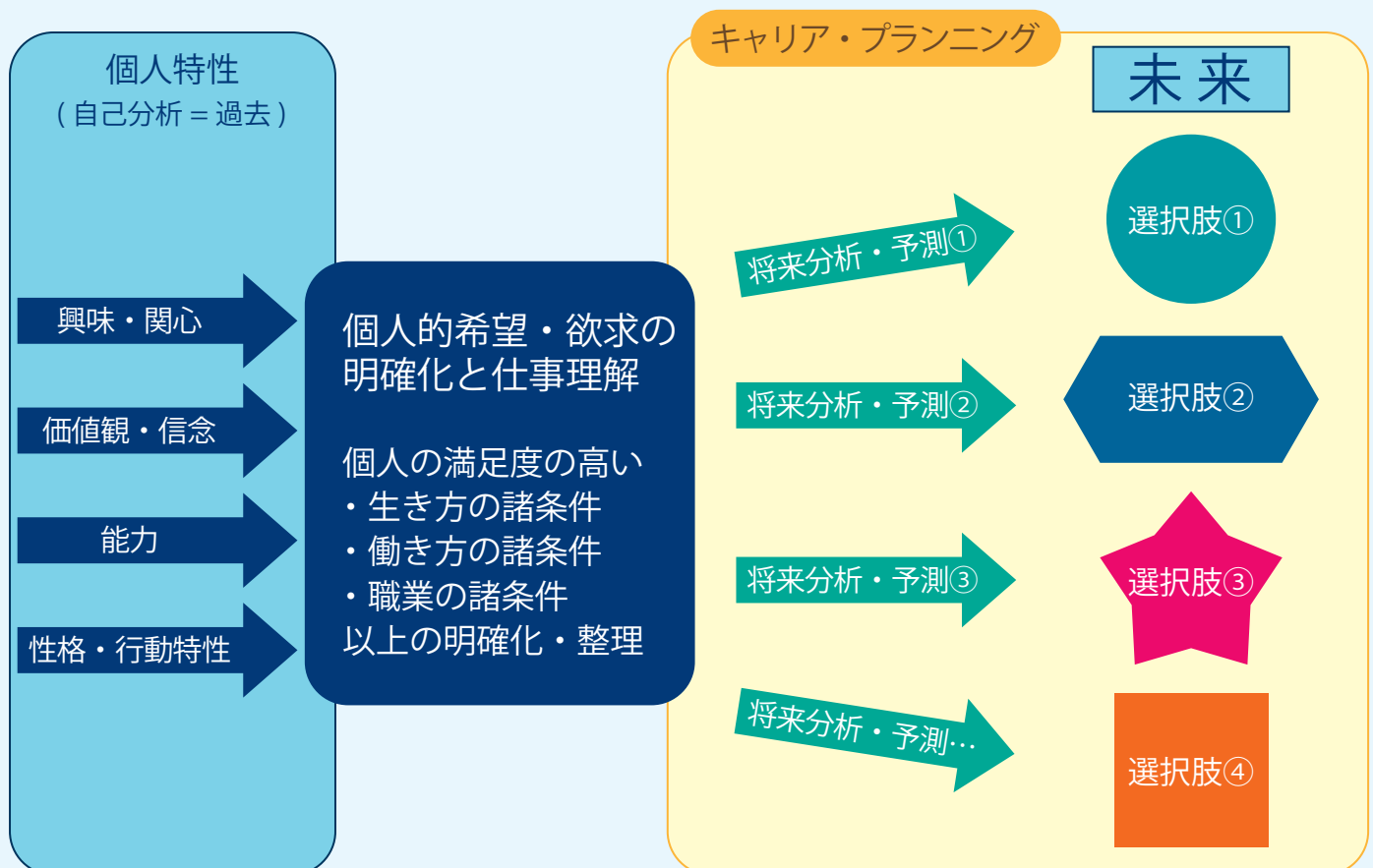
1. About Career-planning

【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○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。



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					
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	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・
好き・熱中したこと	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・
成功・頑張り体験	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・
失敗・怠け体験	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・	・ ・ ・ ・
↑ 高 ライフ・ライン 満足度 ↓ 低	+100				
	-100				

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？

(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？

(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？

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は、1日が24時間であり1年は365日（閏年は366日）であると言われます。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、将来は果たしてい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%			
子ども			
学生			
余暇人			
市民			
労働者			
家庭人			
配偶者			
親			
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		11	
2		12	
3		13	
4		14	
5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	

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？

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。

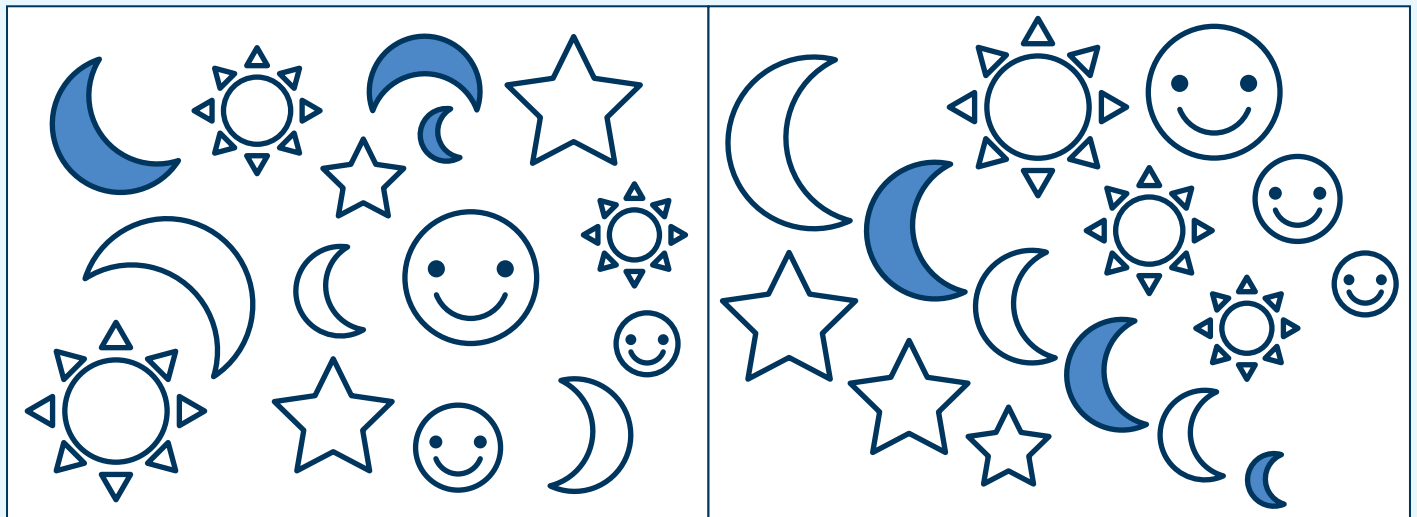
	5年間		10年間
例	AIロボットのプログラミング能力	例	人口減で商店が閉鎖し 買い物難民化する
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

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？

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 金子書房

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



Empty text box for writing about the past.

でしたが

現在は、

Empty text box for writing about the present.

で



Future is

becoming a goal.

(例) 私の今までは「目先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。」

