

第2章

キャリア講習の改良

第2章 キャリア講習の改良

1 キャリア講習の概要

職業センターが平成29(2017)年度に開発した「ワーク基礎力形成支援」は、キャリア講習と個別ワークで成り立っており、キャリア講習は、オリエンテーションと全4回のキャリア講座で構成されていました。

第1章2(2)で述べたように、地域センターのリワーク支援で実施するキャリアに関する支援は、このキャリア講習を活用して実施していますが、地域センターからはキャリア講習を進めるなかで、一部説明内容が難しく内容の理解が進みにくい、講習内容をふまえた自己理解・自己分析を進めにくい、再休職予防へ向けた視点をより強調する必要がある等の課題や改良のニーズが寄せられました。

また、地域センターのリワーク支援において課題となっている若年の休職者へのキャリア支援という観点からも改良を求められていました。そこで、JDS Pにおける実践を通じて令和3年度からキャリア講習の課題を検証し、構成を見直すとともに、内容、ワークシート等に改良を加えてきました。

(1) キャリア講習の目的、目標、構成 ア 目的

従前のキャリア講習では、自分自身の価値観や職場で求められる役割を振り返り、グループディスカッションを通じて自己理解を深め、他者の発言を聴くことで自分とは異なる価値観や考え方を理解し、職場復帰後のキャリアや働き方を考えることを目的としていました。

今回の改良では、従来を踏襲しつつも、再休職予防のために、休職者が、復職後に納得感のある自分らしい働き方の実現を目指すことを目標に掲げました。具体的には、キャリアについて学びながら自己分析を進めることが大切であると考え、自らのストレスや休職要因、働き方をキャリアの視点で振り返り、復職後の働き方のイメージを描き、そのための具体的な行動目標を検討することに主眼を置くことにしました。

イ 目標

改良後のキャリア講習の目標は以下の表1のとおりです。

従前のキャリア講習の目標からの変更点は、①目標事項と各講習の内容を対応させたこと、②キャリアに関する基本知識を学び、休職中にキャリアについて考える意義を理解することを追加したこと、③役割に関する目標を整理して一つにまとめたこと、④再休職予防の視点を強調し、かつ、具体的な行動目標を立てる内容としたことの4点です。

表1 キャリア講習の目標

1	キャリアに関する基本知識を学び、休職中にキャリアについて考える意義を理解する。
2	自分自身のキャリアを見つめ直し、復職後に活用できる強みや資源を確認する。
3	キャリアに対する自分の拠り所となる価値観（キャリア・アンカー）※ ¹ を確認する。
4	自分が望む働き方と周囲から期待されている役割のバランスのとり方を整理する。
5	自分のストレスや休職要因をキャリアの視点で振り返り、再休職予防のための復職後の働き方のイメージを描き、具体的な行動目標を検討する。

ウ 構成

今回の改良では、従来講習前に実施していたオリエンテーションを講習の第1回として改編し、全5回の講習で構成しています。全体を通して休職者が復職後の再休職予防を見据えた働き方を検討するための内容となっています。講習を通じて自分の強み、価値観、期待される役割等について理解を深めます。また、ワークシートやディスカッションを通じて振り返る等、キャリアの視点から自己分析を深め、復職後の働き方についての検討が進められるよう構成を見直しました。

表2 キャリア講習の構成

講座名	内容
第1回 キャリアを理解しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・キャリア講習の目的、内容、進め方を理解する。 ・キャリアについての基本知識を学ぶ。 ・休職中にキャリアについて考える意義を理解する。
第2回 強みを確認しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の興味・関心を確認する。 ・自分の強みを確認する。
第3回 価値観を確認しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・キャリアに対する自分の価値観を確認する。 ・いろいろな価値観があることを知る。 ・自分の価値観やキャリア・アンカーに基づいて今後の働き方を考える。
第4回 役割について整理しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲から期待されている役割を整理する。 ・役割の棚卸しとその課題を分析する。 ・役割から生じている課題の対処策を検討する。
第5回 今後の働き方を考えよう	<ul style="list-style-type: none"> ・キャリアの振り返りを再休職予防に活かす。 ・再休職予防の観点を取り入れた今後の働き方について検討する。

※1 キャリア・アンカー

職業上の重要な選択や意思決定の際に拠り所となるもの。職業生活において、自分が自分らしくあるための譲れない価値観。

工 時間

改良後のキャリア講習の実施にあたり、J D S Pでは、対象者5名に対して、各講習を1回120分(休憩10分含む)で実施しています。なお、参加する受講者の人数や進行状況によって、これ以上の時間数が必要になることが想定される場合は、講習を2回に分けて実施する、または、ワークシートの記入時間を別途設ける等、進め方の工夫を検討してください。

(2) 改良のポイント

ア 若年の休職者が自己分析に取り組みやすいよう構成を見直し内容を改良

改良前は、第1回「価値観を確認してみよう」において、外的キャリア・内的キャリアや価値観に関する解説を行い、受講者がキャリア・アンカーを選択して自己分析を行う内容となっていました。

しかし、キャリア・アンカーは、実際に仕事をしてから10年程度で明らかになってくると言われており、職業経験の少ない若年の休職者が、第1回目の講習で自分のキャリア・アンカーを選択して自己分析することには難しさがありました。

地域センターからも「職業経験の少ない若年者にキャリア講習を行う際は、“成功体験”や“働くためのモチベーション”に関するもののみ選んで実施している」、「自分の価値観を知る内容の講習があるとよい」といった意見が挙げられています。

また、キャリアの専門家からは、「キャリア・アンカーを選ぶ際は、興味・関心や価値観について掘り下げた後で行う方が流れがよいのではないかと助言されたこと等もふまえ、若年の休職者が自分の価値観やキャリア・アンカーについて自己理解や自己分析を深められるよう以下の3点を改良しました。

【改良点】

- ・ 第1回キャリア講習「キャリアを理解しよう」において、キャリアについての基本知識を学べる内容とした。
- ・ 第2回キャリア講習「強みを確認しよう」では、若年の休職者が取り組みやすいように、興味・関心に関する演習(図1)を追加した。
また、第2回キャリア講習のワークシート④「成功体験から強みを見つけよう」(図2)を作成し、成功体験の振り返りから自分の強みを確認できる内容とした。
- ・ 第3回キャリア講習「価値観を確認しよう」に、ワークシート⑤「価値観リスト」(図3)を導入し、大切にしている価値観の選択、大切にしている理由、職業生活に与えている影響について、ディスカッションを通じて掘り下げやすいようにし、その後のキャリア・アンカーに関する自己分析につなげた。

自分を理解するための3つの要素

キャリアについて考えるうえでは、自分についてよく知ることが大切です。
3つの観点 ①興味・関心、②強み、③価値観について振り返り、自分のことを理解していきましょう。

【演習】自分の興味・関心を見つけよう

- 今までに夢になったこと、わくわくしたことは何ですか？
- 普段から積極的に集めている情報は何か？
(雑誌・書籍の購読分野・インターネット検索ワード・検索する動画の分野など)
- 1や2が、今の仕事に少しでも「影響している」または「役に立っている」と思うことはどんなことですか？

図1 第2回キャリア講習 【演習】自分の興味・関心を見つけよう

【記入例】 第2回キャリア講習「強みを見つけてよう」ワークシート④(記入例)

成功体験から強みを見つけよう

1. ワークシート③「成功体験を思い出そう」で挙げた成功体験から1つ選び、その体験について詳しく書いてみましょう。

<成功体験の書き方のポイント>

- ①自分の行動→あなたは具体的に何をしましたか？
- ②成功の要因→どのようなことが、あなたを成功へと導いてくれたのでしょうか？
(工夫、知識、人的サポート、興味・関心、価値観、物事への対処の仕方など)
- ③結果→その結果はどうなりましたか？
- ④影響→この体験が、その後のあなたに与えた影響は何ですか？

体験 北大研修施設マニピュレーション

- ①・この研修を行う前に所属していたとき、社内情報の集約データベースを作成し、資料集として完成させた。他の業務が忙しい時期だったが、部署内に「マニピュレーションチーム」を立ち上げ、作業を割り振り、結果から意見をまとめて内容を完成させた。その結果、ほかの方の依頼者を大幅に上回り、2か月で完成させることができた。
- ②・「マニピュレーションチーム」を作って、協力に費やしたこと、
・自分自身の経験知識としての経験が活かされた。
・これまでのアシスタントの役割が、多岐にわたった。
・研修講師としての経験と知識を活かして上司や研修生への対応もできた。
・1年後、職場での役割が変わった。新しい役割に挑戦することがあった。
- ③・この研修を行う前に、協力があつたようになった。
・研修の経験が社内ネットワークで繋がって関係を築くようになった。自分自身も多岐にわたる役割をこなすことがあった。
- ④・「社会経験を強めるための研修会ができた」「私の社員が忙しなくなった」という声が出たことがあった。
・チームで決めたことでの役割の役割を築くことができた。
・この経験が自信となり、力強い役割をこなすことができた。知識が活かせるようになった。
・知識から実践で実践的に力を求められるようになった。

2. この体験を振り返って気づいた「自分の強み」は何ですか？

- ・必要だと感じることを自律的に計画し、実行し終わることができる。
- ・良いものを求めるために、良いものがないと満足できないことがある。
- ・両向きに柔軟に行動することがある。

図2 第2回キャリア講習
ワークシート④「成功体験から強みを見つけよう」

第3回キャリア講習「価値観を見つけてよう」ワークシート⑤

価値観リスト

	あ	い	う	え	お	か	き	く	け
1	秩序	オンラインファン	成功	無難	楽しさ	内輪	チャレンジ	協力	チームワーク
2	完璧	平等	達成	創造性	探求	初級	楽しさ	影響力	サポート
3	高潔	愛情	継続	ユニークさ	自信	読書	可能性	目標設定	変化
4	改善	向上	目標	自己表現	読書	責任	自由	探求	継続
5	新鮮	思いやり	賞賛	感動	読書性	安定	読書	絆	読書
6	理想	共感	野心	芸術	美力	読書	読書	読書	読書
7	富貴	真実	学び	感性	読書	読書	読書	読書	読書
8	成長	コミュニケーション	競争	個性	読書	読書	読書	読書	読書
9	正義	才能	スピード	クオリティ	プロセス	マネジメント	専門性	正義	パフォーマンス
10	秀才	天才	研究	リーダー	構築	信頼性	読書	読書	読書
11									

図3 第3回キャリア講習
ワークシート⑤「価値観リスト」

イ 4つの視点で振り返り、再休職予防に向けた行動計画を作成

(ア) 「職業生活振り返りシート」の開発

以前は、オリエンテーションを行った後、受講者が個々にライフライン（自分の人生や経験を振り返るために作成する図表）を作成してから第1回講習に臨むようにしていました。受講者は、生まれたときから現在に至るまでの過去の記憶をたどり、自分にとって良い部分、悪い部分も含めて、重要だと思われる出来事や転機になったと思われるエピソードを書き出して、それをライフラインに落とし込んでいました。また、受講の際はライフラインを毎回持参するように指示しており、講習中に各種ワークシートの記入やディスカッションを通して内容を深める効果を期待していました。

しかし、受講者が生まれたときから現在までの出来事を振り返ることによって陰性感情や精神的不調が生じる事例がありました。特に、その陰性感情や精神的不調が幼少期や児童・青年期等入職前のエピソードに起因するものであった場合、キャリア講習のなかで取り扱うことに難しさがあったことから、今回の改良では従来のライフラインを新たにワークシート⑪「職業生活振り返りシート」（図4）として整備し直し、就職後から現在までの職業生活に焦点を当てた振り返りに限定するとともに、キャリアについて自己理解が深まった第5回講習において実施することとしました。

「職業生活振り返りシート」では、JDS Pの4つのテーマ（①生活習慣・体調管理、②ストレス対処、③コミュニケーション、④仕事の取り組み方・働き方）に沿って職業生活を振り返ることができるようにしました。これにより受講者は、好調または不調だったときの自らの生活習慣や体調の変化、コミュニケーションのとり方や人間関係の変化、ストレスパターンや仕事の取り組み方等を多角的に振り返り、整理するとともに、不調時の乗り越え方や再休職予防策に関する検討をより深めることができるようになりました。

2. 「うまくいったとき」「変えていたとき」を4つの視点で振り返りましょう。

生活習慣・体調管理 (食事・運動・睡眠・セルフケア) | ストレス対処 (思い込み・ストレスの認知・対処) | コミュニケーション (職場・人間関係・コミュニケーション) | 仕事の取り組み方・働き方 (やり・取り・役割・役割への対応)

第5回キャリア講習「今後の働き方について考えよう」ワークシート⑪

職業生活振り返りシート

年 月 日 氏名:

1. 就職～現在の職業生活を振り返って、上がり下りの線で描いてみましょう。(就業年数が3年未満の場合は、アルバイト経験を含む)
 (1) 印刷に残っている転機 (例: 入社、異動、昇進など) をいくつか下の枠に書き出しましょう。

① <いつ頃> ② <いつ頃> ③ <いつ頃> ④ <いつ頃> ⑤ <いつ頃> ⑥ <いつ頃>

<転機(年-月)> <転機(年-月)> <転機(年-月)> <転機(年-月)> <転機(年-月)> <転機(年-月)>

② (1)で書き出した印刷に残っている転機の番号 ①～⑥) を、職業生活チャートに記入し、線をつないでいきましょう。
 <職業生活チャート>

振り返る期間 →

振り返る年

2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024

※1つのメモを、1週間、1ヵ月、2ヵ月、3ヵ月、半年、1年間単位にするなど、就業年数に応じて書きやすい設定をしてください。

つづきたいこと (対策) を記入しましょう。

つづきたいこと (対策)

図4 第5回キャリア講習 ワークシート⑪「職業生活振り返りシート」

(イ) 健康的で安定した働き方のための目標や行動計画を立てるためのシートを開発

第1回キャリア講習では、休職という転機を乗り越えるヒントとしてシュロスバーグの4Sについて解説しています。4Sとは、①転機が自分にとってどのようなものか状況や要因を評価する (Situation)、②自分自身 (Self) の特性、強み、価値観等を自己分析する、③転機において活用できる資源や周囲の支え (Support) を確認する、④転機に対処するためのアプローチや対処戦略 (Strategies) を考えておく等です。過去の転機を振り返り、自分を取り巻く4つのSを点検、分析することで、今後、キャリアの転機に直面した際に、そこで生じた課題に対してうまく対応できるようになるとしています。

キャリア講習は、この4Sの考え方を参考にしながら5回の講習を組み立てています。第1回～第4回までに自分や周囲の状況についての分析を深め、第5回では、復職後のキャリアについてゴールのイメージを持ってもらうために、「今後のわたしの働き方～振り返り～」(図5)と「今後のわたしの働き方～自己宣言～」(図6)を活用し、これまでの分析結果の総まとめと対処戦略としての行動目標を定め、具体的な行動計画を立てていきます。

第5回キャリア講習「今後の働き方について考えよう」
ワークシート

今後のわたしの働き方 ～振り返り～
年 月 日 (氏名:)

◆今のキャリア (第4回キャリア講習より)
私が気づきやすくて大切にできたことは、
今後、私は仕事をやるうえで大切にしていきたいことは、

◆強み (第4回キャリア講習より)
私の強みは、
今後、仕事生活に役立たせたい強みは、

◆経緯 (第3回キャリア講習より)
私が職業生活や人生において大切にしたい経緯は、
今後、職業生活や人生において自分の強みやスキルをうまく活かしていきたいことは、

私のキャリア・アンカーは、
今後の職業生活で自分のキャリア・アンカーとうまく付き合っていくために気づきたいことは、

◆役割 (第4回キャリア講習より)
私に期待されている役割からすでにいる強みは、
今後、役割から生じている課題に対する対処法として取り組むたいことは、

◆振り返り (第6回キャリア講習より)
「気づいて「うまくいって」いるとき」と「気づいていないとき」の違いで気づいたことは、
今後、「気づいていなかった課題」のために自分自身で気づきたいことは、




図5 第5回キャリア講習
ワークシート⑫
「今後のわたしの働き方～振り返り～」

第5回キャリア講習「今後の働き方について考えよう」
ワークシート

今後のわたしの働き方 ～自己宣言～
年 月 日 (氏名:)

◆目標にしたこと
再就職準備の観点からまたの目標を考えよう
<今までのわたしの目標は、>
です

<復職からの今後のわたしの目標は、>
です

<復職から1年後のわたしの目標は、>
です

◆気づき出したこと (行動計画)
目標を達成するための具体的な行動を考えよう
<今 (1年以内) から復職までの間>
をします

<復職からの半年間>
をします

<1年以内からの1年間>
をします




図6 第5回キャリア講習
ワークシート⑬
「今後のわたしの働き方～自己宣言～」

ウ 他のプログラムとの連動による自己理解の深化

受講者は、キャリア講習を通じて自らの働き方やキャリアについて振り返りますが、JDSPの他のプログラム受講を通じてさらに自己分析や自己理解を深めていくことになります。(図7)

例えば、キャリア講習で気がついた価値観やキャリア・アンカー、周囲から期待されている役割に対するバランスのとり方等をジョブリハーサル等の他のプログラムのなかでも実践し、検討を深められるようにします。また、支援者は、受講者がキャリア講習を通じて自己分析した結果を他のプログラムのなかで多角的に振り返ることができるよう支援します。

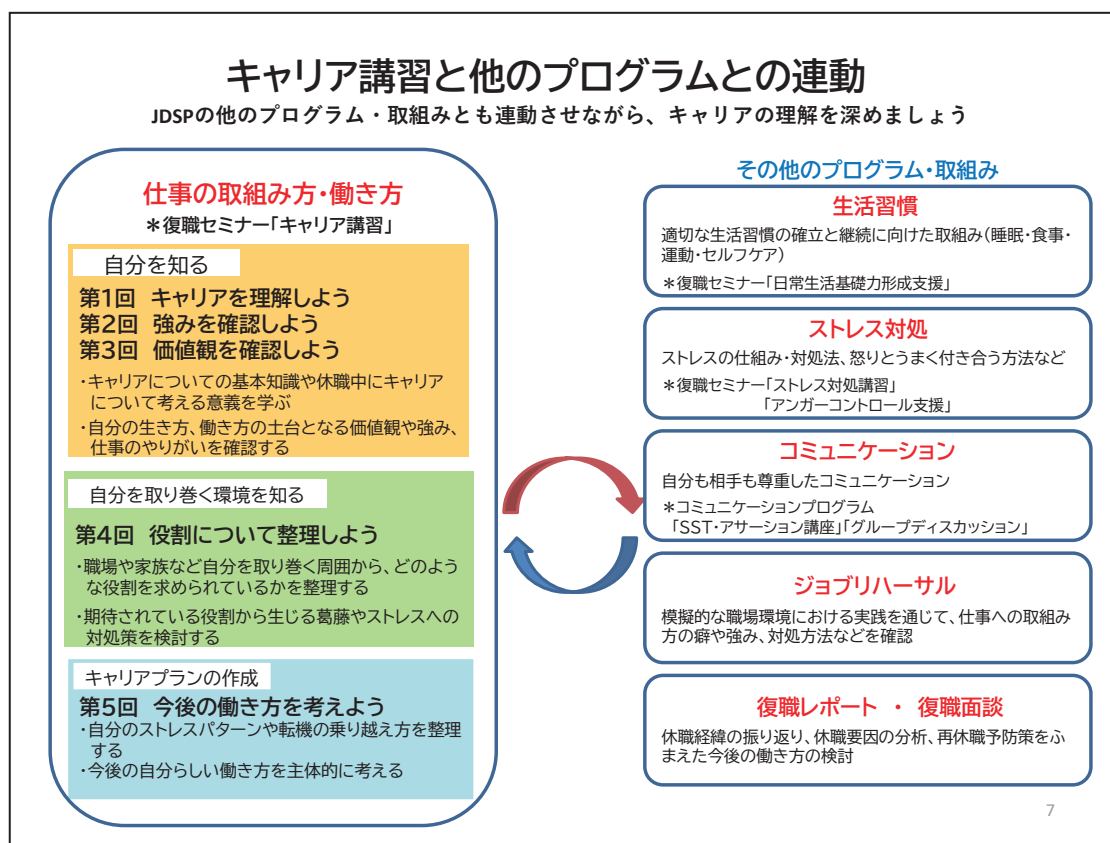


図7 キャリア講習とJDSPの他のプログラムとの連動

2 キャリア講習の実施方法と留意点

第1回キャリア講習「キャリアを理解しよう」

(1) 実施方法

内容	<ul style="list-style-type: none"> ・キャリア講習の目的、内容、進め方を理解する。 ・キャリアについての基本知識を学ぶ。 ・休職中にキャリアについて考える意義を理解する。
準備物	<ul style="list-style-type: none"> ・講習資料 ・ワークシート①「自分の内的キャリアを知ろう」 <p>※講習資料、ワークシートは、開始のタイミングで受講者に配付する。 ※講習資料及びワークシートは、巻末のDVDに収録されています。</p>
時間・人数	<ul style="list-style-type: none"> ・時間：120分（休憩10分含む） ・参加人数：2～5名でグループを形成します。 ・留意事項：参加する受講者の人数や進行状況によって、これ以上の時間数が必要になることが想定される場合は、講習を2回に分けて実施したり、ワークシートの記入時間を別途設ける等、進め方の工夫を検討してください。
講習の流れ ※（）内の時間は、目安です。	本日の内容 1. キャリア講習の目的、内容、進め方を理解する 2. キャリアについての基本知識を学ぶ 【演習】「自分の内的キャリアを知ろう」 <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート①「自分の内的キャリアを知ろう」（記入8分） ・発表（1人1分）、意見交換（10分） 3. 休職中にキャリアについて考える意義を理解する 【演習】「自分の転機を振り返ってみよう」 <ul style="list-style-type: none"> ・発表（1人1分） まとめ

(2) 講習内容と留意点

※説明資料の は補足説明やフィードバックポイントを示しています。

1

第1回キャリア講習「キャリアを理解しよう」を始めます。

第1回キャリア講習 「キャリアを理解しよう」

1

2

※内容読み上げ

本日の内容

1. キャリア講習の目的、内容、進め方を理解する
2. キャリアについての基本知識を学ぶ
3. 休職中にキャリアについて考える意義を理解する

2

3

キャリア講習の目的、内容、進め方について説明します。

1. 目的、内容、進め方を理解する



3

4

※内容読み上げ

キャリア講習の目的

休職中の今、自らのストレスや休職要因をキャリアの視点で振り返り、復職後に納得感のある自分らしい働き方のイメージを描き、そのための具体的な行動目標を検討することを目的とします。

4

5

キャリア講習は全5回の構成です。

第1回では、キャリア講習の目的、内容、進め方について説明します。目的は先程、説明したとおりです。また、キャリアに関する基本知識について解説します。

第2回では、自分の興味・関心、強みについて確認します。

第3回では、自分の価値観について確認し、キャリア・アンカーに基づいて今後の働き方を考えます。

第4回では、自分を取り巻く周囲との関係や自分に期待されている役割を整理し、対処策を検討します。

第5回では、それまでのキャリア講習の内容を振り返り、再休職予防の観点を取り入れた今後の働き方について検討します。

キャリア講習の内容

講座名	内容
第1回「キャリアを理解しよう」	<ul style="list-style-type: none"> キャリア講習の目的、内容、進め方を理解する。 キャリアについての基本知識を学ぶ。 休職中にキャリアについて考える意義を理解する。
第2回「強みを確認しよう」	<ul style="list-style-type: none"> 自分の興味・関心を確認する。 自分の強みを確認する。
第3回「価値観を確認しよう」	<ul style="list-style-type: none"> キャリアに対する自分の価値観を確認する。 いろいろな価値観があることを知る。 自分の価値観やキャリア・アンカーに基づいて今後の働き方を考える。
第4回「役割について整理しよう」	<ul style="list-style-type: none"> 周囲から期待されている役割を整理する。 役割の棚卸しとその課題を分析する。 役割から生じている課題の対処策を検討する。
第5回「今後の働き方を考えよう」	<ul style="list-style-type: none"> キャリアの振り返りを再休職予防に活かす。 再休職予防の観点を取り入れた今後の働き方について検討する。

5

6

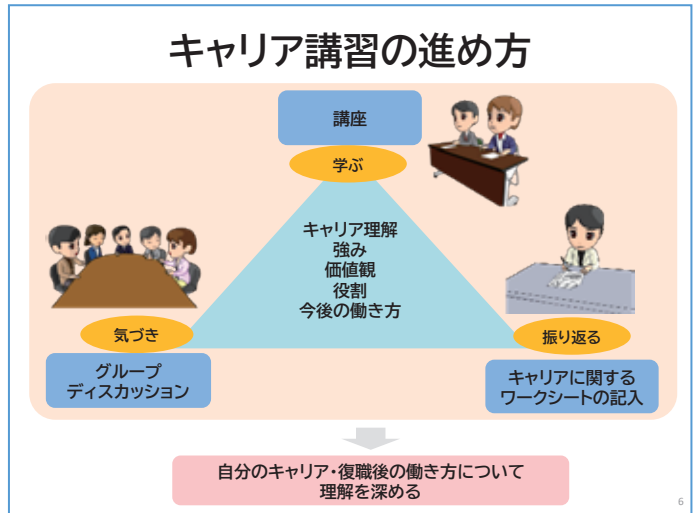
キャリア講習の進め方です。

第1回～5回までの講習のそれぞれで、キャリアの強みや価値観、役割といったキャリアに関する知識を学びます。

また、ワークシートを活用して、それぞれのテーマごとに自分自身のキャリアを振り返ります。

さらに、ワークシートの内容を発表し、受講者同士でディスカッションを行うことが新たな気づきを得ることにつながります。

このように、各講習における学び、ワークシートの記入による振り返り、グループディスカッションによる気づきを通じて、自分自身のキャリアについて理解を深め復職後の働き方について考えていきます。



7

キャリア講習の第1回～第3回までは、「自分を知る」ことがテーマとなります。

キャリアについての基本知識を学び、自分の興味・関心や強み、価値観について確認していきます。

また、第4回は、「自分を取り巻く環境を知る」ことがテーマとなります。

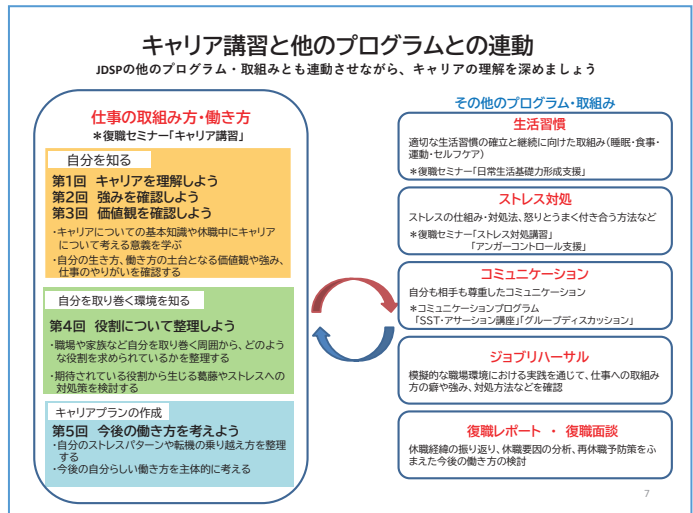
周囲から期待されている役割やそれによって生じるストレスや葛藤について整理していきます。

そして、第5回目は、「キャリアプランの作成」がテーマとなります。

これまでのキャリア講習で行った自己分析の総まとめを行い、復職後にどのように働いていくのか行動目標を決め、行動計画を立てていきます。

キャリア講習では、キャリアの視点から自己理解や自己分析を進めていきますが、スライドの右図にあるJDS Pの他のプログラムとも関連づけながら理解を進め、対処策を検討していくことが有効です。

キャリア講習で学び、気づいたことを、JDS Pの他のプログラムの取組みと連動させて活用したり、実践していくことで、より具体的な再休職予防につながる働き方の検討ができると思います。



8

キャリア講習では、受講者同士のディスカッションを多く取り入れています。

キャリアの理解を深めるポイントについて3点説明します。

※内容読み上げ

キャリアについて理解を深めるポイント

- 自分のキャリアについて語り、周囲と共有することで得られる気づきが、キャリアの理解を促進します。
- 他のメンバーからの質問やフィードバックが、自分が気づいていない自分を知るきっかけとなります。
- 他のメンバーのキャリアについて聞くことは、自分とは異なる職場の環境を知ったり、他者の価値観や考え方の理解につながります。

8

9

参加のルールです。

※内容読み上げ

他のメンバーに自分自身の内面を話すことに不安や抵抗を感じる場合もあると思いますので、発表いただく内容は、話せる範囲で構いません。

皆さんが安心してディスカッションができるよう、参加のルールを確認しましょう。

参加のルール

- プライバシー保護を意識し、講習中に知り得た情報を外部に漏らさないください。
- 開示する範囲は、ご自身で決めましょう。
- 他のメンバーが発言している間は、それを妨げることなく傾聴を心がけましょう。
- 他者の発言を否定せず、互いに支え合う気持ちでディスカッションしましょう。
- 意見を求められても、答えられない時はパスをして構いません。



9

10

キャリアについての基本知識を学びましょう。

2. キャリアについての基本知識を学ぶ



10

皆さんは、「キャリア」という言葉を聞いて、どのようなイメージを持ちますか？

キャリアという言葉の語源は、ラテン語の「轍（わだち）、車道」という意味です。太陽が空を通り抜ける道筋、目的地に向かう航路という意味もあります。

それが転じて、人がたどる足跡や経歴等を意味するようになり、職業や生涯の仕事、職業上の出世などを表すようになりました。日本では、「キャリア」という言葉が、職務職歴、昇進といった意味合いで使われることが多いため、職業に関するイメージが浮かびやすいかもしれません。

キャリアの主な定義は、

- ・個人が生涯を通して持つ、一連の職業（職歴）、仕事と余暇を含んだ個人の生涯にわたるライフ・スタイル
- ・人生のある年齢や場面のさまざまな役割の組み合わせ

となっています。

キャリアは、単に「職業」という狭い意味ではなく、個人が人生において仕事や社会とどのように関わっていくのかという、生き方すべてを含んだ概念を指しています。

また、人が生涯の中で果たす役割の積み重ねでもあります。

キャリア講習では、キャリアを「職業生活を中心とした、人生全体を含むもの」として進めていきます。

キャリアとは



【キャリアの主な定義】

- ・個人が生涯を通して持つ、一連の職業（職歴）、仕事と余暇を含んだ個人の生涯にわたるライフ・スタイル（渡辺三枝子）
- ・人生のある年齢や場面のさまざまな役割の組み合わせ（E. スーパー）



キャリアとは・・・
「個人」が「仕事や社会とどのように関わっていくのか」という
生き方すべてを広く含んだ概念



キャリア講習では、「キャリア」を、
職業生活を中心とした人生全体を含むもの
として進めていきます

キャリアには、「外的キャリア」と「内的キャリア」という概念があります。

外的キャリアとは、「客観的キャリア」とも呼ばれるもので、学歴や職歴、役職や年収等といった、外側にあるキャリアの指標です。

履歴書に書けるような、目に見える客観的な指標で、いわば「肩書き」に通じるものです。

花木で例えると、花や葉っぱなどの地上に出ている部分です。

また、内的キャリアとは、「主観的キャリア」とも呼ばれ、働くことに対しての自分なりの意味や価値、やりがい、仕事や家庭生活での自己効力感、価値観といった、個人の内側にあるキャリアの指標です。

内的キャリアは目には見えないもので、個々の心のなかにあり、キャリアに対しての満足感や納得感に通じるものです。

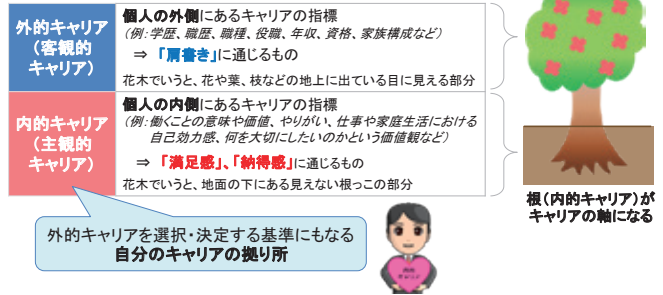
花木で例えると、地面の下にある根っこの部分です。

根がしっかり張れていないと木が倒れてしまうのと同じように、内的キャリアがぐらついていると、どのようにキャリアを歩んでいくのかを決めることができません。

内的キャリアは、どのような職業や職場を選び、どのような働き方をしていくのか、どんな人生を送っていくのかという、外的キャリアの選択の決定を支える基準にもなる大切なものです。

外的キャリアに意識が向いてしまいがちですが、満足感や納得感が得られるキャリアを送るためには、自分の内側にある、内的キャリアに目を向けることが大切です。

外的キャリアと内的キャリア



満足、納得できるキャリアを送るためには、外的キャリアだけでなく
内的キャリアにも目を向けることが大切

参考文献: 吉田克典「キャリアデザイン入門」ナカニシヤ出版(2019)、研修書「キャリアデザイン研修 実践ワークブック」金子書房(2013) 12

今後のディスカッションをスムーズに進めるために、お互いのことを知る時間を作りたいと思います。

【演習】「自分の内的キャリアを知ろう」をやってみましょう。

ワークシート①「自分の内的キャリアを知ろう」を使います。準備してください。

※記入 8分

※発表 1人1分

※意見交換 10分

【演習】自分の内的キャリアを知ろう

(ワークシート①)

1. どんな仕事をしていますか？
2. 仕事のなかで、充実感ややりがいを感じるのはどんなときですか？
3. 仕事以外の生活で、充実感ややりがいを感じるのはどんなときですか？
4. 仕事をしていて大変さを感じるのはどんなときですか？
5. 仕事をする上で大切にしてきたことは何ですか？



13

受講者が互いの仕事内容や環境について知る機会となるため、互いに質問をしたり、感想を伝え合う等により交流を深められるようにします。充実感ややりがいについて触れることで、今の仕事を選んだ理由やエピソードが出てくる場合があります。

外的キャリアに対する捉え方は人それぞれであり、内的キャリアも人それぞれで違います。

例えば、AさんとBさんの「管理職への昇格」についてみてみましょう。

外的キャリアの観点から捉えると、見えている部分は同じ昇格になります。

しかし、これを内的キャリアの視点から捉えると、Aさんは「喜ばしいこと」と捉える一方で、Bさんは「避けたいこと」と捉えています。

このように、個人によって捉え方が、全く異なる場合があります。

つまり、個人によって、キャリアで重視することや大切にしたいこと、価値を感じること等の主観的な意味づけはさまざまであると言えます。

他者と似た価値観を持つこともあります。それが個人の主観である以上、完全に一致することはありません。

これは、同じ職場で働く上司、同僚、部下であっても、少なくとも何らかの違いがあります。

さらに、個人だけではなく、それぞれの組織にもキャリアに関する固有の文化や価値観があります。

組織の価値観と自分の価値観がうまくマッチすることもあれば、その違いから居心地の悪さを感じる場合もあるかもしれません。

自分と完全に一致しない価値観を持つ他者や組織のなかで、自分の内的キャリアを大切にしながら、どのように折り合いをつけて働いていくのかを考えてみましょう。

キャリアに対する捉え方の違い

	外的キャリア	内的キャリア
Aさん	管理職への昇格	喜ばしいこと 
Bさん	管理職への昇格	避けたいこと 

キャリアに対する捉え方の違いを理解することは、組織の中の多様な他者を理解することにつながる



同じ組織で働いていても
キャリアに対する捉え方は人それぞれ



組織にも固有の文化や
キャリアに対する捉え方がある

自分と異なるキャリアの捉え方をしている他者や組織と
どのように折り合いながら働いていくのかを考えることが大切

参考文献: 吉田克利:「キャリアデザイン入門」ナカニシヤ出版(2019)、新編:「キャリアデザイン研修 実践ワークブック」金子書房(2013)

14

15

休職中にキャリアについて考える意義を理解しましょう。

3. 休職中にキャリアについて考える意義を理解する



15

16

キャリアとストレスは、密接に関連しています。

私たちは、キャリアの歩みを進めるなかで、入学・卒業、引っ越し、就職、異動や昇進、家族関係の変化など、さまざまなライフイベントに遭遇します。

心理学者ホームズは、「日常生活で出会うライフイベントが重大なストレス要因となり得る」と言っています。

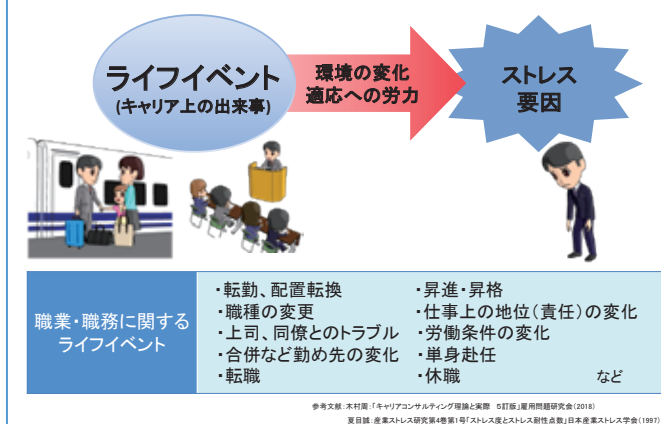
ライフイベントは、ネガティブなものだけではなく、喜ばしいものもありますが、その内容の良し悪しに関係なく、生活環境に大きな変化を及ぼし適応にエネルギーを要するため、ストレスとなる場合があります。

職業、職務に関するライフイベントは、「転勤・配置転換」、「昇進・昇格」、「職種の変更」、「仕事上の地位（責任）の変化」、「職場の上司、同僚とのトラブル」、「勤務時間や労働条件の変化」、「合併・組織替え等勤め先の変化」、「単身赴任」、「転職」、そして、「休職」等が挙げられます。

これまでのキャリアを振り返り、仕事や生活のなかで起きた出来事とストレスの関係について見つめることは、自分がどのような環境、状況でストレスを感じやすい傾向があるのかを知ることにつながります。

過去のライフイベントに対して、自分がどのように対処したのか、どのように乗り越えたのかを振り返っておくことは、今後同様の場面と出会ったときに、どのような心づもりや準備をしておく必要があるのかを考える材料になり、復職に向けた対策を検討するうえで有効です。

キャリアとストレス



16

先ほど紹介したライフイベントによって生じる人生の変化は、「キャリアの転機（キャリア・トランジション）」と捉えられます。

転機は、節目や移行とも言い換えられますが、出来事のみを指すのではなく、出来事の前後、変化の過程も含めた概念です。

シュロスバーグは、「人生はさまざまな転機から成り立っており、それを乗り越える努力と工夫を通してキャリアは形成される」と唱えています。

転機には、良いことや残念なこと、予期していたことや思いがけないこと、期待していたものが起こらなかったこと等、さまざまなタイプがあります。

転機の領域と具体例をご覧ください。

例えば、一般的に良いこととして、大学の合格、結婚、昇進等が挙げられます。一方、残念なこととしては、大学の不合格、失敗、収入の減少等が挙げられます。

期待していたことが起こらなかったことは、昇格すると思っていたのにそうでなかった等が挙げられ、これらも転機になります。

そして、休職から復職にかけてのプロセスも、一つの転機と言えます。

多くの方にとって、うつ病などの病気になり休職するという事は、予期していなかった転機なのではないでしょうか。予期していなかった転機は、思いがけないものであった分、もたらす影響も大きく、受け入れて、乗り越えていくには、時間やエネルギーが必要だと言われています。

キャリアの転機(トランジション)

キャリアの**転機** = 出来事によって生じる人生の変化

(シュロスバーグ)

【転機(トランジション)の特徴】

- 自分の役割や人間関係、生活、ものの見方や考え方に変化をもたらす
- 良いことや残念なこと、予期していたことや思いがけないことなど
- 期待していたものが起こらなかったことも転機となる

【転機の領域と具体例】

仕事や経済上の変化	組織内での配置転換、転勤、昇進・降格、収入の増加・減少、休職、転職、退職 など
家庭生活での変化	結婚、出産、家族の病気と回復、家の新築、引っ越し、家庭生活の内容や質の変化 など
個人的な変化	大学の合格や不合格、成功や失敗、入学や卒業、自分の病気と回復、外見上の変化 など
関係の喪失	家族、友達、ペットなど、何かとのつながりが失われる場合 など



休職から復職にかけてのプロセスも、一つの転機と言えます

参考文献: 吉田亮科:「キャリアデザイン入門」ナカニシヤ出版(2019) 17

ここで参考になるのが、転機のプロセスを3つの段階で示した、ブリッジスの「トランジションの3ステップモデル」です。

このモデルによると、転機とは、「終焉：何かが終わる時期」から始まり、「開始：何かが始まる時期」で終わるとされます。

その間にあるのが中立圏です。

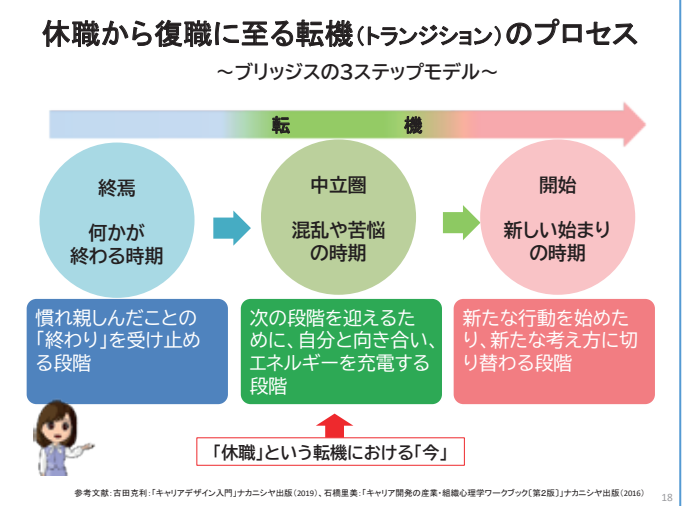
中立圏は、それまでの生き方から新しい生き方への過渡期で、「混乱や苦悩の時期」とも言われます。

中立圏では、ただ悩み、立ち止まっているだけに思えるかもしれませんが、次の段階を迎えるために自分と向き合い、エネルギーを充電するための重要な時期とされています。

休職も一つの転機であり、復職に向けて準備を進めている皆さんは、丁度この「中立圏」にいると言えます。

休職の要因となったものに対して、今後どのように対処していくか、復職後、どのように働いていけば自らのメンタルヘルスを健康に保ちながら働けるのかについて考える期間です。

焦りや不安を感じることも多い期間ですが、自分にとって必要な再休職予防の対策を検討するためにも、慌てずしっかりと準備をすることが大切な時期です。



【演習】「自分の転機を振り返ってみよう」をやってみましょう。

これまでの人生のなかで転機だったと思うもの、自分にとっての変化だったと思うものを振り返り、1つか2つ書いてみましょう。

さらに、転機を乗り越えた方法やそのときに行った対処についても書いてみましょう。

※記入5分（講習資料に直接、記入する）

※発表1人1分

共有できる範囲で構いませんので、1つ選んで発表をお願いします。

【演習】自分の転機を振り返ってみよう

これまでの転機や生じた変化を1~2つ書いてみよう

転機を乗り越えた方法や行った対処について書いてみよう

1つ選んで、発表してください。

ここでは職業生活に限定せず、これまでの人生のなかで転機だと感じたことを自由に挙げてもらいます。転機が思いつかない場合は、スライド17の「転機の領域と具体例」を参照してもらいます。

転職を乗り越えるヒントについて、シュロスバークの4S理論に基づいて説明します。

転職に直面した際、転職を乗り越えるために利用できる資源をリソースと呼びます。

シュロスバークは、利用できる資源として4つのリソースがあり、その点検と強化が重要だと唱えています。

1つ目は、「状況」の点検です。

転職に直面している自分の状況や転職が自分にとってどのようなものかを評価します。

先ほど、休職中の今は、「中立圏(ニュートラルゾーン)」にいるという話をしました。

転職を乗り越えるためには、休職に至った要因や休職が自分に与えた影響、自分の特性や傾向についてさまざまな角度で振り返り、自己分析することが大切になります。

そして、そのなかで、ポジティブな意味を見出せると転職を乗り越えやすいと言われています。

2つ目は、「自分自身」の点検です。内面的な特性である弱み・強みや価値観を把握し、これまでの自分の経験を振り返ります。

第2回、第3回キャリア講習においても「自分を知る」をテーマに、興味・関心、価値観等について自己分析を進めていきます。また、過去に類似の経験があり、そのときの対処を見直すことも転職を乗り越えるヒントになります。

3つ目は、「周囲の支え」の点検です。自分を支援してくれるリソースにはどのようなものがあるのかを把握します。家族、友人、職場の上司、同僚、人事担当者、産業保健スタッフ、そして、ともに取り組んでいるメンバーもここに入ります。

第4回キャリア講習においても、自分を取り巻く周囲について整理していきます。

4つ目は、「戦略」の点検です。転職を乗り越えるために考えられる戦略をリストアップし、状況に合わせて組み合わせていきます。

戦略としては、「状況を変える」、「認知を変える」、「ストレスを解消する」等、ストレス対処講習で学んだ対処方法を活用して戦略を立てていくことも一つでしょう。

また、第5回キャリア講習では、復職後の行動目標や行動計画を立てていきます。

この4つのリソースの点検・強化を念頭におきながらキャリア講習やその他のプログラムにおいて、転職を乗り越えるヒントを見つけていけるとよいでしょう。

転職を乗り越えるヒント

(シュロスバーク)

利用できる資源
(リソース)



対処

転職

4つのリソース(利用できる資源)の点検と強化が重要!

1. 状況(Situation)・・・転職が自分にとってどのようなものか評価する
→**ポジティブな意味**を見出せると転職を乗り越えやすい!
2. 自分自身(Self)・・・内面的な特性(弱み・強み)や価値観を把握、経験の確認
→自分の**特性や興味、価値観の理解、類似経験への過去の対処**を見直す
3. 周囲の支え(Support)・・・家族や友人、組織、専門機関、支援機関など
→**適切なサポート**が得られているか、**他に得られるサポート**がないか確認する
4. 戦略(Strategies)・・・考えられる戦略をリストアップ
→**状況を変える対応、認知を変える対応、ストレスを解消する対応**を検討する

参考文献: 古田克利「キャリアデザイン入門」ナカニシヤ出版(2019)、詳細版「ライフキャリアデザイン研修 実践ワーク集」金子書房(2018)

20

キャリア講習では、皆さんが、「自分らしく納得感のある働き方や人生を目指すため」のさまざまな知識や考える機会を提供していきます。

自分らしく、納得感のある人生を歩んでいくためには、「自分の人生を自分で決めてきた」という自己決定が重要とされています。

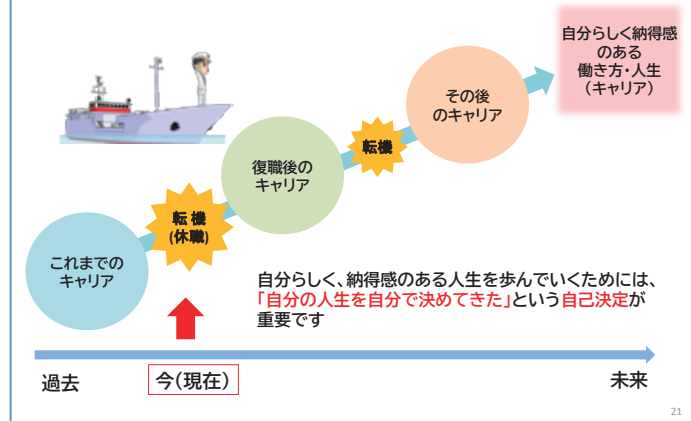
私たちは、キャリアの歩みを進めるなかで、さまざまな転機に遭遇しますが、転機は、自分の進むべきキャリアを見直し、進むべき方向を決定し直すチャンスでもあります。

休職という転機にあるいま、これまでのキャリアを振り返り、復職後の職業生活や人生全体を含むキャリアについて考え、自分が進む方向を自己決定できるように取り組んでいきましょう。

今の転機を乗り越えた経験が、次の転機を乗り越えるヒントとなります。

これからのキャリア講習のなかで、転機を乗り越えるためのヒントをたくさん探していきましょう。

自分らしく納得感のある働き方を目指すために



キャリア講習では、過去の経験を振り返り、休職の要因に目を向けて自己分析を進めることになるため、少なからず負荷がかかります。今後のキャリア講習の取組みへの動機づけを高めるため、受講者には、「復職後の自分の働き方を考えるうえで大切なプロセスになる」ことを伝えます。

なお、過去のストレスやつらい経験を振り返ることにより不調になる場合は、個別面談でフォローするほか、講習の参加のタイミングや参加の仕方等を再検討する必要があります。

例) 第1回～3回までの強みや成功体験、価値観については講習におけるグループでの振り返りを推奨し、第4回の役割について、また、第5回の職業生活の全般的な振り返りについては、個別面談で振り返り、整理したうえで講習に参加する等。

第2回キャリア講習「強みを確認しよう」

(1) 実施方法

内容	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の興味・関心を確認する。 ・自分の強みを確認する。
準備物	<ul style="list-style-type: none"> ・講習資料 ・ワークシート②「私の強みリスト」 ・ワークシート③「成功体験を思い出そう」 ・【記入例】 // ・ワークシート④「成功体験から強みを見つけよう」 ・【記入例】 // <p>※講習資料、ワークシートは、すべて開始のタイミングで受講者に配付する。 ※講習資料及びワークシートは、巻末のCDに収録されています。</p>
時間・人数	<ul style="list-style-type: none"> ・時間：120分（休憩10分含む） ・参加人数：2～5名でグループを形成します。 ・留意事項：参加する受講者の人数や進行状況によって、これ以上の時間数が必要になることが想定される場合は、講習を2回に分けて実施したり、ワークシートの記入時間を別途設ける等、進め方の工夫を検討してください。
<p>講習の流れ</p> <p>※（）内の時間は、目安です。</p>	<p>本日の内容</p> <p>1. 自分の興味・関心を確認する 【演習】「自分の興味・関心を見つけよう」 ・発表（1人1分）、意見交換（8分）</p> <p>2. 自分の強みを確認する 【演習】「自分の強みを見つけよう」 ・ワークシート②「私の強みリスト」（記入3分）</p> <p>【演習】「成功体験を思い出そう」 ・ワークシート③「成功体験を思い出そう」（記入10分）</p> <p>【演習】「成功体験から強みを見つけよう」 ・ワークシート④「成功体験から強みを見つけよう」（記入15分） ・発表（1人5分）、意見交換（15分）</p> <p>・ワークシート②の再記入（3分） ・発表（1人1分）</p> <p>まとめ</p>

(2) 講習内容と留意点

※説明資料の は補足説明やフィードバックポイントを示しています。

1

第2回キャリア講習「強みを確認しよう」を始めます。

第2回キャリア講習 「強みを確認しよう」

1

2

※内容読み上げ

本日の内容

1. 自分の興味・関心を確認する
2. 自分の強みを確認する

2

3

キャリアについて考えるうえでは、自分についてよく知ることが大切です。

職業選択の際も、その後のキャリアを持続する際にも、自分を理解するための3つの要素として、①興味・関心（欲求）、②強み（能力、できること）、③価値観（大切にしたいこと）の3つの観点で自己分析を進めていくことが重要だと言われています。

この3つの重なる部分は、キャリア・アンカーと言われています。

キャリア・アンカーとは、個人が職業上の重要な選択や意思決定をする際に、絶対に譲れない軸となるもので、職業生活の拠り所となるものを意味します。

詳しくは、第3回講習で取り上げますが、自分のキャリア・アンカーを探るためにも、この3つの観点での振り返りが重要になります。

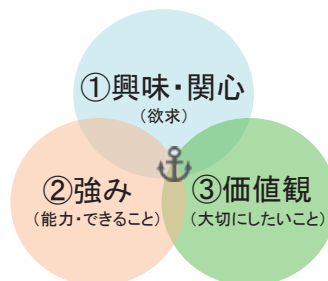
第2回講習では、①興味・関心（欲求）と②強み（能力、できること）について振り返ります。

第3回講習では、③価値観（大切にしたいこと）について振り返ります。

自分を理解するための3つの要素

キャリアについて考えるうえでは、自分についてよく知ることが大切です。

3つの観点 ①興味・関心、②強み、③価値観について振り返り、自分のことを理解していきましょう。



3

4

はじめに、興味・関心について確認していきましょう。

1. 自分の興味・関心を確認する



4

【演習】「自分の興味・関心を見つけよう」
をやってみましょう。

※記入3分（講習資料に直接、記入する）

1. 今までに夢中になったこと、わくわくしたことは何ですか？子供の頃や学生時代に遡って思い出してみましょう。
好きな物、好きなこと、熱中してしまうこと、趣味、何でもよいので書き出してみましょう。

2. 普段から積極的に集めている情報は何か？普段からよく見ている雑誌や本の分野、インターネットでよく検索していることは何でしょうか？
日頃からよく検索しているものやよく見ている動画は何かを思い出して、自分の興味・関心を探ってみましょう。

3. 1と2で書き出したものが、今の皆さんの仕事に影響していることはありますか？
また、何らかの役に立っている部分がありますか？

※発表（1人1分）

※意見交換（8分）

【演習】自分の興味・関心を見つけよう

1. 今までに夢中になったこと、わくわくしたことは何ですか？

2. 普段から積極的に集めている情報は何か？

（雑誌・書籍の購読分野・インターネット検索ワード・検索する動画の分野など）

3. 1や2が、今の仕事に少しでも「影響している」または「役に立っている」と思うことはどんなことですか？

「興味・関心」について振り返ることで、受講者は、粘り強く継続的に取り組んできたことや達成感を味わったこと等を思い出します。

特に若年の休職者の場合、「興味・関心」についての肯定的な自己イメージを思い出し、受容的に話し合うことにより、第2回講習における「成功体験を思い出そう」や「成功体験から強みを見つけ出そう」を効果的に進めることができます。

例：小さい頃から図工や工作が好きだった。

何かを組み立てたり、出来上がる過程を見るとわくわくする。夏休みの自由研究で作ったロボットが金賞を取ったのは、良い思い出。

普段から、モノづくりの動画を見るのが好き。

モノづくりや機械が好きで、今の製造業を選んだのかもしれない。

製造ラインに新しい機械を導入する時に、リーダーとして活躍したことがある。

6

自分の強み（能力、できること）について確認していきましょう。

2. 自分の強みを確認する



6

7

【演習】「自分の強みを見つけよう」をやってみましょう。

ワークシート②「私の強みリスト」を使います。準備してください。

この「私の強みリスト」には、強みに関するキーワードが入っています。

過去に自分を成功へと導いた自分の特徴や自分の強みだと感じる項目にチェックを入れましょう。

リストにない場合は、空欄に書き加えてください。

※記入3分

どうでしたか？チェックをつけてみて、気がついたこと等はあったでしょうか？

自分の強みを知っておくことは、今後のキャリアを考えるうえでも重要です。また、転機を乗り越えるための資源となります。

また、強みは、過去の「成功体験」を振り返ると見つけやすいと言われています。

「私の強みリスト」は、後半にもう一度使用し、成功体験の振り返りや意見交換を通じて新たに気づいた強みに◎をつけます。

【演習】自分の強みを見つけよう (ワークシート②)

- 「私の強みリスト」にチェック✓を入れましょう。

(リストにない場合は、空欄に書き加えてください)

Point

- ・過去に自分を成功へと導いた自分の特徴は？
- ・自分の強みだと感じることは？

※ワークシート②「私の強みリスト」は、講習の後半にもう一度使用します。

7

成功体験とは、過去に成功した体験のことです。

成功体験は、飛躍的な成果を出したとか、人が驚くような大きなことを成し遂げたといったものばかりではありません。

できなかったことができるようになった、苦手なことを乗り越えた、努力して自己目標を達成した等、自分が成長したと感じた体験をイメージしてください。

今は当たり前に行っていることであっても、それは最初から軽々とできていたものばかりではありません。私たちが身につけている能力の多くは、これまでにいろいろな体験を積み重ねて、できるようになったものではないでしょうか。つまり、誰もが体験を通じて、さまざまな能力を身につけてきた経験があると言えます。

成功体験とは

- ・過去に成功した体験のこと。苦手なことを乗り越えた、努力して達成したことなど、自分を成長させたと感じた経験のこと。
 - ・私たちが身につけている能力の多くは、体験を積み重ねてできるようになったもの。
- つまり、誰もが体験を通してさまざまな能力を身につけることに成功してきている。

誰でも必ず成功体験を重ねている



人が驚くような大きなことばかりが成功体験ではありません。

成功体験を振り返るコツは、「できたこと」や「乗り越えられたこと」に目を向けることです。

過去の体験を振り返る際、どうしても「できなかったこと」、「至らなかったこと」ばかりに目が向いてしまいませんか？

また、できることや得意なことがあっても、それは他の人にもできる、取るに足りないものだと感じたり、成功体験と呼べるものなんて見つからない、と考えてしまうことはありませんか？

そんなときは視点を変えて、「できなかったこと」よりも「できたこと」に注目してみましょう。

また、自分にとって困難な体験を「乗り越えられた」と思える部分があれば、それも成功体験の一つです。

例えば、前回、試験を受けたときの得点は50点だった、今回の得点は70点だったとします。

できなかったことに注目しているときは、「100点までまだ30点も足りない、自分はダメだ」と感じます。

しかし、できたことに注目すれば、「前回よりも20点も得点が伸びた」という見方ができます。

20点分は前回よりアップしているのですから、その部分は成果、成功体験と捉えることができます。

成功体験を振り返るコツ

「できたこと」「乗り越えられたこと」に目を向ける

- 「できなかったこと」より「できたこと」に注目する
- 「できたこと」を見落とさない視点を持つ
- 自分にとって困難な経験でも、「乗り越えられた」と思える部分があれば、それも成功体験の一つ

例：前回の試験は50点だった、今回は70点だった

「100点までまだ30点も足りない」
→自分はダメだ



「前回よりも20点も得点が伸びた」
→できた部分を感じる

10

成功体験が思い浮かばないという方はここに
ある例を参考にしてください。

(参考)成功体験の例

<仕事> <ul style="list-style-type: none"> ● 販売経路を拡大した ● 顧客のクレームに対応できた ● 教育を担当した部下の仕事がスムーズになった ● 報告書をいつも納期までに提出した 	<家庭・人間関係> <ul style="list-style-type: none"> ● 計画した家族旅行が好評だった ● 料理の腕を上げた ● 子どもに九九を教えて覚えた ● 飼い犬のしつけができた
<学校生活・自己啓発> <ul style="list-style-type: none"> ● 学園祭で役割を果たした ● 皆勤賞を取った ● クラブ活動で入賞した ● 資格試験に合格した 	<趣味・スポーツ・社会参加> <ul style="list-style-type: none"> ● 楽器が演奏できるようになった ● ボランティア活動に参加した ● 地域の運動会で盛り上げた ● 難しいゲームを攻略した

10

11

【演習】「成功体験を思い出そう」をやってみましょう。

ワークシート③「成功体験を思い出そう」を使います。準備してください。

では、成功体験だと思えることをたくさん思い出して、ワークシート③に記入しましょう。

成功の大きさや他人の評価などを気にせず、自己満足かなと思うことでも書いてみましょう。

これまでの経験のなかで、「達成できた」、「うまくできた」、「できなかったことが、できるようになった」、「継続できた」と思えたことを、成功体験として記入しましょう。

成功体験を思い出すヒントは、学生生活から職業生活を順々に思い出していくことです。

記入例を参考にしてください。

※記入 10分

【演習】成功体験を思い出そう (ワークシート③)

- 成功体験だと思えることをたくさん思い出して、書いてみましょう。

Point

- ・成功の大きさや他人の評価は気にしない。
- ・「達成できた」、「うまくできた」、「できるようになった」、「継続できた」と思えることを成功体験として捉える。

成功体験を思い出すヒント

学生生活から職業生活を順々に思い出す



11

【演習】自分の興味・関心を見つけようで思い出した体験も、成功体験を思い出すきっかけになります。

みなさんいかがでしょうか？成功体験をたくさん書き出せましたか？

それでは次に、【演習】「成功体験から強みを見つけよう」をやってみましょう。

ワークシート④「成功体験から強みを見つけよう」を使います。準備してください。

まず先ほどたくさん書き出した成功体験のなかから1つ選びましょう。

選んだ成功体験を、ワークシート④の1に詳しく記入しましょう。

<成功体験の書き方のポイント>に沿って書いてください。

また、その成功体験を振り返って気づいた「自分の強み」について、ワークシート④の2に記入しましょう。

※記入 15分

【演習】成功体験から強みを見つけよう (ワークシート④)

1. 「成功体験を思い出そう」で挙げたなかから1つ選び、ワークシート④の1に詳しく記入しましょう。

Point

<成功体験の書き方のポイント>に沿って書きましょう。

2. ワークシート④の2に、成功体験を振り返って気がついた「自分の強み」を記入しましょう。



12

それではこれからグループディスカッションを行います。

それでは1人ずつ、ワークシート④に記入した成功体験の内容を、<成功体験の書き方のポイント>に沿って発表してください。

また、成功体験を振り返って気がついた「自分の強み」について発表してください。

※発表 1人 5分

これから意見交換を行います。

※意見交換 15分

次のポイントで話し合しましょう。

- ・発表者の成功体験を聞いて、気がついたことはありましたか？
- ・発表者が気づいていない成功要因や強みはありませんでしたか？
- ・成功の要因などで参考にしたいと思ったことはありましたか？

【意見交換の際のフィードバックのポイント】

発表者に対してフィードバックする際は、「私の強みリスト」の言葉を使うと伝わりやすく、発表者が自分の強みを把握しやすくなります。

(例)：〇〇さんの成功体験を聞いて、「私の強みリスト」にある「9決断力」があったからこそ、困難な状況を乗り越えられたのだと感じました。

グループディスカッション

● 発表しましょう

ワークシート④に記入した成功体験の内容と自分の強みを発表しましょう。

● 話し合しましょう

Point

- ・発表者の成功体験を聞いて、気がついたこと
- ・発表者が気づいていない成功要因や強みがなかったか？
- ・成功の要因などで参考にしたいと思ったことは？

13

14

それでは、ここで再び、ワークシート②「私の強みリスト」を取り出してください。成功体験の振り返りやメンバー同士で意見交換したことによって、新たに「私の強み」だと感じられたことはありましたか？

先ほどチェック✓をつけた隣の欄に、◎をつけてみましょう。

リストにない場合は、空欄に書き加えてください。

※記入3分

どうでしたか？新たに強みが加わった方もいれば、変わらなかった、あるいは、最初にチェックした強みが増えた方もいるのではないのでしょうか。

「私の強みリスト」に2度チェックを入れてみて、気がついたことはありましたか？

※発表1人1分

自分の強みを見つけよう (ワークシート②)

- 成功体験の振り返りや意見交換を終えて、新たに「自分の強み」だと感じたことはありましたか？
「私の強みリスト」に、◎をつけてみましょう。

(リストにない場合は、空欄に書き加えてください)



はじめにチェック✓した項目から、変化はありましたか？
他のメンバーとの意見交換を通じて、新たに気がついた強みはありましたか？

14

15

まとめです。

本日は、自分を理解するための3つの要素のうち、①興味・関心(欲求)について、②強み(能力、できること)について振り返りました。

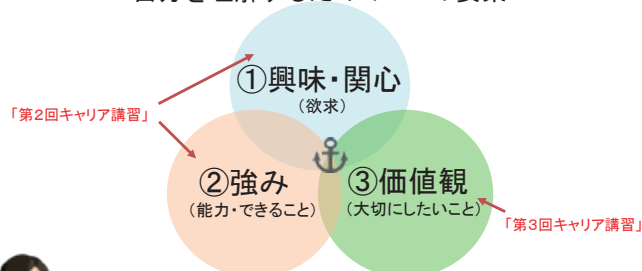
自分の興味・関心や強みについて知っておくことは、転職を乗り越えるために活用できる資源となります。

また、自分のキャリアの拠り所を探るために、この3つの要素について、自分自身に問いかけ、自分を理解していくことが大切なプロセスとなります。

次回の第3回講習では、③価値観(大切にしたいこと)と3つの輪の重なる部分であるキャリア・アンカーについて考えていきましょう。

まとめ

自分を理解するための3つの要素



自分の①興味・関心や②強みを知っておくことは、転職という転機を乗り越えるために活用できる資源となります。
第3回のキャリア講習では、③価値観について振り返りましょう。

参考文献: 西本万映子他編著「新卒キャリアデザインの教科書」労働調査会(2022)

15

第3回キャリア講習「価値観を確認しよう」

(1) 実施方法

内容	<ul style="list-style-type: none"> ・キャリアに対する自分の価値観を確認する。 ・いろいろな価値観があることを知る。 ・自分の価値観やキャリア・アンカーに基づいて今後の働き方を考える。
準備物	<ul style="list-style-type: none"> ・講習資料 ・ワークシート⑤「価値観リスト」 ・ワークシート⑥「自分の価値観を確認しよう」 ・ワークシート⑦「キャリア・アンカー自己評価シート」 ・ワークシート⑧「キャリア・アンカー振り返りシート」 ・ホワイトボード <p>※講習資料、ワークシートは、すべて開始のタイミングで受講者に配付する。 ※講習資料及びワークシートは、巻末のCDに収録されています。</p>
時間・人数	<ul style="list-style-type: none"> ・時間：120分（休憩10分含む） ・参加人数：2～5名でグループを形成します。 ・留意事項：参加する受講者の人数や進行状況によって、これ以上の時間数が必要になることが想定される場合は、講習を2回に分けて実施したり、ワークシートの記入時間を別途設ける等、進め方の工夫を検討してください。
講習の流れ ※（）内の時間は、目安です。	本日の内容 1. キャリアに対する自分の価値観を確認する 【演習】「自分の価値観を確認しよう」 <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート⑤「価値観リスト」から自分が大切にしてきた価値観を選択（記入5分） ・ワークシート⑥「自分の価値観を確認しよう」（記入10分） 2. いろいろな価値観があることを知る <ul style="list-style-type: none"> ・グループディスカッション <ul style="list-style-type: none"> 発表（1人2分） 意見交換（15分） 3. 自分の価値観やキャリア・アンカーに基づいて今後の働き方を考える 【演習】「自分のキャリア・アンカーを確認しよう」 <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート⑦「キャリア・アンカー自己評価シート」（記入15分） ・ワークシート⑧「キャリア・アンカー振り返りシート」（記入10分） ・発表（1人3分）、意見交換（15分） まとめ

(2) 講習内容と留意点

※説明資料の は補足説明やフィードバックポイントを示しています。

1

第3回キャリア講習「価値観を確認しよう」を始めます。

第3回 キャリア講習 「価値観を確認しよう」

1

2

※内容読み上げ

本日の内容

1. キャリアに対する自分の価値観を確認する
2. いろいろな価値観があることを知る
3. 自分の価値観やキャリア・アンカーに基づいて今後の働き方を考える

2

3

キャリアに対する自分の価値観について確認しましょう。

1. キャリアに対する 自分の価値観を確認する



3

4

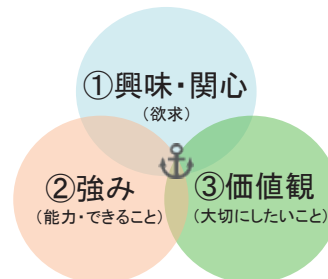
第2回講習では、職業生活の拠り所であるキャリア・アンカーを構成する要素のうち、興味・関心と強みについて振り返ってきました。

第3回講習では、価値観について振り返ります。

自分を理解するための3つの要素

キャリアについて考えるうえでは、自分についてよく知ることが大切です。

3つの観点 ①興味・関心、②強み、③価値観について振り返り、自分のことを理解していきましょう。



4

5

価値観とは、「物事に対してどういう価値を認めるかということについてのそれぞれの人の考え方。またそれぞれの人の行動を決めるもとになっている主観的な考え方」と定義されます。

私たちは、生活のなかでさまざまな選択や決断をしていますが、その基準となるのが、自分自身の価値観です。

いくつも選択肢があるなかから、その行動を選んでいる背景には、その人が大切にしている価値観が影響しています。

同じ出来事を経験しても、良い経験だったと認識するか、あまり良い経験ではなかったと認識するかは、その人の価値観によって異なります。

職業生活で生じる「異動」という出来事で考えてみましょう。

Aさんは、異動を「新しいことに挑戦でき、モチベーションが高まるよい出来事だ」と捉える人だとします。

この場合、Aさんは、「変化」、「新たなこと」、「出会い」などに意味を感じる価値観を持っていると考えられます。

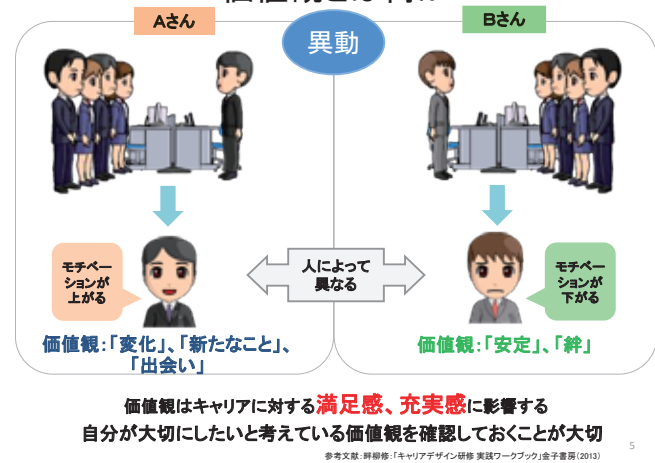
一方、Bさんは、異動を「新しい人間関係を作らねばならない、実績を積んできた仕事から離れなければならない、モチベーションが下がる出来事だ」と捉える人だとします。

この場合、Bさんは、「安定」や「絆」（同じ仲間とのつながりを大切にする）等に意味を感じる価値観を持っていると考えられます。

このように、人によって価値観はさまざまで、価値観がキャリアに対する満足感、充実感に影響を与えることがわかります。

自分自身はキャリアにおける何に意味や価値を感じるのか、何を大切にしたいと考えているのか、価値観について確認していきましょう。

価値観とは何か



5

参考文献：井原 隆「キャリアデザイン研修 実践ワークブック」金子書房(2013)

【演習】「自分の価値観を確認しよう」をやってみましょう。

ワークシート⑤「価値観リスト」とワークシート⑥「自分の価値観を確認しよう」を使います。準備してください。

1. ワークシート⑤「価値観リスト」のなかから、自分が大切にしてきた価値観を選んでみましょう。あまり深く考え込まず、直感で選んでください。

まずは、「これだ」と感じたものを○で囲み、そこから5つに絞り込んでいきましょう。

価値観リストはあくまでも参考ですので、リストにない価値観が思い浮かんだ場合は、下の空欄に記入してください。

※ 記入5分

2. 選び終わったら、ワークシート⑥の1に、自分にとって重要度が高い順に転記します。
ワークシート⑥の2に、1位に選んだ価値観に対する「選んだ理由」と「職業生活に与える影響」を記入してください。
職業生活に与える影響の欄は、自分の価値観が反映されている具体的なエピソードの記載でも構いません。記入が終わったら、自分の価値観について気づいたことをワークシート⑥の3に記入してください。

※記入10分

【演習】自分の価値観を確認しよう

1. ワークシート⑤「価値観リスト」のなかから自分が大切にしてきた価値観を5つ選びましょう。
2. ワークシート⑥「自分の価値観を確認しよう」の1～3の部分を記入しましょう。

*「選んだ理由」「影響」は1位のみ記入します。



いろいろな価値観があることを知りましょう。

2. いろいろな価値観があることを知る



8

ワークシート⑥「自分の価値観を確認しよう」に沿って、発表と意見交換をします。

スライドの項目に沿って1人ずつ発表してください。

- ・ 選んだ5つの価値観は何でしたか？
- ・ 1位の価値観を選んだ理由と、その価値観が自分に与えている影響は何ですか？
- ・ 自分の価値観について、気がついたことは何ですか？

※発表 1人2分

他のメンバーの価値観に対する質問、気がついたこと、感じたことについて意見交換しましょう。

※意見交換 15分

受講者が選んだ5つの価値観をホワイトボードに記載することで、互いの価値観を見比べることができ、意見交換がしやすくなります。

また、他の受講者の価値観に対して「自分にはない価値観を持っていてすごい」「自分と違って○○だ」と自分の価値観を低く評価した受講者がいた場合は、価値観は人によってさまざまであること、どの価値観が優れている等価値観に良し悪しはないこと、お互いの価値観を尊重していくことが大切であることを伝えます。

グループディスカッション

- **発表しましょう。**
 - ・ 選んだ5つの価値観は何でしたか？
 - ・ 1位の価値観を選んだ理由と、その価値観が自分に与えている影響は何ですか？
 - ・ 自分の価値観について、気がついたことは何ですか？
- **他のメンバーの価値観を聞いて、気がついたことや感じたことを話し合しましょう。**



9

自分の価値観やキャリア・アンカーに基づいて今後の働き方を考えましょう。

3. 自分の価値観やキャリア・アンカーに基づいて今後の働き方を考える



それでは、ここからは、キャリア・アンカーについて考えていきましょう。

アンカーとは、英語で、船をつなぎとめる錨（いかり）のことです。

船はどこに行こうと、行った先で海底に下ろす錨があり、一度錨を下ろすと、そこに浮遊することなくどっしりと落ち着きます。

キャリア・アンカーとは、キャリアを船の航海に例えて、どの人にもそれぞれ仕事に対する自分の錨（アンカー）があり、それを錨り所として職業生活を送ることを表現した概念です。

キャリア・アンカーは、個人が職業上の重要な選択や意思決定を行う際に、絶対に譲れない軸であり、興味・関心(欲求)、強み(能力・できること)、価値観(大切にしたいこと)の3つが統合された仕事における自己イメージとされています。

あらゆる年代の人にとって、キャリア・アンカーを知ることは、自己分析を行う際の手がかりになります。

このキャリア・アンカーは、実際に仕事を始めてから、10年ほどで明らかになってくるものとされています。

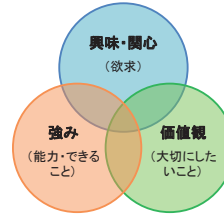
職業経験が少ない方は、キャリア・アンカーの3つの要素について、「自分は何がやりたいのか」「自分の能力、スキル、強みは何か」「自分は何を大切にしているのか」といった3つの問いを自分に投げかけて、言葉で表現してみることが、キャリア・アンカーを探る第一歩となります。

キャリア・アンカーとは

【キャリア・アンカーとは】

「個人が選択を迫られたときに、その人がもっとも放棄したくない欲求、能力、価値観などのことで、職業人生の中で自分らしさを保つための錨り所となるもの」

※アンカー … 船をつなぎとめる錨(いかり)



➤ キャリア・アンカーは、10年程度の職業経験を経て、次第に明らかになるもの

➤ 職業経験が少ない場合は、アンカーを構成する3つの要素について、自分に問いかけ、自分の言葉で表現してみることがアンカーを探る第一歩

キャリア・アンカーを構成する3つの要素

参考文献: 藤原裕「キャリアデザイン研修 実践ワークブック」金子書房(2013)、吉田克利「キャリアデザイン入門」ナカニシヤ出版(2019)

キャリア・アンカーは、さまざまな研究に基づき8つのタイプに分類されています。

多くの方はこの8つのアンカーのそれぞれに、ある程度の関心を持っています。

そのなかでも、どうしてもこれだけは諦めたくないと思える、際立って重要な領域が皆さん自身のキャリア・アンカーです。

キャリア・アンカーは、所属する組織や、従事する仕事が変わっても、「手放したくない」一人ひとりの根底にある一貫したテーマです。

キャリア・アンカーの8つのタイプ

- A 専門(技術・専門能力)
- B 管理(管理能力)
- C 自律(自律と独立)
- D 安定(保障と安定)
- E 起業(起業家的創造性)
- F 貢献(奉仕・社会貢献)
- G 挑戦(純粋な挑戦)
- H 生活(ライフスタイルの調和)



誰でもこの8つのタイプのそれぞれに、ある程度の関心があるが、「どうしてもこれだけはあきらめたくない」と思う、際立って重要な領域が、自分にとってのキャリア・アンカー

参考文献: エドガー・H・シャイン他「キャリア・マネジメント パーティシパント・ワークブック」白桃書房(2015)、吉田克利「キャリアデザイン入門」ナカニシヤ出版(2019)

12

【演習】「自分のキャリア・アンカーを確認しよう」をやってみましょう。

ワークシート⑦「キャリア・アンカー自己評価シート」を使います。準備してください。

1. 「キャリア・アンカー自己評価シート」の40の質問に回答し、1点～4点までつけましょう。

2. ひと通り回答が終わったら、すべての項目をもう一度読み直して、自分が感じていることを最もよく言い表している項目を5つ選び、○をつけてください。

そこに5点ずつ加算してください。その後、下欄に全体を集計してください。

※記入 15分

【演習】自分のキャリア・アンカーを確認しよう
(ワークシート⑦)

1. ワークシート⑦「キャリア・アンカー自己評価シート」の40の質問に回答し、1点～4点までつけましょう。

2. ひと通り回答が終わったら、すべての項目をもう一度読み直して、自分が感じていることを最もよく言い表している項目を5つ選び、5点ずつ加算して、集計してください。



12

13

ここからは、キャリア・アンカーの8つのタイプを説明していきます。

先ほどのワークシート⑦「キャリア・アンカー自己評価シート」をもとに、自分に当てはまるタイプを考えながら聞いてください。

※それぞれの【仕事で最も大切にしたいこと】のみ読み上げる

キャリア・アンカーの8つのタイプ

A 専門（技術・専門能力）



【仕事で最も大切にしたいこと】

- ・自分の専門領域において自分の能力やスキルを活用することや、スキルを常に高いレベルに向上し続けることができること

【好まれる仕事】

- ・自分の才能を活かせる仕事
- ・自分の専門領域で挑戦課題を課せられるような仕事

【満足、幸せを感じるの】

- ・自分の専門領域で才能を発揮し、専門家（エキスパート）であることを自覚できること

B 管理（管理能力）



【仕事で最も大切にしたいこと】

- ・組織の中で高い地位につき、組織全体の方向性を決定し、自分の努力で組織の成果を左右できること

【好まれる仕事】

- ・重い責任のある仕事
- ・皆をまとめるような統合的な仕事

【満足、幸せを感じるの】

- ・担当する組織が期待通りの成果をあげる
- ・組織内の機能を相互に結びつけ、対人関係を駆使し、チームをまとめる能力や権限を行使する能力を発揮できること

参考文献：経団連「キャリアデザイン研修 実践ワークブック(全3巻) (2013)」、吉田英利「キャリアデザイン入門」ナカニシヤ出版 (2010)、エグゼクティブ「キャリア・マインドセット パートンシップ・ワークブック(全巻) (2015)」、石橋聖英「キャリア開発の授業-組織心理学- ワークブック(第2版)」ナカニシヤ出版 (2016)

13

14

※それぞれの【仕事で最も大切にしたいこと】のみ読み上げる

キャリア・アンカーの8つのタイプ

C 自律（自律と独立）



【仕事で最も大切にしたいこと】

- ・仕事の枠組みを自分で決め、自分のやり方、自分のペース、自分の納得できる基準で仕切っていくこと

【好まれる仕事】

- ・いつどのように仕事をするかについて、自分の裁量で柔軟に決められるような仕事

【満足、幸せを感じるの】

- ・規則や規範にとらわれず、自律性・独立性が認められること
- ・自分の納得する仕事の基準に照らし合わせて、ものごとを進められること

D 安定（保障と安定）



【仕事で最も大切にしたいこと】

- ・雇用保障、その職種、組織での勤務の継続
- ・安全・安心を感じられ、将来について予測することができ、「うまくいっている」と認識しながら、ゆったりとした気持ちで仕事ができること

【好まれる仕事】

- ・安定していて将来の見通しが立つ仕事
- ・仕事そのものの性質よりも、仕事に関わる状況や条件を重視する

【満足、幸せを感じるの】

- ・雇用面、経済面での安定を感じるとき

参考文献：経団連「キャリアデザイン研修 実践ワークブック(全3巻) (2013)」、吉田英利「キャリアデザイン入門」ナカニシヤ出版 (2010)、エグゼクティブ「キャリア・マインドセット パートンシップ・ワークブック(全巻) (2015)」、石橋聖英「キャリア開発の授業-組織心理学- ワークブック(第2版)」ナカニシヤ出版 (2016)

14

※それぞれの【仕事で最も大切にしたいこと】のみ読み上げる

キャリア・アンカーの8つのタイプ

E 起業（起業家的創造性）



【仕事で最も大切にしたいこと】

- ・リスクを負ってでも、障害を乗り越える能力と意欲をもとに、新たな事業や会社を興すこと

【好まれる仕事】

- ・新しい製品やサービスを開発したり、財務上の工夫で新しい組織を作るなど、常に新しい創造に挑戦し続ける仕事

【満足、幸せを感じるのは】

- ・自分自身の能力をもとに、財をなしたり、大きな事業を築き上げたという実績を作ること
- ・自分の創造性が発揮し続けられること

F 貢献（仕事・社会貢献）



【仕事で最も大切にしたいこと】

- ・何らかのかたちで世の中をより良くし、社会や人に貢献できる価値のある仕事を成し遂げること（暮らしやすい社会の実現、人々を助ける、環境問題解決するなど）

【好まれる仕事】

- ・世の中をよりよくするために自分の得意なことを活かせる仕事
- ・所属する組織や社会の施策に対して、自分の価値観に合う方向で影響を与えられる仕事

【満足、幸せを感じるのは】

- ・自分の得意なことを活かして他の人の役に立てたとき

※本文参照：研経研「キャリアデザイン研修 実践ワークブック(金子書房 2015)」、長田克典「キャリアデザイン入門(オカシヤ出版 2016)」、エグゼクティブ「キャリア・マシソン」バーミンガム/セント・ワークブック(白泉社 2015)、石橋雅夫「キャリア開発の道徳・組織心理学 ワークブック(第2版)」(オカシヤ出版 2016)

15

※それぞれの【仕事で最も大切にしたいこと】のみ読み上げる

今回使用した「キャリア・アンカー自己評価シート」の目的は、自分を知ることです。

キャリア・アンカーに関する研究によると、ほとんどの人はこの8種類のタイプのいずれかに当てはまるとされていますが、絶対的なキャリアの種類と考える必要はありません。

皆さんが何を優先していきたいのかを探るためのガイドラインとして捉えてください。いずれかの型に自分を無理やり当てはめる必要はありません。

難しい選択を迫られたときに、自分がどうしても諦められないものは何かを知っておくことが大切です。それが自分にとっての真のキャリア・アンカーと言えます。

キャリア・アンカーの8つのタイプ

G 挑戦（純粋な挑戦）



【仕事で最も大切にしたいこと】

- ・解決不可能と思われるような問題を解決すること、手ごわい競争相手に打ち勝つこと、難しい障害を克服すること

【好まれる仕事】

- ・いつまでも困難な問題の解決に向けて挑戦し続けられる仕事(容易に解決できることや、競争の機会がないと士気が下がる)
- ・真新しさや変化、難しさを感じられる仕事

【満足、幸せを感じるのは】

- ・仕事で絶えず自己を試す機会があること

H 生活（ライフスタイルの調和）



【仕事で最も大切にしたいこと】

- ・自分個人としての欲求や家族の要望、自分のキャリアの要求のバランスをうまくとり、それらを柔軟に統合させること

【好まれる仕事】

- ・自分の関心や家族の問題への対応を妨げないような仕事
- ・自分の時間の都合に合わせて働ける仕事

【満足、幸せを感じるのは】

- ・個人のニーズ、家族のニーズ、キャリアのニーズがうまく統合した生活様式全体の調和がとれること

※本文参照：研経研「キャリアデザイン研修 実践ワークブック(金子書房 2015)」、長田克典「キャリアデザイン入門(オカシヤ出版 2016)」、エグゼクティブ「キャリア・マシソン」バーミンガム/セント・ワークブック(白泉社 2015)、石橋雅夫「キャリア開発の道徳・組織心理学 ワークブック(第2版)」(オカシヤ出版 2016)

16

【(参考)キャリア・アンカーに関する Q & A】

Q1: 各アンカーの点数に差が出なかったり、いくつかのアンカーが同点になり、極めて重要と言えるアンカーがはっきりしない。

A1: まだ、1つのキャリア・アンカーだけを選ばなければならないような状況に直面したことがないことを意味しています。将来選択を迫られるであろうキャリア上の選択肢を考え、自分がどうしても諦めたくないものが何かを自問してみましょう。

Q2: どのキャリア・アンカーも自分らしくないと感じる。

A2: 自分のキャリア・アンカーが何か分かるほどの職業経験をまだ積んでいないか、8つのいずれとも異なるキャリア・アンカーを持っている場合があります。8つのキャリア・アンカーに無理に当てはめる必要はありませんが、自分がキャリアにおいて諦めたくないものは何かということを考えてみましょう。

Q3: 一番点数が高くついた項目が、自分のキャリア・アンカーなのかしっくりこない。

A3: 自分の本当の気持ちに正直に回答していないかもしれません。回答をもう一度見直して、自分の気持ちを反映できているか確認してみましょう。

17

自分のキャリア・アンカーを正しく認識できていれば、自分が本当に価値を置いているものや、自分が思う自分らしさと合致したキャリアの選択や決断、意思決定ができるようになり、自分が納得できるキャリアを送ることにつながります。

また、キャリア・アンカーは、ストレス対処や体調管理の観点でも重要です。ストレスや葛藤の原因が、自分にとってあまり重要ではないキャリア・アンカー(仕事上の価値観)を求められているからかもしれません。

キャリア・アンカーを知るメリット

- キャリア・アンカーを正しく認識できていれば、自分が本当に価値を置いているものをふまえて、キャリアの選択や決断、意思決定ができるようになります。
- ストレスや葛藤の原因が、自分にとってあまり重要ではないキャリア・アンカー(仕事上の価値観)を求められていることにあるかもしれません。キャリア・アンカーを認識することは、ストレス対処や体調管理の観点でも重要です。

17

【演習】「自分のキャリア・アンカーを確認しよう」をやってみましょう。

ワークシート⑧「キャリア・アンカー振り返りシート」を使います。準備してください。

1. 先ほど集計したワークシート⑦「キャリア・アンカー自己評価シート」から、集計得点の高い1位～3位までと、一番得点の低かった8位を、ワークシート⑧の1に転記しましょう。
2. 次にワークシート⑧の2に、自分のキャリア・アンカーについて気づいたことを、記入しましょう。先ほど紹介した、「キャリア・アンカー8つのタイプ」を確認しながら記入してください。
3. 自分のキャリア・アンカーと実際の仕事との間で生じていたギャップや悩み、ストレスはありましたか？また、その対処として何か考えられますか？

※記入 10分

【演習】自分のキャリア・アンカーを確認しよう (ワークシート⑧)

1. 集計得点の高いキャリア・アンカーの1位～3位と一番低い8位を、ワークシート⑧「キャリア・アンカー振り返りシート」に転記しましょう。
2. 気づいたことを記入しましょう。
3. 自分のキャリア・アンカーと実際の仕事との間で生じていたギャップや悩み、ストレスはありましたか？どのような対処が考えられますか？

18

では1人ずつ、スライドの項目に沿って発表していただきます。

- 最も点数の高かった1～3位のキャリア・アンカーはどれでしたか？
- 最も点数の低かった8位のキャリア・アンカーはどれでしたか？
- 自分のキャリア・アンカーについて気づいたことはありましたか？
- キャリア・アンカーと実際の仕事の間で生じるギャップ、悩み、ストレスはありましたか？
- その対処法として考えられるものはありますか？

※発表 1人3分

※意見交換 15分

グループディスカッション

- 発表しましょう。
- 1～3位と8位のキャリア・アンカーは何でしたか？
- 自分のキャリア・アンカーについて気づいたことはありましたか？
- キャリア・アンカーと仕事の間で生じるギャップ、悩み、ストレスはありましたか？
- 考えられる対処法は？



19

発表されたキャリア・アンカーをホワイトボードに記載しておく、意見交換がスムーズに行えます。

まとめです。

第1回講習では、キャリアの基本知識について学びました。

第2回講習では、自分の欲求、自分は何がやりたいのかを興味・関心から振り返ってきました。また、自分の能力や強みについて、成功体験の振り返りを通じて確認しました。

第3回講習では、自分が大切にしている価値観について、また、そこから導かれる職業生活の拠り所であるキャリア・アンカーについて確認しました。

皆さんは、価値観やキャリア・アンカーについて、どのような気づきがあったでしょうか。

休職という転機にある今、しっかりと自分の価値観やキャリア・アンカーについて明確にしておくことが大切です。

これらを明確にしておくことで、職業生活における選択や判断、決断を迫られたときに、「自分が何に意味や価値を感じているのか」という自分の価値観をふまえたうえで、自分にとって納得のいく意思決定がしやすくなります。

本日は、他のメンバーがそれぞれに持っているいろいろな価値観にも触れることができました。

同様に、職場の上司や同僚も、いろいろな価値観を持っています。人によって大切にしている価値観は異なるのだと理解しておくこと、相手との関係づくりや価値観の違いから生じるストレスへの対処がしやすくなるのではないのでしょうか。

また、自分の価値観を満たす場面は「職業生活」だけではありません。現在の仕事や職場において価値観を満たすことが難しい場合には、職業生活に限定せず、それ以外の生活を含めた環境において満たすことも一つの方法です。充実した人生を送るために、キャリア全体に目を向けて考えてみましょう。

まとめ



- 納得感のある職業人生を送るために、休職という転機にある今、職業人生の拠り所となる価値観やキャリア・アンカーを確認しておくことが大切
- 組織の中で働くうえで、上司や同僚もいろいろな価値観を持っていることを理解しておくこと、相手との関係構築や価値観の違いから生じるストレスへの対処がしやすくなる
- 職業生活上で自分の価値観を満たすことが難しい場合は、それ以外の生活も含めたキャリア全体に目を向けて満たすという方法もある

20

第4回キャリア講習「役割について整理しよう」

(1) 実施方法

内容	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲から期待されている役割を整理する。 ・役割の棚卸しとその課題を分析する。 ・役割から生じている課題の対処策を検討する。
準備物	<ul style="list-style-type: none"> ・講習資料 ・ワークシート⑨「役割ネットワーク」 ・ワークシート⑩「役割の棚卸し・対処策検討シート」 <p>※講習資料、ワークシートは、すべて開始のタイミングで受講者に配付する。 ※講習資料及びワークシートは、巻末のCDに収録されています。</p>
時間・人数	<ul style="list-style-type: none"> ・時間：120分（休憩10分含む） ・参加人数：2～5名でグループを形成します。 ・留意事項：参加する受講者の人数や進行状況によって、これ以上の時間数が必要になることが想定される場合は、講習を2回に分けて実施したり、ワークシートの記入時間を別途設ける等、進め方の工夫を検討してください。
講習の流れ ※（）内の時間は、目安です。	本日の内容 1. 周囲から期待されている役割を整理する 【演習】役割ネットワークの作成 ・ワークシート⑨「役割ネットワーク」（記入10分） 2. 役割の棚卸しとその課題を分析する 【演習】役割の棚卸し ・ワークシート⑩の1「役割の棚卸し」（記入10分） 【演習】役割の分析 ・ワークシート⑩の2「役割の分析」（記入8分） ・発表（1人3分）、意見交換（10分） 3. 役割から生じている課題の対処策を検討する ・ワークシート⑩の3「役割から生じている課題の対処策の検討」（記入15分） ・発表（1人3分）、意見交換（15分） まとめ

(2) 講習内容と留意点

※説明資料の は補足説明やフィードバックポイントを示しています。

1

第4回キャリア講習「役割について整理しよう」を始めます。

第4回 キャリア講習 「役割について整理しよう」

1

2

※内容読み上げ

本日の内容

1. 周囲から期待されている役割を整理する
2. 役割の棚卸しとその課題を分析する
3. 役割から生じている課題の対処策を検討する

2

3

周囲から期待されている役割を整理します。

1. 周囲から期待されている役割を整理する



3

4

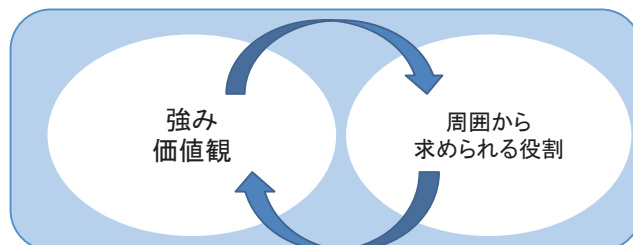
なぜ役割について整理するのかを考えてみましょう。

※内容読み上げ

なぜ役割について整理するの？

今後のキャリアを考えるために…

自分の強みや価値観を活かすためには、周囲から求められる役割を理解し、どのように折り合いをつけて対応していくかを考えていくことが大切です。



4

5

※内容読み上げ

周囲から期待されている役割

- 私たちは、さまざまな人たちとの関わりのなかで、周囲に対して何か期待を持ち、また何かを期待されながら生活しています。自分自身に対しても、期待をしています。
- 自分には周囲からどのような期待が寄せられているのでしょうか。
- 自分を取り囲む人たちのなかでも特に重要な他者は誰でしょうか。

参考文献: エドガー・H. シャイン「キャリア・サバイバル」白紙書房(2003)、エドガー・H. シャイン「キャリア・マネジメント パーティシパント・ワークブック」白紙書房(2015)

5

【演習】「役割ネットワークの作成」をやってみましょう。

ワークシート⑨「役割ネットワーク」を使います。準備してください。

作成方法を説明します。

1. はじめに、自分を取り巻く人たちの思い出します。仕事関係の人、家族、友人、地域の人等、幅広い範囲で思い浮かべてください。

2. そのなかから、現在～復職後の自分にとって重要な人をピックアップし、中心の「私」を囲む形で記入します。スライドの図のように、その人の役割や肩書等で記入します。ここで言う重要な人とは、自分に対して継続的な期待を持ち、自分もその人の期待に応えようとしている、あるいは応えなければならないと感じている人のことです。仕事とプライベートで、書く場所や色を分ける等、自由に工夫しながら記入してください。

3. 次に、それぞれの人から寄せられている期待を、中心に置かれた「私」に向けて矢印で記入します。相手から寄せられている期待の大きさを、線の太さで表現してください。寄せられている期待が大きいほど矢印を太く描きます。

4. 役割ネットワークを書き終えたら、そのなかで、特に自分に強い期待を寄せている人（矢印の線が太い人）を3人選んでください。

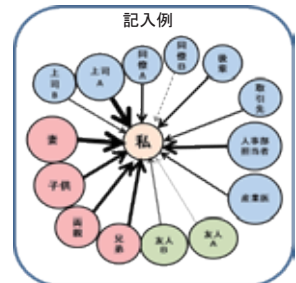
※ 記入 10分

【演習】役割ネットワークの作成(ワークシート⑨)

役割ネットワーク・・・周囲から自分に寄せられる期待を表した図

【作成方法】

1. **自分を取り巻く人たちの思い出します。**
☞ 仕事関係、家族、友人、地域の人など、幅広い範囲で思い浮かべてください。
2. **そのなかから、現在～復職後の自分にとって重要な人をピックアップし、「私」を囲む形で記入します。**
☞ 重要な人とは、自分に対して継続的な期待を持ち、自分もその人の期待に応えようとしている(あるいは応えなければならないと感じている)人です。
3. **それぞれの人から寄せられている期待を「私」に向けて矢印で記入します。**
☞ 寄せられている期待の大きさは、線の太さで表現してください。
4. **自分に特に強い期待を寄せている人(矢印が太い人)を、3人選びます。**



参考文献: エドガー・H・シャイン「キャリア・サバイバル」自伝書房(2003)、エドガー・H・シャイン「キャリア・マネジメント パーティシパントワークブック」自伝書房(2015)

6

続いて、役割の棚卸しとその課題を分析しましょう。

2. 役割の棚卸しとその課題を分析する



7

8

【演習】「役割の棚卸し」をやってみましょう。

ワークシート⑩「役割の棚卸し・対処策検討シート」を使います。準備してください。

先ほど記入した「役割ネットワーク」で選んだ「自分に特に強い期待を寄せている3人」を、ワークシート⑩の1「役割の棚卸し」の「誰から」の欄に転記してください。

次に、選んだ3人から、どのような期待を寄せられているのか、その内容について1人につき3つまで記入します。

また、自分が自分自身に対して期待している役割も記入してみましょう。

※記入 10分

【演習】 役割の棚卸し(ワークシート⑩の1)

- 「役割ネットワーク」で選んだ、自分に特に強い期待を寄せている3人を、ワークシート⑩の1「誰から」の欄に転記します。
- 次に、3人からどのような期待を寄せられているのか、その内容を記入しましょう。
- また、自分が自分に寄せている期待も記入してみましょう。

参考文献:エドガー・H. シャイン「キャリア・サイバクル」白桃書房(2003)、エドガー・H. シャイン「キャリア・マネジメント パーティシパント・ワークブック」白桃書房(2015)

8

9

続いて、役割にまつわる課題を点検しましょう。

自分に寄せられている期待について明らかにしたうえで、役割にまつわる「過重」、「葛藤」、「曖昧性」という視点から課題を洗い出します。

そして、自分の役割から生じている課題に対して、必要な対処策を検討していきます。

役割にまつわる課題を点検する

自分自身に寄せられている期待を明らかにする

役割にまつわる「過重」「葛藤」「曖昧性」の観点から課題を洗い出す

役割から生じている課題に対する対処策を検討する

参考文献:エドガー・H. シャイン「キャリア・マネジメント パーティシパント・ワークブック」白桃書房(2015)

10

※内容読み上げ

役割にまつわる課題を点検する視点① 役割過重



- 自分に対する期待をすべて寄せ集めると、期待の全体量が自分がコントロールできるレベルを上回っている状態。

(例)

- 職場では、上司や同僚から期待される仕事での役割があり、家庭では家族から期待される役割もある場合など、すべての役割に応えようとすると、時間的にも精神的にも自分の許容範囲を超えてしまうことが予想される状態。

参考文献:エドガー・H. シャイン「キャリア・マネジメント パーティシパント・ワークブック」白桃書房(2015)

10

※内容読み上げ

役割にまつわる課題を点検する視点② 役割葛藤



- 相反する期待を向けられ、両方に同時に応えることが難しい状態。
「上司からの期待と部下からの期待が矛盾する」、「重要な他者の望むことが、自分自身が抱く期待と矛盾する」

(例)

- 上司からは「以前と同じパフォーマンスを発揮しチームに貢献してもらいたい」と期待され、家族や主治医からは「体調を優先し残業はせずに働いてもらいたい」と期待されている状態。

参考文献: エドガー・H. シャイン「キャリア・マネジメント パーティシパント・ワークブック」白桃書房(2015)

11

※内容読み上げ

役割にまつわる課題を点検する視点③ 役割曖昧性



- 自分に向けられている期待が、実際にはどのようなものなのかが、明確にはわからない状態。
相手の真意は不明で、自分で「そうだろう」と勝手に思い込んでいる期待も含む。

(例)

- 上司から、「復職して半年後には以前と同じパフォーマンスを期待している」と言われたが、具体的な仕事の内容や質までは指示されておらず、「以前と同じパフォーマンス」とは、どういった状態を指すのかが曖昧な状態。

参考文献: エドガー・H. シャイン「キャリア・マネジメント パーティシパント・ワークブック」白桃書房(2015)

12

13

【演習】「役割の分析」をやってみましょう。

ワークシート⑩の2「役割の分析」を記入します。

- ① 「役割の棚卸し」で挙げたなかから、自分が分析したいと考える期待されている役割を1つ選びましょう。
- ② ①で選んだ役割から生じている課題を、具体的に書きましょう。
- ③ 具体的に書いた役割から生じている課題のなかで、特に問題だと感じている課題を1つ選びましょう。
- ④ 問題だと感じている課題が、「役割過重」「役割葛藤」「役割曖昧性」のどれに当てはまるかチェックを入れましょう。

※記入 8分

【演習】 役割の分析(ワークシート⑩の2)

- ワークシート⑩の2「役割の分析」を記入します。役割の棚卸しで挙げたなかから、自分が分析したい役割を1つ選びましょう。
- 選んだ役割から生じている課題を具体的に書きましょう。
- そのなかで、特に問題だと感じている課題を1つ選びましょう。
- 選んだ課題が、「役割過重」「役割葛藤」「役割曖昧性」のどれに当てはまるか☑を入れましょう。

参考文献: エドガー・H. シヤイン:「キャリア・サバイバル」白桃書房(2003)、エドガー・H. シヤイン:「キャリア・マネジメント パーティシパント・ワークブック」白桃書房(2015)

13

14

ワークシート⑩の2「役割から生じている課題」に記入した内容について発表しましょう。

他者の発表を聞いて、気になったことや気がついたことを話し合ひましょう。

※発表 1人 3分

※意見交換 10分

グループディスカッション

- ワークシート⑩の2「役割から生じている課題」のなかで、特に問題だと感じている課題について発表しましょう。
- 他者の発表を聞いて気がついたことを話し合ひましょう。



14

「役割過重」「役割葛藤」「役割曖昧性」についてチェックを入れた理由を、受講者に質問しながら課題の分析を深められるようにしていきます。

役割から生じている課題の対処策を検討しましょう。

3. 役割から生じている課題の対処策を検討する



次は、ワークシート⑩の3の「役割から生じている課題の対処策の検討」を記入しましょう。

対処策を検討する流れについて説明します。

- ① 役割から生じている課題について、どのような状態になったらよいか、目標のイメージを記入しましょう。
- ② 目標のイメージに向けて活用できそうな資源を記入しましょう。

【自分がとってきた対処】の欄には、これまで同じような課題に直面したときに、自分がとったことのある対処策やうまくできた対処策を記入しましょう。

【サポート資源】の欄には、あなたをサポートしてくれる人や組織、物、情報等、自分が活用できそうな資源を探して、記入してみましょう。

- ③ 目標のイメージに向けた具体的な方法を記入しましょう。

役割から生じている課題の対処策の検討

(ワークシート⑩の3)

① 目標とするイメージを記入しましょう。

役割から生じている課題について、どのような状態になれるとよいでしょうか？目標とするイメージを記入しましょう。

② 目標とするイメージを達成するために活用できそうな資源を考えましょう。

【自分がとってきた対処】

これまで同じような課題に直面したとき、どのように対処しましたか？

【サポート資源】

あなたをサポートしてくれる人、組織、物、情報としては、どのようなものがありますか？

③ 目標のイメージに向けた具体的な方法を記入しましょう。

具体的な方法を考えるポイントを3つ挙げます。

※内容読み上げ

① 状況を修正するように働きかける

自分でコントロールできる部分、変えられる部分を探ります。

自分で変えられる部分がある場合は、どのように変えたらよいかを考えます。周囲に相談してみてもよいでしょう。

② 問題の捉え方を変える

自分の考え方や捉え方を変えてみましょう。

自分ではなく、親しい人や大事な人が同じ問題を抱えていたら、どのようにアドバイスするでしょうか。

問題に対して、違った見方をしてみたらどうなるかを考えてみましょう。

③ 問題によって生じているストレスに対処する

自分を休ませる、しっかり睡眠をとる、問題から離れて気分転換をする、リラックスする等のレパートリーを増やし、自分ができるストレス対処法を試みても一つの方法です。

※記入 15分

①②の対処策のポイントを説明する際は、支援マニュアル No9「気分障害等の精神疾患で休職中の方のためのストレス対処講習」で取り上げている「問題解決プランシート」や「コラムシート」を活用する方法を説明すると、具体的な対処策についての理解がより深まります。

また、③については、支援マニュアル No20「気分障害等の精神疾患で休職中の方のための日常生活基礎力形成支援」で取り上げている「3つのR(Rest Recreation Relax)」について説明することも効果的です。

●具体的な方法を考えるポイント

Point

①状況を修正するように働きかける

- 自分でコントロールできる部分を明確にする。
- 周囲に相談してみる。

②問題の捉え方を変える

- 自分の考えや捉え方を検証してみる。
- 自分の親しい人、大切な人が同じ問題を抱えていたら、どのようにアドバイしますか？

③問題によって生じているストレスに対処する

- ストレスによって疲れた心と体の回復のための対処をする。
- 自分を休ませる、しっかり睡眠をとる、問題から離れて気分転換をする、リラックスするなどのレパートリーを増やす。

それでは、ワークシート⑩の3「役割から生じている課題の対処策の検討」について発表しましょう。

- ① 目標のイメージ
- ② 活用できそうな資源
- ③ 具体的な方法

この3点についてワークシートに記入した内容を、1人ずつ発表しましょう。

他者の発表を聞いて気がついたことを話し合しましょう。

※発表1人3分

※意見交換15分

グループディスカッション

- 発表しましょう。
ワークシート⑩の3「役割から生じている課題の対処策の検討」について発表しましょう。
- ①目標のイメージ
②活用できそうな資源
③具体的な方法
- 他者の発表を聞いて気がついたことを話し合しましょう。



18

「活用できそうな資源」は他の受講者やスタッフを交えて検討することで、新たな気づきにつながり、取組み方法の視野が広がる場合があります。講習内だけでなく、個別面談において検討する時間を設けることも効果的です。

受講者が、活用できそうな資源として「(自分が)残業して対応する」等、身体的・精神的に自分に負荷がかかる対処策を発表する場合があります。その場合は、短期的な視点ではなく、長期的に自分の健康を保ちながら行うことができる対処策を考えるように促します。

例：リーダー職として、自分一人でノルマ達成のための業務を抱え込むのではなく、周囲に働きかけて協力を依頼する。

具体的な方法は、「役割過重」「役割葛藤」「役割曖昧性」をふまえた方法になるようにしていきます。

まとめです。

今回は、自分が周囲の人たちから期待されている役割の棚卸しを行い、役割から生じている課題の分析と対処策の検討を行いました。

人生において、役割に対する満足度は、心の満足度に影響すると言われています。

自分に求められている役割を正しく理解し、それらを担っていくことは、充実したキャリアを送るうえでも大切なことです。

しかし、求められている役割に応えたいという気持ちはあっても、時間やエネルギーに限りがあるなかで、すべてに応えることは難しい場合もあります。

そこで、自分のキャリアにおける役割を考える際は、次のことが大切になります。

- ・ 自分や自分の周囲の人たちからどのような役割を期待されているかを整理しておく。
- ・ 期待されている役割から、どのような課題やストレスが生じているかを分析して、対処策を検討しておく。
- ・ 期待されている役割と自分が大切にしている価値観との折り合いをつけ、可能な範囲で役割を果たしていく。

次回は、いよいよ最後のキャリア講習です。

第5回キャリア講習では、第1回～第4回までに得たさまざまな気づきや自己分析の結果をふまえて、今後の働き方を考えていきます。これまでの講習資料やワークシートを見直しておいてください。

また次回、第1回～第4回までのキャリア講習資料とワークシート①～⑩をご持参ください。

まとめ

- 自分や自分の周囲の人たちからどのような役割を期待されているかを整理しておきましょう。
- 期待されている役割から、どのような課題やストレスが生じているかを分析し、対処策を検討しておきましょう。
- 期待されている役割と、自分が大切にしている価値観との折り合いをつけ、可能な範囲で役割を果たしていけるとよいでしょう。



第5回キャリア講習「今後の働き方を考えよう」

(1) 実施方法

内容	<ul style="list-style-type: none"> ・キャリアの振り返りを再休職予防に活かす。 ・再休職予防の観点を取り入れた今後の働き方について検討する。
準備物	<ul style="list-style-type: none"> ・講習資料 ・ワークシート⑪「職業生活振り返りシート」 ・ワークシート⑫「今後のわたしの働き方～振り返り～」 ・ワークシート⑬「今後のわたしの働き方～自己宣言～」 <p>※講習資料、ワークシートは、すべて開始のタイミングで受講者に配付する。 ※講習資料及びワークシートは、巻末のCDに収録されています。</p>
時間・人数	<ul style="list-style-type: none"> ・時間：120分（休憩10分含む） ・参加人数：2～5名でグループを形成します。 ・留意事項：参加する受講者の人数や進行状況によって、これ以上の時間数が必要になることが想定される場合は、講習を2回に分けて実施したり、ワークシートの記入時間を別途設ける等、進め方の工夫を検討してください。
講習の流れ ※（）内の時間は、目安です。	本日の内容 1. キャリアの振り返りを再休職予防に活かす 【演習】「職業生活振り返りシートの記入」 <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート⑪「職業生活振り返りシート」（記入30分） ・発表（1人1分）、意見交換（10分） 2. 再休職予防の観点を取り入れた今後の働き方について検討する 【演習】今後のわたしの働き方～振り返り～ <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート⑫「今後のわたしの働き方～振り返り～」（記入15分） 【演習】今後のわたしの働き方～自己宣言～ <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート⑬「今後のわたしの働き方～自己宣言～」（記入10分） ・自己宣言（1人1分）、感想（1人2分） <ul style="list-style-type: none"> ・全体の感想（1人1分） まとめ

(2) 講習内容と留意点

※説明資料の は補足説明やフィードバックポイントを示しています。

1

第5回キャリア講習「今後の働き方を考えよう」を始めます。

第5回キャリア講習 「今後の働き方を考えよう」

1

2

※内容読み上げ

第5回では、1回～4回の講習でキャリアについて学んだことや、自己分析をしたこと等、自分のキャリアを振り返ることで気がついたことを総まとめしていきます。

本日の内容

1. キャリアの振り返りを再休職予防に活かす
2. 再休職予防の観点を取り入れた今後の働き方について検討する

2

3

ここからは、キャリアの振り返りを再休職予防に活かすというテーマで進めていきます。

1. キャリアの振り返りを再休職予防に活かす



3

4

第5回では、キャリアの視点から自分の職業生活を全般的に振り返っていきます。

これまで自分が歩んできた職業生活のなかで、自分に生じたライフイベントや転機と言えるものを全般的に振り返ることで、その時々の方が持っていた価値観やストレスとの関係、また充実感や安定感を感じられたときの傾向等が浮かび上がります。

この図のように、これから就職から現在までの職業生活をライフラインで描いてもらいます。ライフラインを描きながら、好調だったときはどんな状態だったのか、不調になった引き金は何か、そのときに自分が置かれていた環境や周囲との関係はどうだったか、不調からどのように乗り越えていったのか、何を資源として活用したのか、安定していた時期の要因は何だったか等を、節目ごとに振り返っていきます。

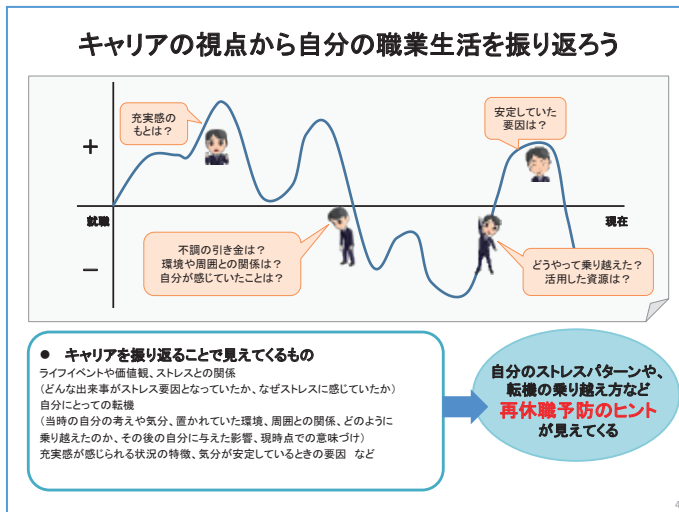
キャリアを振り返ることで、次のようなことが見えてきます。

※内容読み上げ（枠内）

ライフラインを描き、その時々自分の状態を振り返ることで、自分のストレスパターンや、転機の乗り越え方等の再休職予防のヒントが見えてきます。

キャリアを振り返ることは、つらかった出来事や、休職の要因に目を向ける作業であり、負荷がかかったり、ストレスになる場合がありますが、復職に向けて対処が必要な課題を見つけるための大切な作業です。

自分にとってネガティブだと思っていた転機についても、今の自分の目で客観的に見つめ直し、どのように乗り越えてきたのかを振り返ることで、今後のストレス対処や再休職予防に役立てることができます。



● **キャリアを振り返ることで見えてくるもの**
 ライフイベントや価値観、ストレスとの関係
 (どんな出来事がストレス要因となっていたか、なぜストレスに感じていたか)
 自分にとっての転機
 (当時の自分の考えや気分、置かれていた環境、周囲との関係、どのように乗り越えたのか、その後の自分に与えた影響、現時点での意味づけ)
 充実感が感じられる状況の特徴、気分が安定しているときの要因 など

自分のストレスパターンや、
 転機の乗り越え方など
再休職予防のヒント
 が見えてくる

5

【演習】「職業生活振り返りシート」の記入をやってみましょう。

ワークシート⑩「職業生活振り返りシート」を使います。準備してください。

1. 就職～現在の職業生活を振り返って、「上がり下がりの線」で描いてみましょう。
大まかなイメージで構いません。
すぐに線で描きながら振り返ってもよいですし、ワークシート⑩の1(1)印象に残っている転機(例：入社、異動、昇進)を、枠内に書き出してから、番号や印をつけてつなげていく方法もあります。
2. 次に、ワークシート⑩の2「うまくいったとき」「安定していたとき」を4つの視点で振り返りましょう。また、そこから下降するきっかけや要因について振り返って記入しましょう。
3. 次に、ワークシート⑩の3「うまくいかなかったとき」「不安定だったとき」を同じように4つの視点で振り返りましょう。また、そこから上昇する(乗り越える)きっかけや方法について振り返って記入しましょう。
4. 次に、ワークシート⑩の4「うまくいったとき」と「うまくいかなかったとき」を比較して気づいたこと、今後気をつけたいこと(対策)を記入しましょう。

※記入 30分

【演習】職業生活振り返りシートの記入

(ワークシート⑩)

1. 就職～現在までの職業生活を振り返って、上がり下がりの線で描いてみましょう。
2. 「うまくいったとき」「安定していたとき」を4つの視点で振り返りましょう。また、そこから下降するきっかけ・要因を振り返りましょう。
3. 「うまくいかなかったとき」「不安定だったとき」を4つの視点で振り返りましょう。また、そこから上昇する(乗り越える)きっかけや方法について振り返りましょう。
4. 「うまくいったとき」と「うまくいかなかったとき」を比較して気づいたこと、今後気をつけたいこと(対策)を記入しましょう。

5

6

ワークシート⑩の4について、発表と意見交換をします。

1人ずつ発表してください。

※発表 1人1分

※意見交換 10分

グループディスカッション



●発表しましょう

「うまくいったとき」と「うまくいかなかったとき」を比較して気づいたこと、今後気をつけたいこと(対策)を発表しましょう。
※ワークシートの4

●意見交換しましょう

- 他のメンバーの発表を聞いて、よいと思ったこと、詳しく聞いてみたいこと
- 自分にも共通していると思ったこと
- 「今後気をつけたいこと」について、具体的にJDSPのなかで練習できそうなこと

6

7

ここから再休職予防の観点を取り入れた今後の働き方を考えていきましょう。

2. 再休職予防の観点を取り入れた今後の働き方について検討する



7

8

【演習】「今後のわたしの働き方～振り返り～の記入」をやってみましょう。

ワークシート⑫「今後のわたしの働き方～振り返り～」を使います。準備してください。

第1回～第5回までのキャリア講習を振り返って、記入しましょう。

前回までの記入内容と変わっていても構いません。今までのキャリア講習資料を参照しながら記入しましょう。

※記入 15分

【演習】今後のわたしの働き方～振り返り～の記入 (ワークシート⑫)

- 第1回～第5回までのキャリア講習で確認してきたことや気がついたことを総まとめとして、「今後のわたしの働き方～振り返り～」を記入しましょう。

※前回までの記入内容と変わっていても構いません。



8

受講者が、ワークシート⑫「今後のわたしの働き方～振り返り～」の項目を埋めることができたことに対して、キャリア講習を通じて、内的キャリア、強み、価値観、役割、今までの職業生活の振り返り等、自分のキャリアに対する理解を深めることができていることをフィードバックします。

9

【演習】「今後のわたしの働き方～自己宣言～の記入」をやってみましょう。

ワークシート⑬「今後のわたしの働き方～自己宣言～」を使います。準備してください。

「今後のわたしの働き方～自己宣言～」に、再休職予防の観点をふまえた職業生活の目標を考えて、記入しましょう。

復職時点・6か月後・1年後に分けて記入しましょう。

そして、その目標を実現するために取り組む具体的な行動を記入しましょう。

※記入 10分

【演習】今後のわたしの働き方～自己宣言～の記入 (ワークシート⑬)

- 目標にしたいこと
再休職予防の観点をふまえた目標を考えましょう。
復職時点・6か月後・1年後に分けて記入しましょう。
- 取り組みたいこと(行動計画)
目標を達成するための具体的な行動を書きましょう。



9

10

自己宣言しましょう。

「今後のわたしの働き方について自己宣言します!」と言ってから、目標と行動計画の内容を発表してください。

他のメンバーは、発表者に対して、応援の気持ちを込めて拍手しましょう。

※自己宣言 1人1分

自分の目標と行動計画について、また、他のメンバーの発表について、1人一言ずつ感想をお願いします。

※感想 1人2分

グループディスカッション

- 自己宣言しましょう
「今後のわたしの働き方について自己宣言します」
と言ってから、目標と行動計画の内容を発表してください。

※発表者に応援の気持ちを込めて拍手をしましょう。



10

自分の意思を表明し、それを他のメンバーや支援スタッフが受け止めてくれたと感じると、行動に向かう動機づけが高まります。

受講者同士、互いに支え合い、応援する雰囲気づくりをしましょう。

ここまで全5回のキャリア講習を受講していただきました。

キャリア講習では、皆さんが、「自分らしく納得感のある働き方や人生」を目指すためのさまざまな知識の提供や考える機会、話し合う機会を提供してきました。

私たちは、キャリアの歩みを進めるなかで、さまざまな転機に遭遇しますが、転機は、自分の進むべきキャリアを見直し、進むべき方向を決定し直すチャンスでもあります。

また、自分らしく、納得感のある人生を歩んでいくためには、「自分の人生を自分で決めてきた」という自己決定が重要です。

キャリア講習を通じて皆さんがキャリアの視点でさまざまな角度から振り返り、新たに気がついたこと等は、休職という転機やこれから訪れる転機を乗り越えるヒントになります。

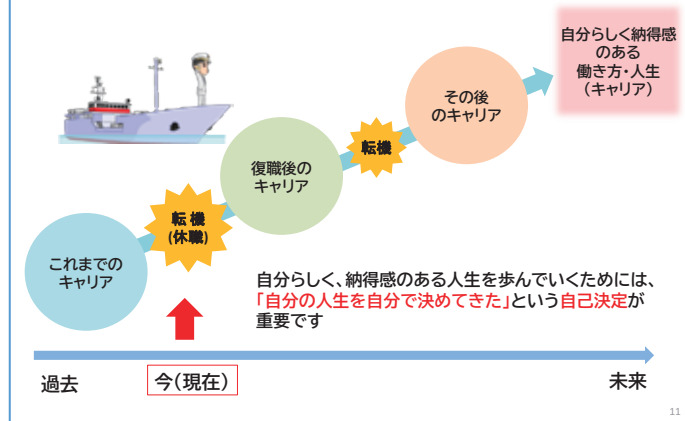
そして、復職後の健康的で安定した職業生活を送るために、最後に決めた目標や行動計画を実践していきましょう。

これでキャリア講習を終了します。

最後に、1人一言ずつ感想をお願いします。

※感想1人1分

自分らしく納得感のある働き方を目指すために



3 事例紹介



Aさん

◆属性:20代男性

◆障害:気分障害

◆業務:船舶部品の整備・検査

◆経過:Aさんは、船を作りたいという夢があり、大学卒業後、造船関連の会社に入職した。6か月の研修を経て、船の部品を整備・検査する部署に配属されたが、それはAさんが描いていたイメージとは違っていた。Aさんの意欲は低下し、体調不良の日が増え、ただ漠然と出社する毎日が続いた。入社から1年目、Aさんは体調不良で出社できなくなり休職となった。

JDSP開始当初、Aさんは復職を前向きに考えることはできなかった。働く必要性は感じていたが、復職後の仕事に意欲が持てず、将来の目標も描けず、漠然とした不安を抱えていた。

(1) キャリア講習の受講

ア 自分の内的キャリアを振り返り、休職という転機について学ぶ

【演習】自分の内的キャリアを知ろう

(ワークシート①)

1. どんな仕事をしていますか？
2. 仕事のなかで、充実感ややりがいを感じるのはどんなときですか？
3. 仕事以外の生活で、充実感ややりがいを感じるのはどんなときですか？
4. 仕事をしていて大変さを感じるのはどんなときですか？
5. 仕事をする上で大切にしてきたことは何ですか？



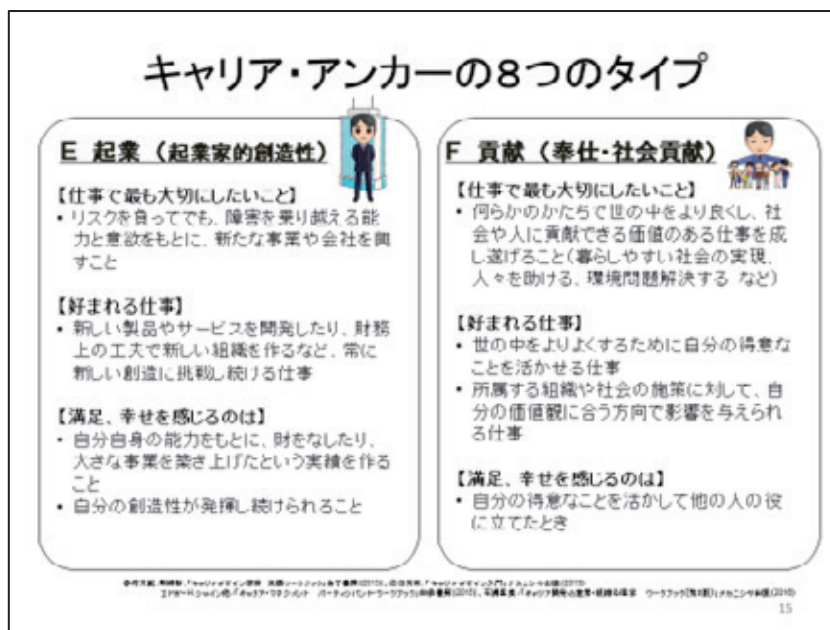
Aさんは、第1回講習で、働くことの意味や価値、やりがいである内的キャリアについて学びました。また、「入社後は大きな船の製造に携われる」と期待していましたが、希望の部署に配属されなかったことが強いストレスとなっていたことに気づきました。

第2回講習「強みを確認しよう」では、自分の興味・関心について振り返り、幼い頃に船に乗って感動したこと、いつか船を作りたいという夢を抱いていたことを思い出

しました。また、過去の成功体験を振り返り、自分の強み（能力・できること）を確認した際、入職後の研修中から体調を崩していたにも関わらず、船に関わる仕事を諦めたくないという情熱から6か月間の研修をやり遂げた体験を振り返り、「努力家」、「熱意」という強みがあることに気がつきました。

イ 自分の大切にしている価値観、キャリア・アンカーを知る

第3回講習「価値観を確認しよう」では、価値観リストから「安定」を選びました。Aさんは、新しいことに次々と挑戦するよりも、一つの分野を究めることに価値を置いていることに気づきました。また、Aさんが選んだキャリア・アンカーは、「貢献」でした。Aさんは船舶部品の整備・検査は直接顧客から感謝されることのない地味な仕事だと捉えており、自分のキャリア・アンカーとのギャップがストレスになっていたと分析しました。憧れていた仕事に就くことができた一方で、「貢献」というキャリア・アンカーが満たされず、葛藤していたのです。



しかし、自分の価値観やキャリア・アンカーについてさらに深く掘り下げて考えていくなかで、「自分の仕事は、乗船するお客様の安全に大きく関わる。この技術を磨くことはお客様への『貢献』につながる。自分は職業経験が浅く、船の知識が十分にないのに地味な仕事と決めつけていた。」という思いに至りました。

ウ 期待されていた役割を知り、対処策を立てる

第4回講習「役割について整理しよう」で、Aさんは、上司から「技術力の向上」を期待されていたものの、その期待に応えようとし過ぎて無理をして体調を崩してしまったことや、どのように技術を向上させたらよいかわからなかったという「役割曖昧性」が課題であったと振り返りました。そのため、復職後は、「技術力を向上させるために取り組むことを具体的に上司に相談したい。」といった対処策を立てました。

エ 講習で得た気づきをもとに今後の働き方について行動計画を立てる

第5回講習「今後の働き方を考えよう」で、Aさんは、学生時代のアルバイト経験から就職後の現在までの自分の好調・不調の波をライフラインで描き、可視化して振り返るとともに、安定していたときと不安定だったときについて、JDSPの4つの視点（「生活習慣」「ストレス対処」「コミュニケーション」「仕事の取り組み方・働き方」）で整理しました。Aさんが、これまでの自分の傾向や転機と感じた時期の自己状態を俯瞰して振り返った結果、アルバイト時代からいつも不調時には、就寝時刻が遅くなり生活リズムを崩していたこと、そのため対人関係も行動もふさぎ込みがちになり仕事に身が入らなくなり辞めることが多かったこと、就職後も同じ傾向が続いていることに気がつきました。

Aさんは、これまでのキャリア講習における自己分析をふまえて、「技術力の向上」という上司からの期待に応え、お客様への「貢献」というキャリア・アンカーを満たすためには、まずは自分の生活リズムを整えることやストレス対処が必要であり、JDSPの他のプログラムで取り組んでいる対処策を復職後も継続していくことが重要であることに気がつきました。（次頁図）

＜AさんがJDSPの他のプログラムで取り組んでいる対処策（抜粋）＞

目標	他のプログラム	具体的な方法	効果
起床時間を一定にするために朝の行動を習慣化する	日常生活基礎力形成支援	①ラジオ体操をする ②30分読書をする ③マインドフルネス瞑想を3分間する	・朝の行動習慣が身についたことで起床が楽になった ・起床時間が一定したことで寝つきが良くなった
ふさぎ込んだときに対処をする	ストレス対処講習	・認知行動療法のコラムシートを記入する ・週末に散歩する（目標：5000歩）	・気持ちが落ち着く ・気分を切り替えられる

さらに、期待に応えようとし過ぎて不調につながっていた傾向があったことをふまえ、復職後は上司や先輩に相談し、自分に求められる役割を明確にする等の自己発信をしていくことを行動計画として発表しました。

(2) Aさんの感想

JDSP終了にあたって、Aさんは次の感想を述べています。

- ・キャリア講習を受講したことで、自分がこれまで何を大切にしてきたのか、これからの人生で何を大切にしていくのか、自分の軸となる部分が明確になった。
- ・今までぼやけていた自分の輪郭（強みや価値観）が、ハッキリ見えるようになったと感じた。これからは、上司に相談し目標を決めて、それに向かって努力していこうと思う。

(3) まとめ

Aさんは、キャリア講習を終えた頃から、プログラムの場面や個別面談で、「復職したい」と発言するようになりました。また、復職にあたっての事業所との連絡会議では、JDSPで取り組んだ成果を発表するとともに、「自分に与えられた役割を果たすために、コミュニケーションを積極的にとり、目指す目標を明確にして進んでいきたい。」と上司に伝えることができました。

Aさんのように、働くことに対するイメージやモチベーションが漠然としており、復職に対する気持ちの整理ができていない若年の休職者の場合、キャリア講習を通じて自分自身を多面的に振り返り、自己分析することで、復職への意思や復職後の働き方に対する自分の気持ちや考えを整理できる効果が期待できます。

また、さまざまな角度から振り返ることにより、自分の課題が明確になります。更に課題を他のプログラムと連動させて解決していくことにより、再休職予防のための具体的な対処策を検討できるようになります。

＜参考文献・参考資料一覧＞

第1回「キャリアを理解しよう」

- 1) 古田克利：キャリアデザイン入門、ナカニシヤ出版（2019）
- 2) 畔柳修：キャリアデザイン研修 実践ワークブック、金子書房（2013）
- 3) 木村周：キャリアコンサルティング理論と実際 5訂版、雇用問題研究会（2018）
- 4) 夏目誠：産業ストレス研究第4巻第1号「ストレス度とストレス耐性点数」、日本産業ストレス学会（1997）、PP12
- 5) 石橋里美：キャリア開発の産業・組織心理学ワークブック [第2版]、ナカニシヤ出版（2016）
- 6) 畔柳修：ライフキャリアデザイン研修 実践ワーク集、金子書房（2018）

第2回「強みを確認しよう」

- 1) 西本万映子他編著：新版キャリアデザインの教科書、労働調査会（2022）
- 2) 障害者職業総合センター職業センター：実践報告書 No. 22「精神障害者の職場再適応支援プログラム キャリアプラン再構築支援の実際」、独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構（2009）
- 3) 畔柳修：キャリアデザイン研修 実践ワークブック、金子書房（2013）
- 4) エドガーH. シャイン他：キャリア・マネジメント セルフ・アセスメント、白桃書房（2015）
- 5) 高橋誠：特性的強み活用における「強みへの注目」過程に関する研究、晃洋書房（2020）
- 6) N.E.アムンドソン他：キャリア・パスウェイ、ナカニシヤ出版（2005）

第3回「価値観を確認しよう」

- 1) 畔柳修：キャリアデザイン研修 実践ワークブック、金子書房（2013）
- 2) 古田克利：キャリアデザイン入門、ナカニシヤ出版（2019）
- 3) エドガーH. シャイン他：キャリア・マネジメント パーティシパント・ワークブック、白桃書房（2015）
- 4) 石橋里美：キャリア開発の産業・組織心理学 ワークブック [第2版]、ナカニシヤ出版（2016）
- 5) 障害者職業総合センター職業センター：実践報告書 No. 22「精神障害者の職場再適応支援プログラム キャリアプラン再構築支援の実際」、独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構（2009）
- 6) エドガーH. シャイン他：キャリア・マネジメント セルフ・アセスメント、白桃書房（2015）

第4回「役割について整理しよう」

- 1) エドガーH. シャイン：キャリア・サバイバル、白桃書房（2003）
- 2) エドガーH. シャイン：キャリア・マネジメント パーティシパント・ワークブック、白桃書房（2015）

第5回「今後の働き方を考えよう」

- 1) 古田克利：キャリアデザイン入門、ナカニシヤ出版（2019）