

キャリアデザイン

自分の人生は自分でつくる～主体的に幸せを選んでいくキャリアデザイン～

【講師紹介】工藤 倫子さん 合同会社 OfficeRinko 代表

1969年青森県生まれ。大手化粧品メーカー勤務を経験。その後専業主婦の期間を経て、2004年キャリアカウンセラーとして就職支援事業に携わる。2010年キャリアカウンセラーとして独立し、40歳で活動拠点を関東に移す。キャリアコンサルタントの育成や、企業研修、行政での女性活躍推進事業などを担う。

講座の概略

1. キャリアデザインとはなにか？

- ・人生そのものがキャリア
- ・環境との相互作用
- ・過去への意味づけと未来展望→自分で決断して行動することができる軸をつくっていくこと



2. キャリアプランニングの考え方

- ①現状分析（自己分析・環境状況分析）
- ②目標設定
- ③差異分析＝課題（目標とのギャップ）
- ④行動計画



3. プラント・ハップンスタンス理論

- クランボルツ・「人のキャリアは偶然の出来事によって左右される。本人も予想しなかったことで興味を喚起され、学ぶ機会が得られ、成長する。したがって、偶然に出会う機会を増やし、それを自分のキャリア形成に取り込み、その準備をすることが大切であるとする。
- 偶然の出来事をキャリアに取り込むための5つの資質

好奇心・粘り強さ・柔軟性・楽観性・リスクテイキング

4. まとめ 今後のキャリアを考える時、ただ「漠然と」考えるのではなく、情報収集をしたり、自己分析や環境分析をして「材料」を集めることが大切である。将来どんな人生を送りたいか、その為に今やるべきことや、やりたいことが見えてきたら「主体的」な行動を取ることが大切である。

*****受講生の感想*****

- ・仕事に対してのみならず、人生全てがキャリアという考え方に感銘を受けた。
- ・もう少し心に余裕をもって将来どういう風に過ごしていきたいか考えたいと思う。
- ・なんでも挑戦してみることと、主体的に行動することを今後の人生で意識してみたい。
- ・今後の自分のビジョンを考えるととても良いきっかけとなった。