

キャリアデザイン ～「こうなっていたい！」を実現させるために～

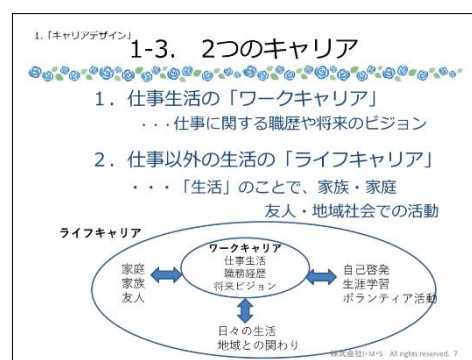
【講師紹介】三上 友子さん

株式会社I・M・S 代表取締役。株式会社I・M・S で就職支援セミナー講師や講師派遣業務を務める他、弘前市母子寡婦福祉会副会長、一般社団法人ひろさきキャリア形成支援協会代表理事、NPO 法人マザーフィールド理事など、多岐にわたり活躍。

【講演概要】

キャリアとは

- ・人生を通じて歩いていく経歴そのものが「キャリア」。
キャリアデザインとは理想像や未来像、展望である。なくても生活はできるが、あるとより自分らしく、自分が望むように生きられる
- ・キャリアには、仕事生活の「ワークキャリア」、仕事以外の生活の「ライフキャリア」があり、ワークキャリアはライフキャリアの一部に過ぎない



キャリアデザインが必要になった背景

- ・「終身雇用の崩壊」「年金受給開始年齢の引き上げ」「グローバル化」「ダイバーシティ（多様性）」「雇用形態の変化」「AI の台頭」が要因。AI に淘汰されるのは職業ではなく、AI 時代に対応できない「人」である

キャリアデザインを実現するために

- ・必要な目標を掲げ、必要な取り組みをすること
- ・日々の負担軽減のコツ：【例】ご飯は手の込んだものを作る必要はない。冷食や宅配等も検討
- ・制度の正しい理解：制度は休みたい人が休むものではなく、働きたい人が長く働くためのものである。制度を活用することで周りに与える影響を意識しながら、上手に活用する
- ・サードプレイスをつくる：自宅や職場とは隔離された、心地よい第3の居場所
- ・社会的活動：仕事以外のネットワークを持つこと。縁は財産
- ・人生を楽しむための4つのL 「Labor（労働）」「Learning（学習）」「Leisure（余暇）」「Love（愛）」がバランスよくあること

まとめ

- ・キャリアは描き続けること
- ・自分が大切にしていきたいものを明確にさせること
- ・どう生きたいか、どうありたいか。自分軸を作っておくこと

受講生の感想

- ・一度キャリアデザインについて考えたら終わりではなく、社会・環境の変化に応じて常に考え描き続けることが必要だということを学んだ。