

実務に活かす 「キャリア・カウンセリング」

第1回

自分を知るためのセルフ・カウンセリング

ジェック・インストラクター
福井夏子
Natsuko Fukui



四回シリーズでスタートする「実務で活かすキャリア・カウンセリング」。第一回目の今回は、「自分を知るためのセルフ・カウンセリング」というテーマでお届けします。

現在では、転職や中途入退社は当たり前。企業によってはM&Aなどで、キャリアの途中で会社そのものが変わってしまうという時代になっています。また、働く女性が増えたことで、女性はもちろんのこと、男性も家事や育児に積極的に参加するなど、仕事と家庭のバランスの取り方について、真剣に考える方が増えています。

そんななか、私たちは「自分のキャリアは自分でデザインし、自分で築き上げる」という、自律的、かつ自立的にキャリアを考えていくことが強く求められるようになってきました。

そこで、第一回目の「自分を知るためのセルフ・カウンセリング」では、改めて「私はキャリアにおいて何がしたいのか、何をすべきなのか、何ができるのか」について、ワークシートを用いて共に考えてみることにしましょう。

カウンセリングの3つのスタンス

セルフ・カウンセリングは、次ページ以降のワークシートに自問自答をしながら、自分の想いを記入することで行います。

記入したシートを基に社員や知人・友人同士で話をしていただいても構いません。

記入をしている時や、シートを題材に話をしている時には、カウンセリングで重要と言われる次の3つのスタンスを意識しましょう。

1. 自己一致

（あるがままの自分を受け止める）

自分の内面の感情をそのまま受け止め、それを自分の意識の中で否定したり、歪曲しないでいられる態度・状態のこと。

具体的には、シートを記入しながら心の中にわき上がるさまざまな感情（喜怒哀楽や戸惑い、不安、居心地の悪さ、うれしさ、興奮、歓喜など）を抑制したり、「不安な気持ちは嫌だから、気持ちを前向きに切り替えて払拭しよう！」と恣意的にコントロールすることなく、「私は今、〇〇と感じているんだなあ」と自覚し、自然にわいてくる感情に委ねるような感じです。

自己一致というと「感じたことを感じたまままに言動に出すということ

か？」と質問を受けることがあります。そういうことはありません。あくまで内面で「私は今、〇〇と感じているんだなあ」と感じることです。

感じたことを表現するかどうかはTPOに合わせて、ご判断いただく必要があるのはもちろんのことです。

2. 無条件の肯定的態度（受容）

相手をかけがえのない独自の存在として尊重する態度。一人ひとりが異なった考え方・感じ方をしていることを心から認めること。

今回はセルフ・カウンセリングなので、「相手」という言葉を「自分」に置き換えて考えてみましょう。

「自分をかけがえのない独自の存在として尊重する」、「自分の考え方・感じ方を心から認める」というふうにとらえてみてください。

当たり前のことに思われるかもしれませんが、時に、私たちは自分の考え方や感じ方について「こんなことを考えてはいけないのではないか」、「こんなふうを感じるなんて、自分の変なのではないか」と思うことがあります。これまでに受けてきた教育や社会通念、自分が所属する組織においての「常識」といったも

ので、自分の考え方、感じ方を否定してしまう現象です。

セルフ・カウンセリングでは、「私は今、〇〇と感じているんだな。それもかけがえのない私。尊重しよう。心から認めよう」と意識してみましょう。

3. 共感的理解

その人の主観的な見方、感じ方、考え方をその人のように見たり、感じたり、考えたりしようとする事。

相手が何を言っているかではなく、何を言いたいのかを理解できるような態度を維持続けること。

自分に対して共感するというのは、表現として少しおかしいのですが、セルフ・カウンセリングですから、シートを書きながら、時々「〇〇さん（自分の名前）は△△といったことがあったんですね。それは嬉しいですね」とか、「それはよかったですね」、「それは哀しいですね」などと、第三者を見るような視点で自分自身に共感してみると、共感の練習になりますし、自分の置かれている状況を客観視することにもつながります。

それでは、この3つのスタンスを意識しながら、次ページのワークシートにトライしてみましょう。

自分を知るシート

「キャリアをデザインするために、自分で自分を知るシート」を活用する前提として、そもそも「キャリアとは何か」という点を押さえておきましょう。

キャリアというと「職業の経歴」と思われがちですが、「自らキャリアをデザインできる創造的人財育成コース（略称CDC）」では、次のように定義付けてい

ます。

キャリアとは、「人生を通じて、自己発達、仕事、家族関係の3つのサイクルが相互に影響しあって形成される一連の出来事。生き方そのもの」です。キャリアをデザインする場合、職業上のキャリア・ビジョンを描くことはもちろん大切ですが、「自己発達（自分の成長）」や「家

族関係」のことも考えながら、ビジョンを描いていくことも大切です。

そこで、このページでは、ご自分のキャリアを「自己成長」、「仕事」、「家族関係」の3つの側面から考えてみましょう。それにより、自分が人生を通じてどのような生き方をしたいのかを整理します。

<家族関係>

現在（ 年 歳）

家族関係の構成:

その中での自分の役割:

- 誰と、どんなふうに家族関係を築いていますか？
- どんなふうに自分の役割を担っていますか？
- その役割にどのくらいのエネルギーを割いていますか？
- 誰とどのような協力関係を築いていますか？
- よりよい家族関係構築のために、今できる具体的なことは何ですか？

未来（ 年後 歳） 予測される・あるいは理想とする家族関係の構成:

その中での自分の役割:

- 誰と、どんなふうに家族関係を築いていきたいですか？
- どんなふうに自分の役割を担っていきたいですか？
- その役割にどのくらいのエネルギーを割きたいですか？
- 誰と、どのような協力関係を築きたいですか？
- 将来、予測される・あるいは理想とする家族関係のために、今できる具体的なことは何ですか？

このワークシートを書きながら感じたこと

実務に活かす「キャリア・カウンセリング」

キャリアをデザインするために、自分で

<自己発達(自分の成長)>

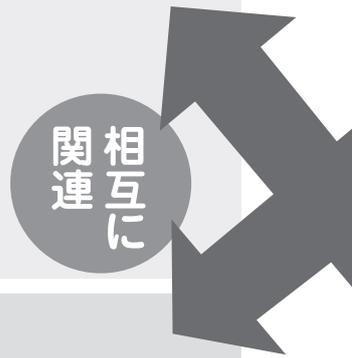
- 仕事、私生活を問わず、これまでの人生の中で、あなたが特に成長できたと思えることは何ですか。知識、経験、スキル、人間性などの側面から考え、いくつでもあげてください。

- あなた以外の人(家族、友人、会社の上司、同僚、部下、お客様など)に「私がこの数年の間に特に成長したことは何だと思えますか? どこだと思えますか?」と聞いたとしたら、なんと答えてくれそうですか。思いつくままに書いてみましょう。

- 成長してきたあなたに対して、どのようなねぎらいや感謝、承認の言葉を掛けたいですか。

- これから先の人生において、特にこれから____年の間に、どんなことを成長させたいですか。どんなふうに成長していきたいですか。

- 具体的に、成長目標をあげてください。



<仕事>

過去10年間にあなたが成し遂げた仕事には、どのようなものがありますか。特に自分の人生に大きな影響を与えたものを、思い出した順番に5つ、あげてみましょう。

これから10年間で、あなたが成し遂げたい仕事にはどのようなものがありますか。思い付いた順番に5つ、あげてみましょう。

上記を思い出して、自分の成し遂げた仕事のどのような点を誇りに思いますか。

上記のメモを見ながら、「これから10年間で私が成し遂げたい仕事」というテーマで、誰かに語るつもりで、書いてみましょう。

いかがでしたでしょうか。ワークシートを埋めることはできましたか。

まずは自分を知るため、キャリア・デザインの一助とするためにご活用ください。

また、ご夫婦でお互いにこのシートを書いて共有すれば、人生のビジョンを共に考えるきっかけとして活用できます。

さらに、チームリーダーなど、部下を持つ方であれば、白紙のワークシートをメンバーの人数分コピーして、みんなに書いてもらうとよいでしょう。自分と各メンバーがそれぞれに記入したシートを持ち寄って、互いに内容を傾聴し合うのも、簡単な「チーム・ビルディング」になります。

ただし、このシートを活用してチーム・ビルディングを行う際には、強みや可能性に積極的に着目して質問や承認を行う、「ポジティブ・アプローチ」を心掛けてください。

このシートを用いて、「欠点や改善点を指摘する」といった方向からのアプローチしてしまうと、せっかく心を開いてシートを書いてきたメンバーを萎縮させてしまう恐れがあります。そうなってしまうと、インストラクターが現場に同席できないので、心理的な面でのケアを担保できません。

ワークシートの共有の方法としては、まずワークシートを一人が15分ほどで発表します。そして発表された内容に

対して、メンバーが「これは具体的にはどういうイメージですか?」と、よりイメージを明らかにするための質問をしたり、「これはいいですね」と承認したり、共感することで、お互いの考え方や感じ方、キャリア・ビジョンを知ることができ、チームとしての一体感を醸成することが可能です。

書いてみてどうでしたか。何か気付いたことはありましたか。ご意見やご感想を、ぜひオンリーワン・コンサルティング部までお寄せ下さい (info_onlyone@jecc-net.co.jp 担当:福井)。お待ちしております。

「キャリアをデザインするために、自分で自分を知るシート」を作成して、想起された「_____年後の私のビジョン」の文例を参考に、あなたが書きやすい文体や図・イラストなども用いて、ビジョンを書き留めてみましょう。

(文例) _____年後(____年)、私は____歳。自己発達(成長)においては、○○といった面で□□という成長を遂げている。仕事においては、○○や△△といった仕事を成し遂げ、また手掛けている。家族関係においては、○○といった状態で△△といった役割を果たしている。このような生活の中で私は□□と感じている。