

本日のテーマ

キャリア (career) について考えてみよう

【キャリアについて考える】

キャリアという言葉の元々の意味 (origin of a word) は、轍 (wheel track) という意味です。

馬車 (horse-drawn carriage) が通った後には、道に轍がでます。

これまでに通った道、そして、これから通る道があなたのキャリアです。

今回は、あなたのキャリアについて、考えてみましょう。

【ワーク1】

まず、2つ質問をします。

質問1 100年後の今日は、何曜日でしょうか。

質問2 100年後の今日は、どのような天気でしょうか。

質問1は、答えることができますね。

計算すると、100年後の今日が何曜日なのか、分かります。

質問2は、答えられません。どうしてでしょうか。

天気を決める要因 (elements) がたくさんあるからです。

天気は、気温や湿度、風の状況など、様々な要因の影響を受けます。

だから、100年後の天気は分かりません。

ワーク1で紹介するのは、計画された偶然性 (Planned Happenstance) という考え方です。

クランボルツ (John D. Krumboltz) という心理学者 (psychologist) が提案しました。

クランボルツは、キャリアを設計することは難しいと考えました。

なぜなら、キャリアを決める要因が複雑だからです。

例えば、あなたの健康状態や家族との関係、社会状況など、たくさんあります。

そこで、クランボルツが注目するのは、偶然性です。

私たちのキャリアは、偶然の影響を受けています。

偶然には2つの種類があります。

一つは、ほんとうの偶然です。

例えば、あなたは今日の朝、テレビのニュースを見ました。

そのとき、テレビで消防士（firefighter）の仕事が紹介されていました。

あなたは消防士の仕事を見て感動しました。だから、消防士になることを決めました。

ほんとうの偶然によって、あなたのキャリアが決まりました。

もう一つは、計画された偶然です。

あなたは今日の朝、テレビのニュースで消防士の映像を見ました。

では、なぜ、消防士の映像を見ましたか？

なぜなら、あなたは消防士の仕事に関心を持っていたからです。

だから、消防士の映像が気になりました。

このとき、あなたが消防士の映像を見たのは、ほんとうの偶然ではありません。

消防士の仕事に関心を持っていたから、あなたは普段の生活の中で、消防士の情報を探していました。

あなたが消防士の映像に出会うことは、計画された偶然だったのです。

ワーク1では、偶然の出来事をうまく生かせるタイプかどうか、チェックしてみましょう

◆参考文献

『キャリア・コンストラクション ワークブック 不確かな時代を生き抜くためのキャリア心理学』
安達智子・下村英雄編著，金子書房，2013年。

★ワーク 1

次の5つの質問に、1から5で答えてください。その理由を、近くにいる人と話してみましょう。

(1) どんなことにも好奇心を持って取り組める (Curiosity)

YES 5 4 3 2 1 NO

(2) 粘り強く物事に取り組める (Persistence)

YES 5 4 3 2 1 NO

(3) 計画通りいかなくても、柔軟に対応できる (Flexibility)

YES 5 4 3 2 1 NO

(4) 物事を楽観的に考える (Optimism)

YES 5 4 3 2 1 NO

(5) 色々なことにチャレンジすることが好きだ (Risk-taking)

YES 5 4 3 2 1 NO

【ワーク 2】

偶然を生かすためには、どうすればよいでしょうか？

普段から、自分の興味 (interest) を分かっておく必要があります。

あなたが興味を持ってきたこと、そして、今興味を持っていることは何ですか。

ワーク 2では、あなたの興味について整理してみましょう。

終わったら、近くにいる人に対して、書いた内容を説明してみましょう。

【例】 6つの言葉で自分の興味を再発見しよう

これまでの自分が興味を持っていたものを書いてみよう

<p>《言葉》</p> <p>スターウォーズ</p> <p>《説明》</p> <p>子どものころ、スターウォーズを見ました。 このころ、他にもたくさん映画を見ました。 スターウォーズが一番好きでした。</p>	<p>《言葉》</p> <p>カルガモ</p> <p>《説明》</p> <p>幼稚園から小学生のころ、鳥が好きでした。 そのとき、川の近くに住んでいました。 川に行って、カモをよく見ていました。</p>	<p>《言葉》</p> <p>C62</p> <p>《説明》</p> <p>C62は蒸気機関車の名前です。 中学生の時、蒸気機関車が大好きでした。 この機関車は、日本で一番速いです。 ツバメのマークが特徴的です。</p>
--	---	--

いまの自分が興味を持っているものを書いてみよう

<p>《言葉》</p> <p>大人</p> <p>《説明》</p> <p>友達と、「大人ってなんだろう？」ということについて、話しました。 だから、最近、「大人」という言葉が気になります。</p>	<p>《言葉》</p> <p>料理と健康</p> <p>《説明》</p> <p>半年くらい前に、病気にかかりました。 大変だったので、いまは健康に気をつけています。 健康に良い食事を作るために、自分で料理をするようになりました。</p>	<p>《言葉》</p> <p>ラジオ</p> <p>《説明》</p> <p>日本語を勉強するために、ラジオを聞いています。 ラジオ・パーソナリティの仕事がとてまかっこいいと思います。</p>
--	--	---

6つの言葉で自分の興味を再発見しよう

これまでの自分が興味を持っていたものを書いてみよう

《言葉》

《言葉》

《言葉》

《説明》

《説明》

《説明》

いまの自分が興味を持っているものを書いてみよう

《言葉》

《言葉》

《言葉》

《説明》

《説明》

《説明》

Today's Theme: Thinking About Career

【Thinking About Career】

The original meaning of the word "**career**" is "**wheel track**". When a **horse-drawn carriage** passes by, it leaves tracks in the road. Your career is the path you have traveled so far and the path you will travel from now on. Today, let's think about your own career.

【Workshop 1】

First, let's consider two questions:

- **Question 1:** What day of the week will it be 100 years from today?
- **Question 2:** What will the weather be like 100 years from today?

You can answer the first question. By calculating, you can determine exactly what day of the week it will be. However, you cannot answer Question 2. This is because there are too many **elements** that determine the weather—such as temperature, humidity, and storm conditions.

In this workshop, we introduce a concept called **Planned Happenstance**. This was proposed by a psychologist named **John D. Krumboltz**.

Planned Happenstance

Krumboltz believed that **designing a career is difficult**. This is because the factors that determine a career are complex, including your health, relationships with family, and social conditions.

Therefore, Krumboltz focused on **luck (happenstance)**. Our careers are heavily influenced by chance, which can be divided into two types:

1. **True Happenstance:** For example, you see a news report about firefighters in the morning and are so moved that you decide to become one. Your career was decided by a pure coincidence.
2. **Planned Happenstance:** Suppose you saw that same news report. Why did you notice it? Because you already had an **interest** in firefighting. You were unconsciously looking for information about it in your daily life. Thus, encountering that video was not just a pure accident; it was "planned" by your own interests.

Checklist: Are you ready to seize opportunities?

Answer the following five questions on a scale of 1 to 5 and discuss your reasons with those around you:

1. **Curiosity:** Can you approach anything with interest?
2. **Persistence:** Can you work through things tenaciously?
3. **Flexibility:** Can you respond flexibly when things don't go as planned?
4. **Optimism:** Do you think about things positively?
5. **Risk-taking:** Do you like challenging yourself with various things?

【Workshop 2】 Rediscovering Your Interests

To make the most of happenstance, you must understand your own **interests**. Use the following framework to organize what you were interested in the past and what you are interested in now.

Rediscovering Your Interests (Example Table)

Past Interests		
<p>«Keywords»</p> <p>Star Wars</p> <p>————— «Description» —————</p> <p>I watched many movies as a child, but this was my favorite.</p>	<p>«Keywords»</p> <p>Spot-billed Ducks</p> <p>————— «Description» —————</p> <p>I loved birds in elementary school and watched ducks at a nearby river.</p>	<p>«Keywords»</p> <p>C62 (Steam Engine)</p> <p>————— «Description» —————</p> <p>I loved this locomotive in middle school because it was the fastest in Japan.</p>
Current Interests		
<p>«Keywords»</p> <p>“Adulthood”</p> <p>————— «Description» —————</p> <p>I’ve been talking with friends about what it means to be an adult.</p>	<p>«Keywords»</p> <p>Cooking & Health</p> <p>————— «Description» —————</p> <p>After getting sick six months ago, I started cooking healthy meals for myself.</p>	<p>«Keywords»</p> <p>Radio</p> <p>————— «Description» —————</p> <p>I listen to the radio to study Japanese; I think radio personalities are cool.</p>

Rediscovering Your Interests

Past Interests

«Keywords»

«Keywords»

«Keywords»

«Description»

«Description»

«Description»

Current Interests

«Keywords»

«Keywords»

«Keywords»

«Description»

«Description»

«Description»