

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。

克蘭ボルツ (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。

★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

《言葉》

スターウォーズ

《説明》

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。

《言葉》

カルガモ

《説明》

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。

《言葉》

C62

《説明》

C62は蒸気機関車の名前です。
中学生の時、蒸気機関車が好きでした。
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。

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》

おとな
大人

《説明》

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。

《言葉》

りょう り けんこう
料理と健康

《説明》

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するために、自分で料理をするようになりました。

《言葉》

ラジオ

《説明》

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もかっこいいと思います。

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》