

キャリアデザイン 演習B

第3講

自分の価値観と仕事選び

勧誘ウィークのお知らせ

- まちおこし研究会
 - 4/28（金）、5/1（月）お昼休み
 - 新札幌キャンパス 社会連携センター
 - 現在約40名！まだまだ募集しています
-

キャリアデザインとまちおこし

キャリアデザインとまちおこし

ホーム | キャリアデザインの授業 | まちおこし研究会 | Next Leaders Challenge | 運営会社 | お問い合わせ

皆さん、こんにちは！松代弘之と申します。

私は札幌学院大学で非常勤講師を務めている傍ら、学生たちと様々なプロジェクトを立ち上げて、まちおこしや社会課題を解決する活動に全力で取り組んでいます。

なぜならば、VUCA（不安定・不確実・複雑・曖昧）と言われる時代を見据えた時に、感性を磨き新たな課題を定義して自らの頭で考えて、今までにない発想で解決策を考案して実行できる人材の育成が不可欠と考えているからです。

デザイン思考やイノベーションプロジェクトのメソッドを活用しながら次代を担う若者を一人でも多く輩出することをライフワークにしています。



キャリアデザイン演習の授業

毎週木曜日札幌学院大学でキャリアデザイン演習を担当しています。将来なりたい姿（夢やビジョン）を実現するために、自分らしくイキイキとして人生を送るために、自分の価値観を大切にしたい職業選びを核とした人生設計ができる人材の育成を目的にしています。授業で使用したテキストを公開していますのでご覧ください。

重要な お知らせ

第2週から欠席をカウントしています
5回欠席すると単位を取得できません



重要な お知らせ

第1週を欠席した学生は必ず
ガイダンスの録画を視聴してください
moodleから視聴できます



重要な お知らせ

第1週の課題を提出してください

評価点10点が加算されます

moodleから提出できます



やってみよう！



あなたの人生観がわかるかも！
マイマガジン性格タイプ診断

©NTT DOCOMO,Inc.



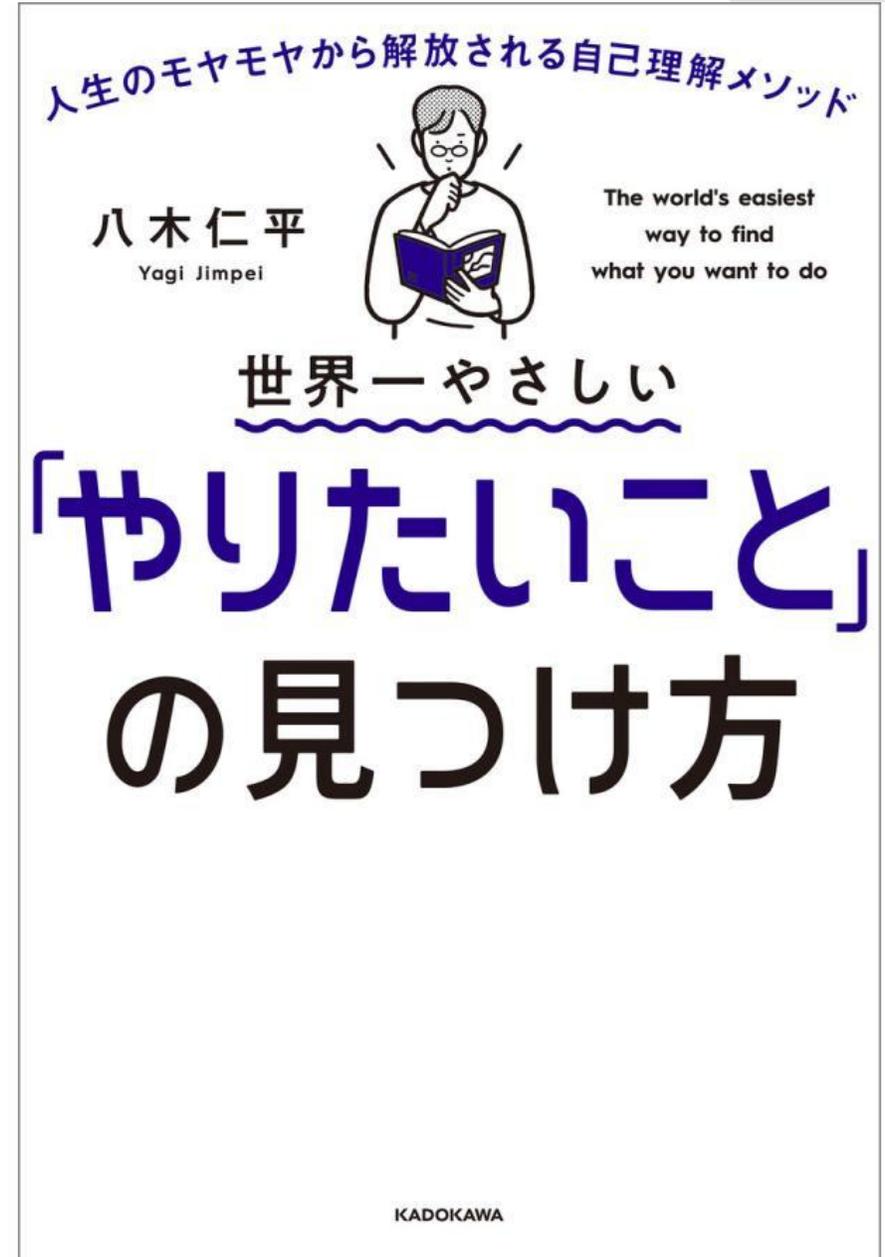
理想的な仕事の 選び方



おススメの一冊

著者:八木仁平

出版社:KADOKAWA



自分に合った仕事を探す手順

ここが大事



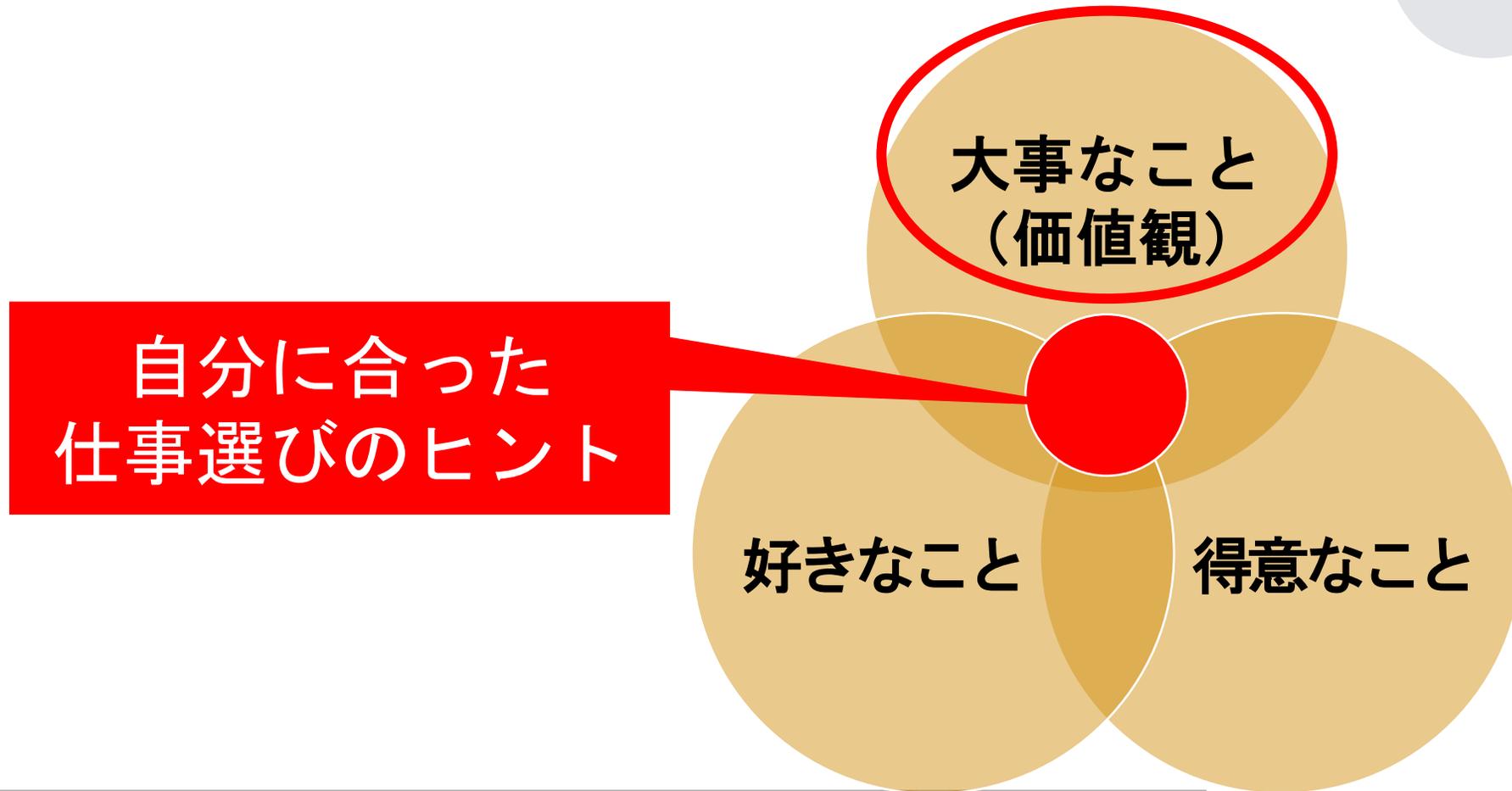
大事なこと（価値観）

得意なこと（才能）

好きなこと（情熱）

自分に合った仕事

仕事選びは自己理解から





なかなか抜け出せなくなる

価値観に反する仕事を選ぶと

- 仕事が楽しくない ← 対人関係の悪化
- 成果がでない ← モチベーション低下
- 評価されない ← 職場に居づらい
- 仕事が嫌になる ← 休みがちになる
- 体調を壊す ← 離職する
- **いつまでも人生が充実しない**



個人ワーク

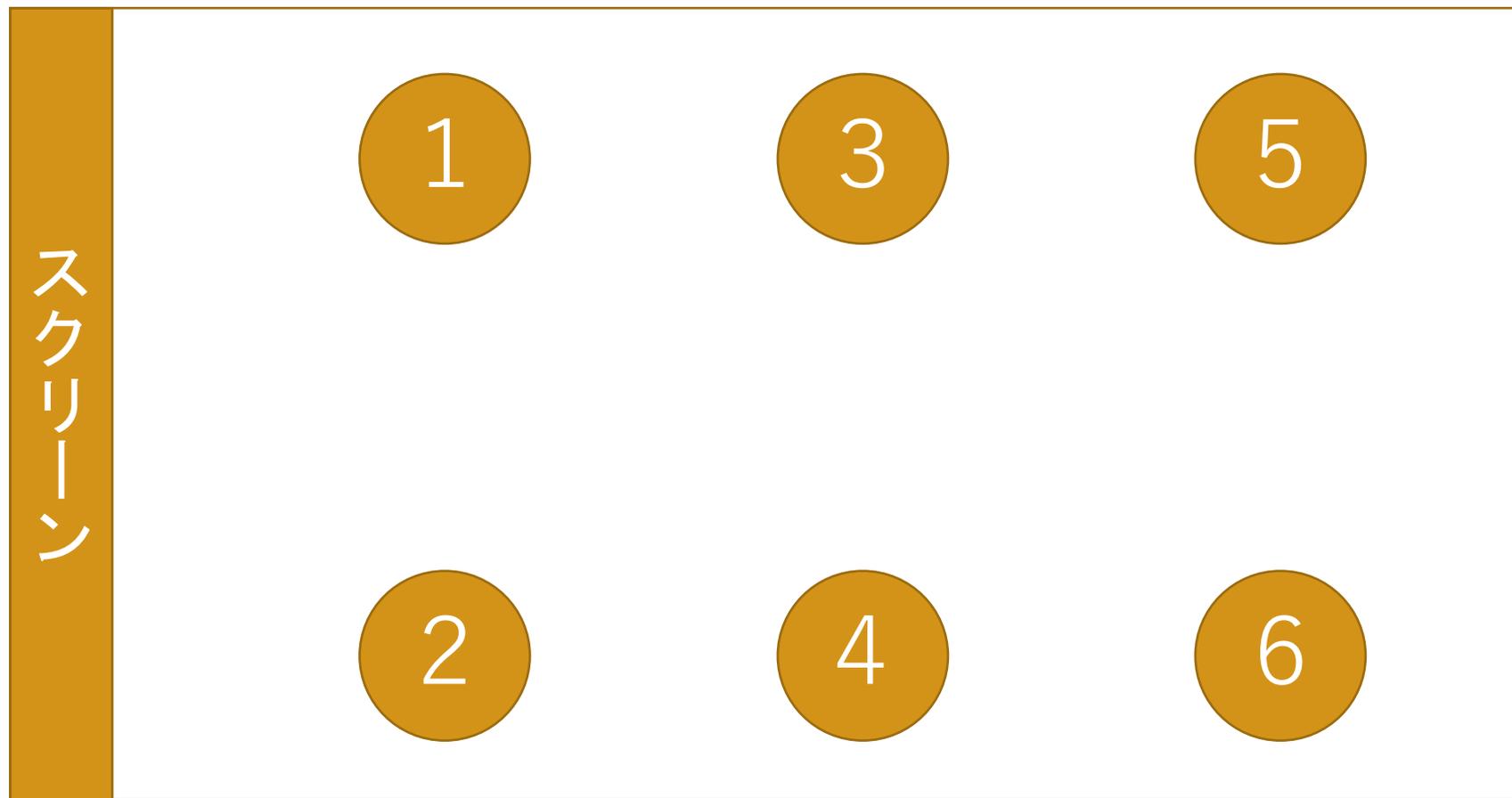
仕事選びの価値観チェック【課題1】

- 学籍番号と名前を記載してください
- 会社選びの基準として重要なことから順位を付けて理由も書いてください
- **制限時間は15分間です**



6人前後のグループに分かれます

窓側

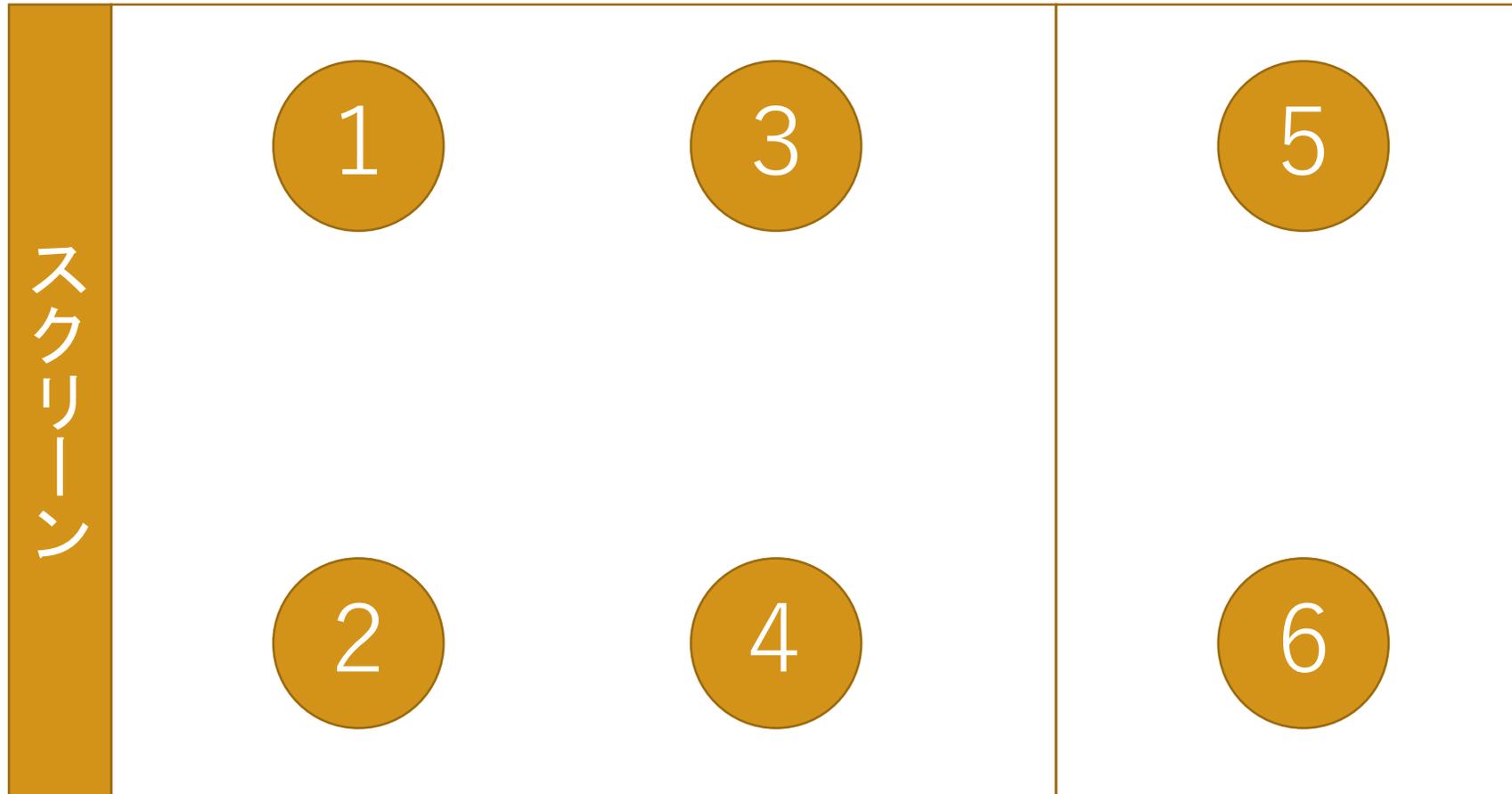


廊下側

6人前後のグループに分かれます

教室

ラウンジ



アイスブレイク

こう見えて自己紹介



- 一人ずつ学部・学科・学年・氏名・ニックネームに続けて、
- 「私、こう見えて…」と言って、
- 見た目との“ギャップ”を発表してください
- ヘビメタバンドでギターを担当している、
- eスポーツをやっている、
- おっちょこちょいでよく迷子になる、
- 料理が得意だ、 剣道で全道3位になったなど
- メンバーに知ってもらいたい、印象付けたい「自分」を語ってください



先週実は自己紹介で発表した内容と同じでも構いません



グループワーク

GWをスムーズに行うために

書記

ホワイトボードにグループ順位と理由を書く



司会

全員の意見をまとめ解答を導き出す

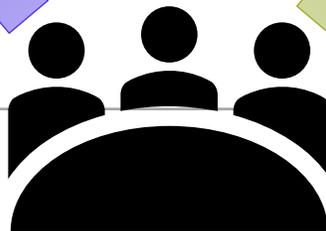


タイムキーパー

経過時間を伝えて進行を促す



各グループで担当を決めてください





仕事選びの価値観チェック【課題2】

- 自分の順位を記載
- 一人ずつ順位と理由を発表
- 他のメンバーは順位を転記
- グループで順位を付けて、なぜその順位になったのか根拠や理由を話し合ってください
- 制限時間は30分間です

ホワイトボードに課題2の表を作ると
価値観の違いがわかりやすい





グループワークの振り返り

- 他人の仕事に対する価値観を理解できたか？
 - 仕事選びの参考にできる価値観はあったか？
 - 自分の価値観を根拠や理由を付けてわかりやすく発表できたか？
-

仕事を選ぶときの行動基準

✕ 長続きしそうなこと

✕ とにかく行動してみる

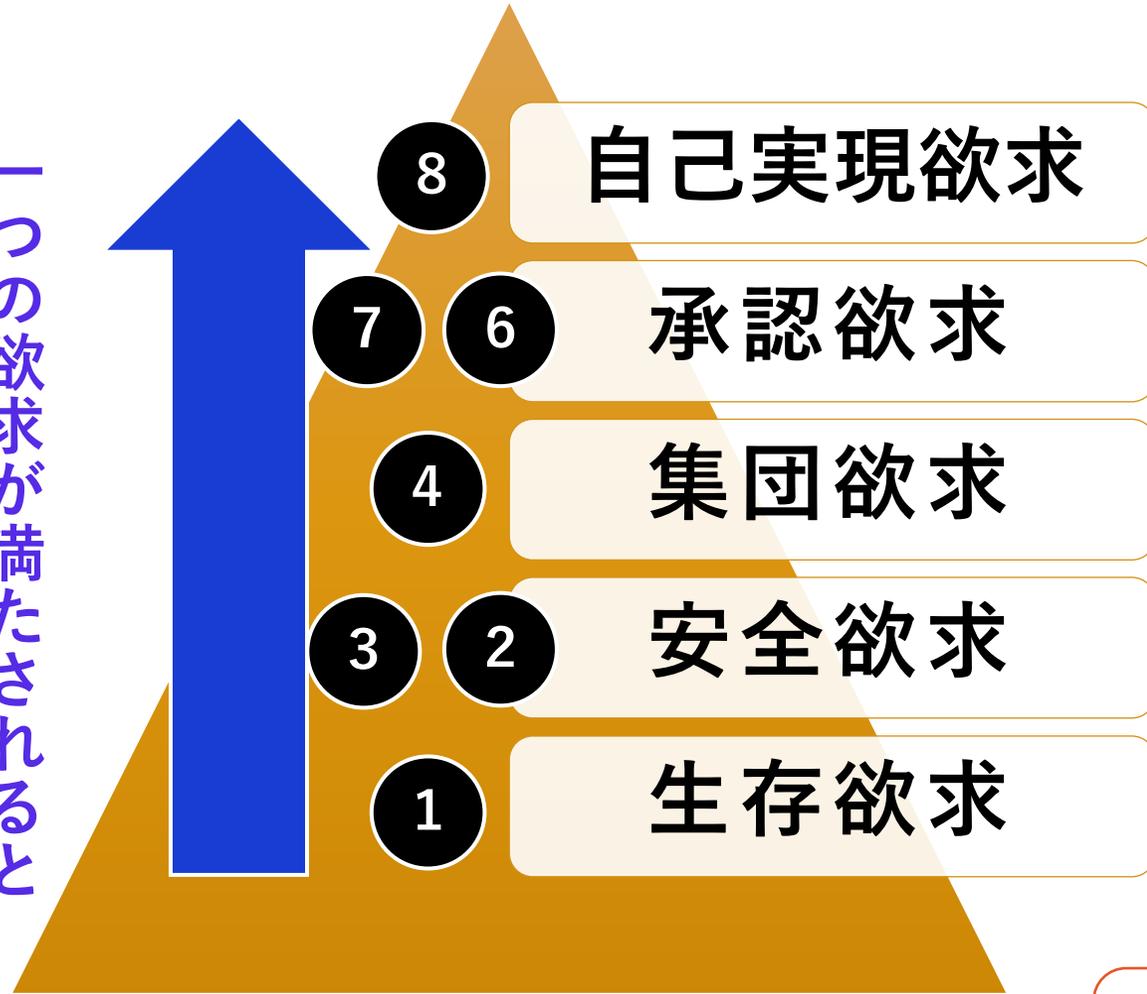
✕ やりたい仕事が見つからない

○ 今一番やりたいこと

○ まずは自己理解すること

○ 社会のなかにやりたいことを実現する手段はいくらでもある

一つの欲求が満たされると
次の欲求を満たしたくなる



やりたいことができる！

成果を認める・自分のペース！

職場の雰囲気がいい！

安定した会社・休みも欲しい！

食べていけばいい！

マズローの欲求5段階説

仕事選びの価値観チェックで1位にした番号が現在の欲求レベル

注意

5

嫌な仕事を我慢してやってしまう可能性あり！

第3講の課題

- 以下の質問への回答をmoodleからオンラインテキストで提出してください。
1. あなたが仕事選びの価値観チェックで最も重要視している項目は何ですか？なぜ重要なのか？理由も書いてください
 2. グループワークで他のメンバーが発表した価値観について、最も印象に残ったのは、誰のどのような価値観ですか？なぜ印象に残りましたか？
 3. 将来仕事をしている自分を思い浮かべてください。あなたは、どこでどのような仕事をしていますか？その時のあなたは充実していますか？思い浮かばない人は、どうしたら思い浮かべることができるようになると思いますか？
-

第4講の予告

- テーマ：ブレインストーミング
- アイディアを生み出して**新しい価値**を創造するためには、豊かな発想力を身に着ける必要があります。
- 思いついたアイディアを**恥ずかしがらず**に発言することが大切。





第4講の予習

- 写真のご老人は、①どのような場所に住んでいて、②どのような生活をして、③どのような困りごとがあると想像できますか？
 - 思いつくことをできるだけ多く挙げてください。
-

【任意】 仕事選び のための自己理解

- 仕事選びにアドバイスが欲しい学生は下記のプリントに記載した写真をもoodleから提出してください。



仕事選びのための自己理解

☞

下の図に「大事にしていること」、「好きなこと」、「得意なこと」を記入して、あなたに合った仕事選びのヒントを探してみよう。☞

- ① 「大事にしていること」には、本日の授業で気づいた仕事に対する自分の価値観を記入してください。☞
- ② 「好きなこと」には、時間を忘れて熱中・夢中になれることを記入してください。加えて、その何が夢中にさせるのか？何が楽しくて夢中になるのか？自分が感じる魅力についても記入してください。☞
- ③ 「得意なこと」には、自信をもって取り組めることを記入してください。加えて、取り組んだことの成果を記入してください。または、周囲から褒められたり表彰されたりした体験を記入してください。☞

