

キャリアデザイン 演習B

第12講

キャリアアンカー



第11講の課題

- あなたは就活の結果、3社から内定をもらいました。しかし、どの会社に就職するか？決められません。
- そこで、各社の条件を表にして比較をしました。
- ところが、すべて同じ点数になってしまいました。
- 回答日は刻々と近づいています。あなたは、どうやって一社に絞りますか？
- どうやって絞り込んだかをmoodleからオンラインテキストで提出してください。



重み付けをして採点
譲れない項目は2倍するなど

各社の条件と採点結果

	給料	仕事内容	安定性	職場	合計
A社 創業間もないベンチャー企業	8 大企業に引けを取らない給与をもらえる	10 初年度からやりがいのある仕事を任せられる	2 売上少ないが急激に業績を伸ばすかも	5 出社無用で働く場所は自由である	25
B社 全国に支店がある大企業	10 物価上昇に見合うベースアップがある	3 希望が叶わず苦手な職種に配属されるかも	10 業績が右肩上がり赤字は一度もない	2 地方に転勤する可能性あり	25
C社 地元の老舗企業	4 全国平均以下でベースアップも少ない	5 魅力的な職種はないが難しい仕事もない	6 売上横這いも地元で数十年続いている	10 実家に近く通勤便利で転勤もなし	25

第3講の復習

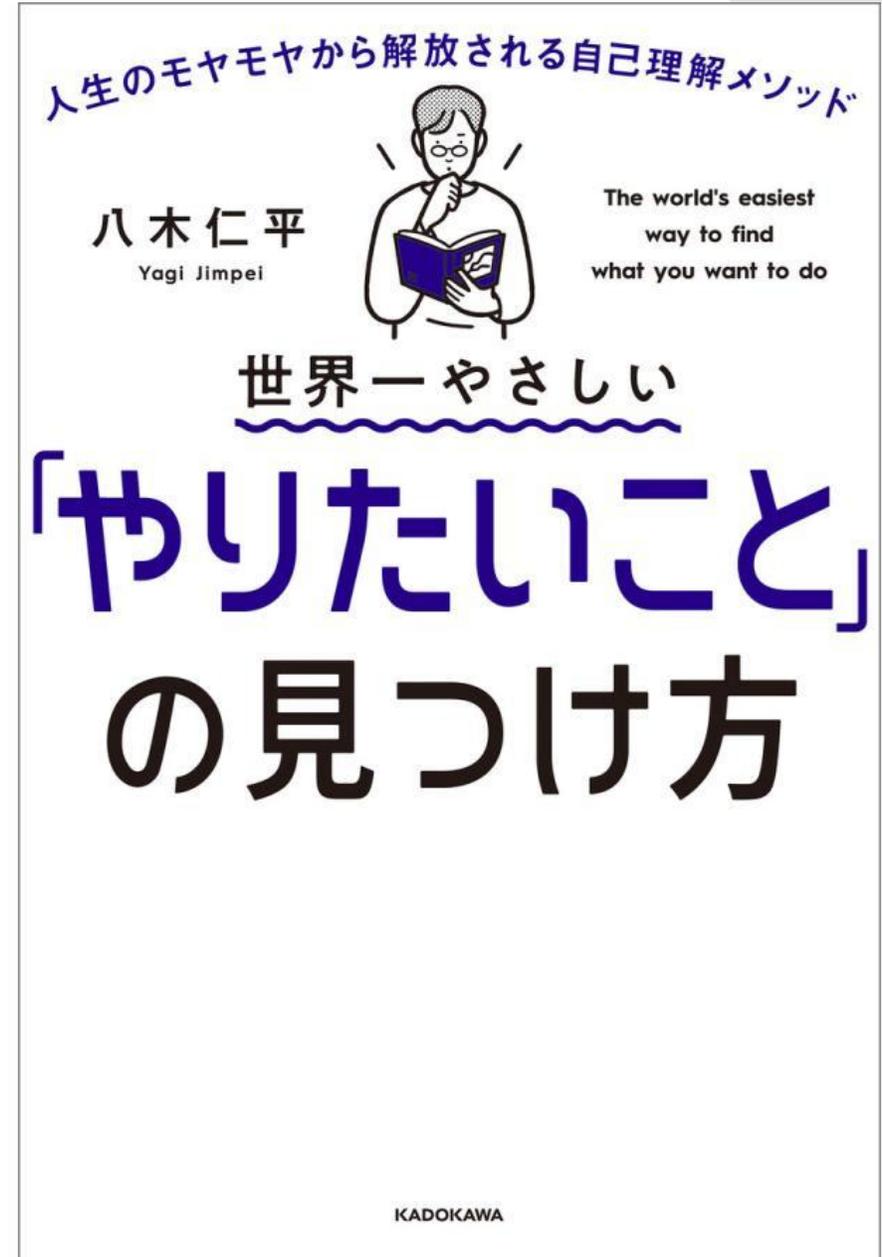
理想的な仕事の 選び方



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



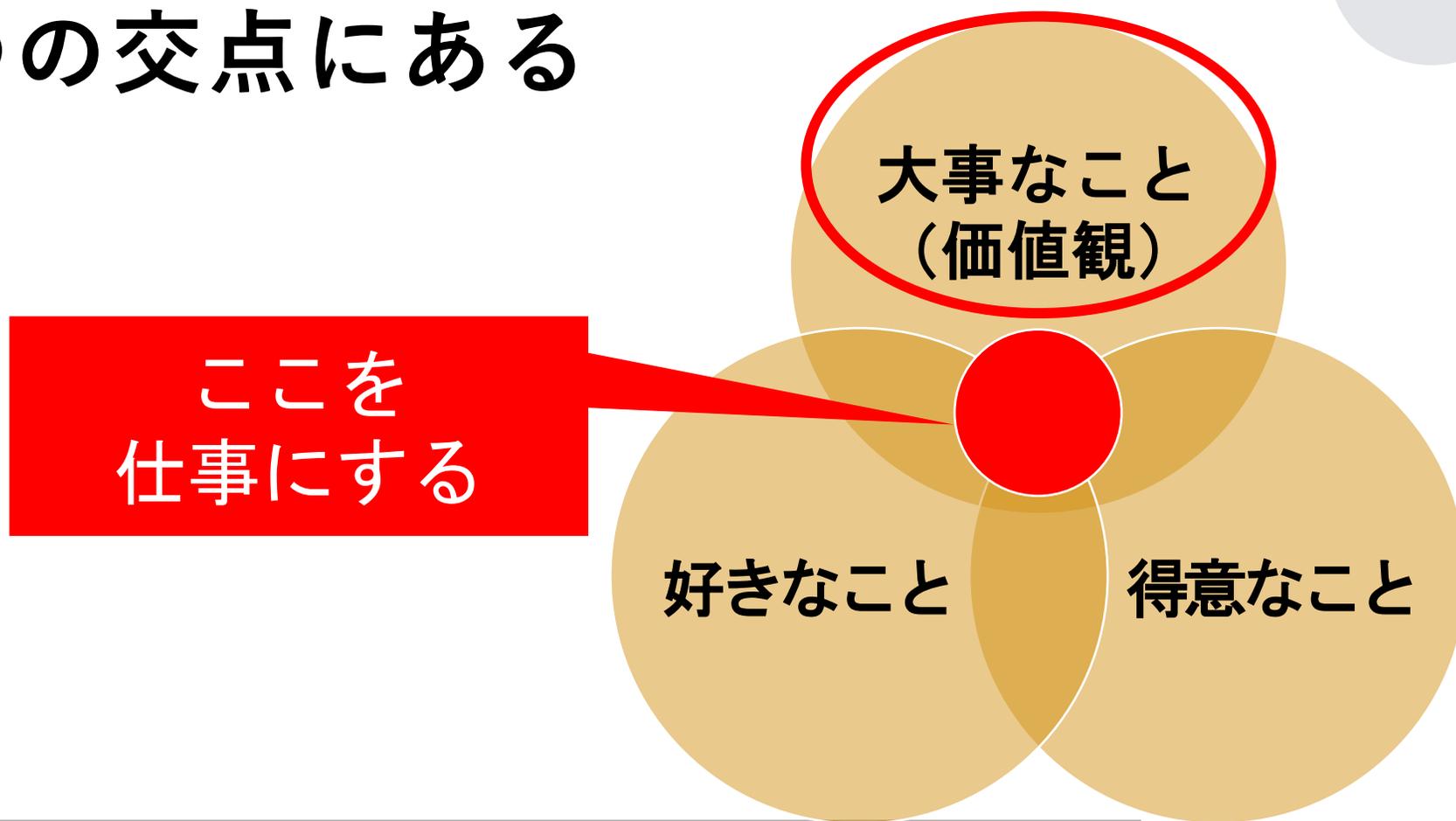
大事なこと（価値観）

得意なこと（才能）

好きなこと（情熱）

自分に合った仕事

自分に合った仕事は 3つの交点にある





本日のテーマ 仕事に対する価値観の自己理解



キャリア・アンカー

- **キャリアデザイン**：人生の夢やビジョンをデザイン（設計）し、実現に向けて努力すること
 - **キャリア・アンカー**：人生において最も大切に、絶対に譲ることができない**価値観**や欲求のこと
-



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**



お金のためには仕方ない

家族のためには我慢が必要

仕事を続けるうえで大事なこと

- 無理をして仕事をしない。
そのためには、
- 好きなことを仕事をする
もしくは
- 就いた仕事を好きになる
のどちらか。
- 自分が幸せでなければ、
家族も幸せにはなれない。

A close-up photograph of a person's hands writing in a notebook. The person is holding a pencil in their right hand and resting their left hand on the page. The notebook is open, and the page is white with some faint lines. The background is blurred, showing a wooden desk and a person wearing a dark red shirt. The overall lighting is warm and soft.

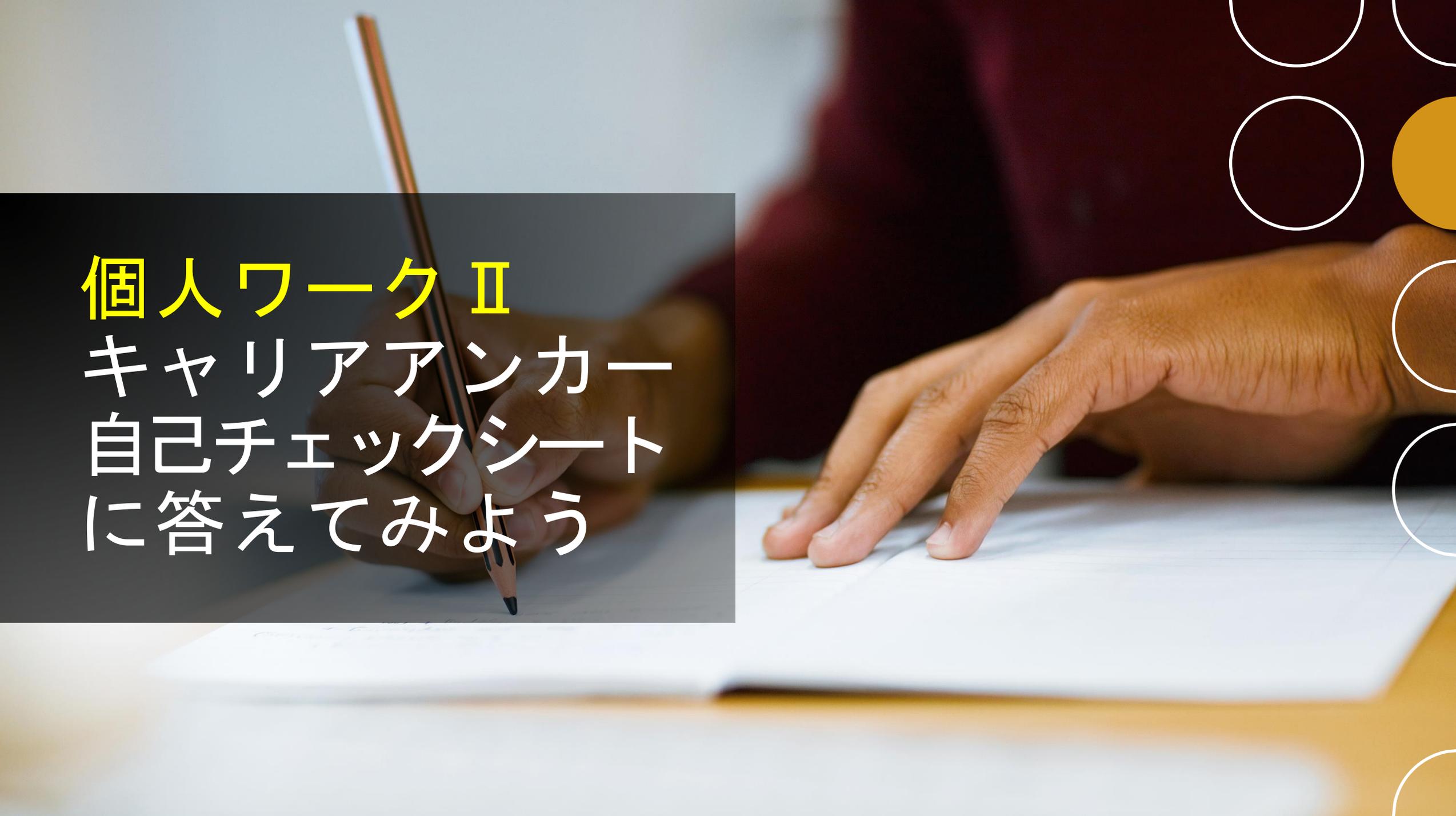
個人ワーク I

将来の自分を想像する



将来の自分を想像する

- 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？
 - 将来の自分を想像するワークシートに答えてください。
 - 時間の目安は15分です。
-

A close-up photograph of a person's hands writing in a notebook. The person is holding a pencil in their right hand and has their left hand resting on the page. The notebook is open, and the page is white with some faint lines. The background is blurred, showing a wooden desk and a person wearing a dark red shirt. The text is overlaid on the left side of the image.

個人ワークⅡ
キャリアアンカー
自己チェックシート
に答えてみよう

キャリアアンカー 自己チェックシート の記入方法

①じっくり読んで点数を付けてください。なるべく
極端な点数を付けてください。全部で40問。

番号	質問	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
1	絶えず専門家としてのアドバイスを求められる分野でうまくやっていくことをめざす。	5						
2	他の人々のやる気をまとめあげ、大きな成果を上げることができたときに、最も大きな充実感を仕事に感じそう。	6						
3	自分のやり方、自分のスケジュールどおりに、自由に仕事ができるようなキャリアを目指す。	5						
4	自由や自律を勝ち取るよりも、将来の保障や安定を得ることが、自分にとってはより重要なことだ。			1				
5	常に自分の事業を起こすことができそうなアイデアを探している。					10		
6	社会に本当に貢献できていると感じられるときにこそ、キャリアがうまくいきそうだと感じる。					5		
7	難題を解決したり、とてつもない挑戦課題にみまわれた状況を打破したりできるようなキャリアをめざす。						5	
8	家族とともにいることが犠牲になってしまう仕事に異動させられるなら、その組織をやめた方がまし。							

比較的
高い数値のカテゴリーや
関心事が、
あなたの仕事に対する
価値観(キャリアアンカー)
である可能性があります

②特に当てはまるもの
3つに印をつけそれぞれ
4点加える。

6点→10点に。3箇所

③縦の列を上から順番に
足し算する

20	16	23	10	38	28	26	16
----	----	----	----	----	----	----	----

順位	合計点数が多い順に順位をつけてください	5	6	4	8	1	2	3	6
----	---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

④順位を記入する

時間の目安は20分です

8つのうち
どのカテゴリーが
最も高い得点
でしたか？

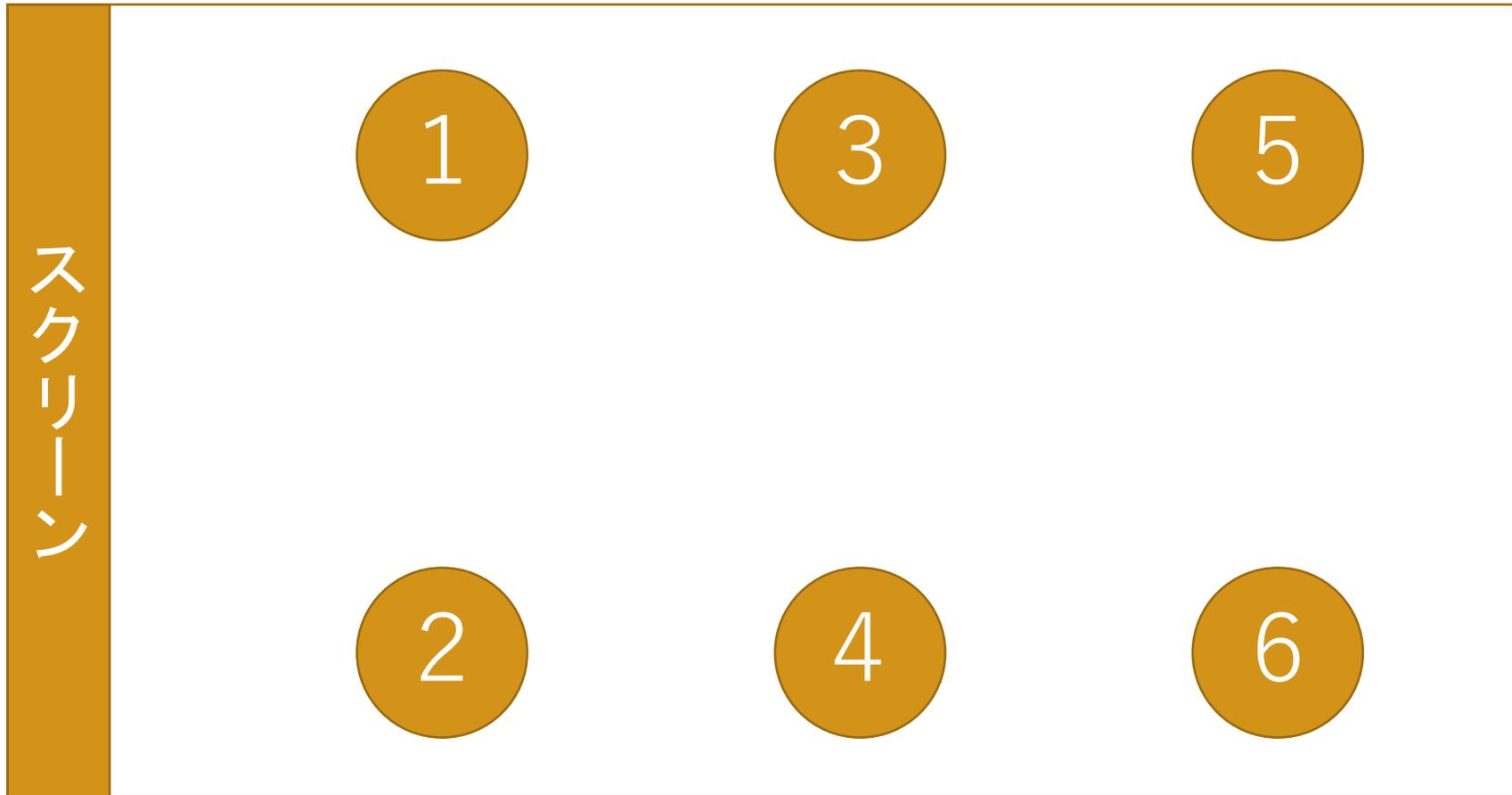


グループに分かれます



4～5人のグループに分かれます

窓側

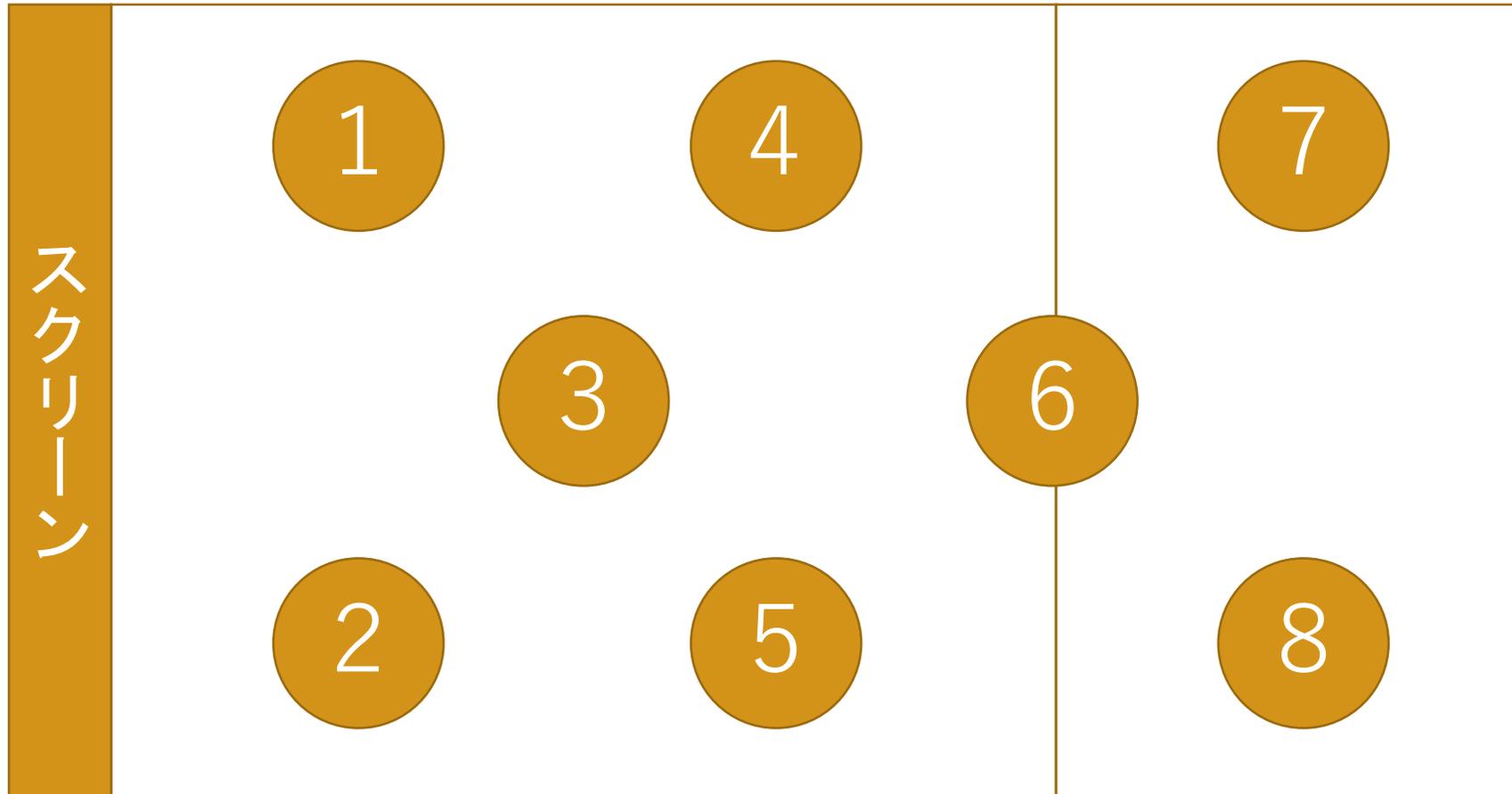


廊下側

4～5人のグループに分かれます

教室

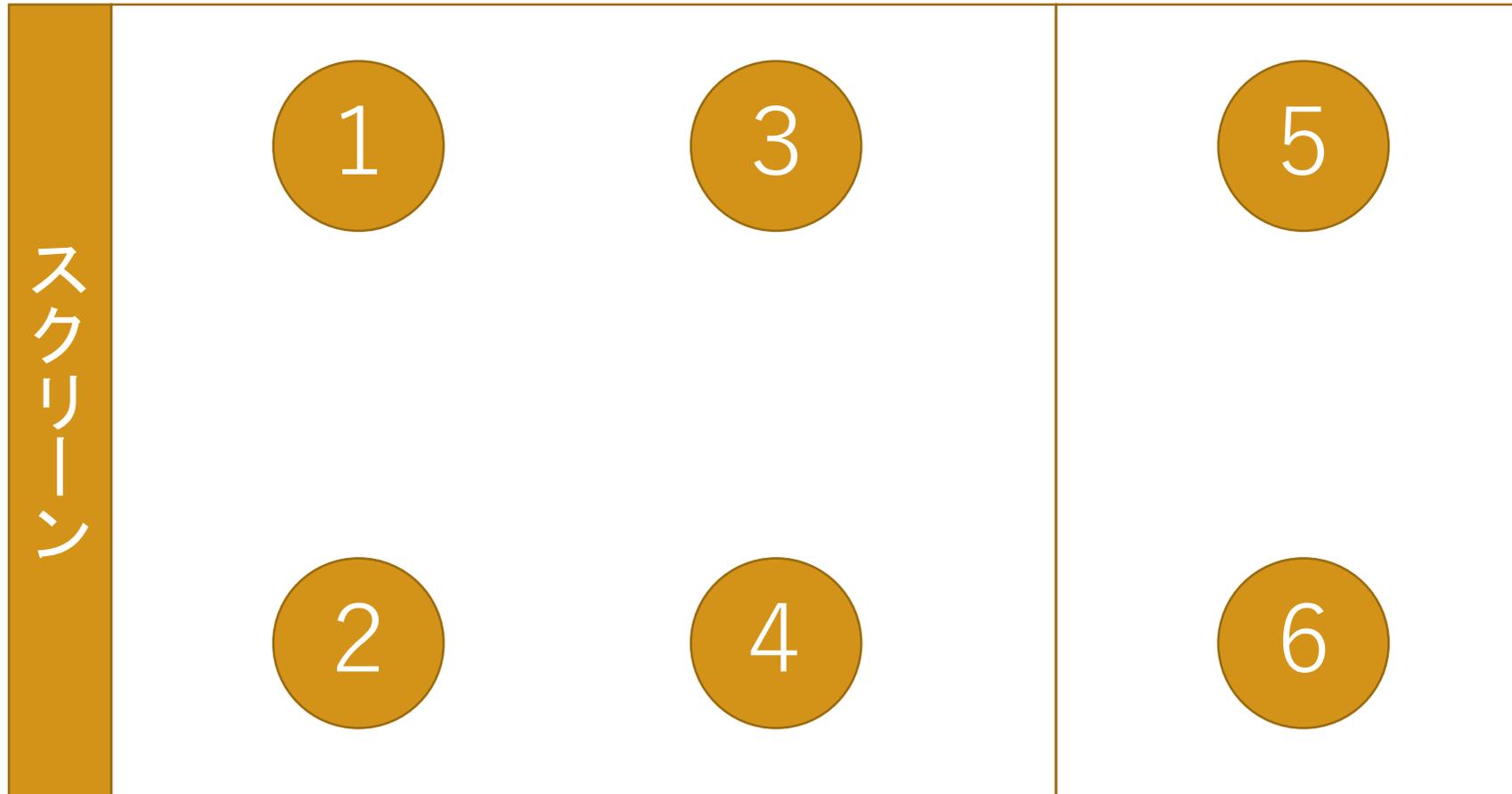
ラウンジ



4～5人のグループに分かれます

教室

ラウンジ



A group of four students are sitting around a table in a library, engaged in a study session. A young man in a grey t-shirt is smiling and looking towards a young woman with glasses. Another young woman is looking at a laptop, and a fourth student is partially visible in the foreground. The background is filled with bookshelves. The text is overlaid on a semi-transparent dark grey box on the left side of the image.

グループワーク
キャリアアンカー
について話し合っ
てみよう

自己理解を深める

①問1～問5の内容は…

②最も点数が高かったのは…

君とは仕事に対する価値観が近いね（違うね）

1. 一人ずつ、個人ワーク I 自分の将来を想像するワークシート問1～5に記載した内容を発表。
2. 次にキャリアアンカー自己チェックで、最も点数が高かったカテゴリーを発表。
3. グループ内で**仕事に対する価値観が近い人と異なる人**を探して、ワークシート 自己理解を深めようにそれぞれの**氏名と類似点・相異点**を記載。

発表者

他のメンバー

第12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. 個人ワーク I の問 6 で選んだ番号を記載してください
 - 2. 個人ワーク II のキャリアアンカー 8 つのカテゴリーのなかで、最も高かったカテゴリーの番号を記載してください（同点のカテゴリーがあったらすべて答えてください）
 - 3. グループワークで、仕事に対する価値観があなたと近いメンバーの氏名と価値観の共通点を記載してください
 - 4. グループワークで、仕事に対する価値観があなたと異なるメンバーの氏名と価値観の相違点を記載してください
-