



キャリアデザイン演習B

第2講

自己理解を深める

キャリアデザインの実践ステップ

ここから

自己理解・自己分析

- ・ 自分の強み・弱み、
価値観、興味・関心
を理解



情報収集

- ・ 将来の仕事や働き方
に関する情報収集



目標設定

- ・ 将来のキャリア
目標を設定




行動

- ・ 目標達成に向けて
具体的に行動



振り返り

- ・ 定期的に自分のキャリアを振り返り、
必要に応じて軌道修正



Geminiさんに聞いてみよう

自己理解を深めることは、

- ・ 自分の**強みや弱み**を知る
- ・ 自分の**価値観や信念**を知る
- ・ 自分の**興味や関心**を知る
- ・ 自分にとって**何が大切なのか**を知る

ことであり、

- ・ **自分らしい人生を送る**
- ・ **目標を達成する**
- ・ **人間関係を築く**

ために非常に重要です。

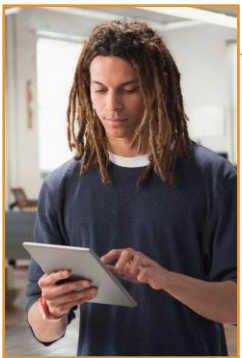
Geminiさんに聞いた自己理解を深める方法



自分と向き合う



他者の力を借りる



診断ツールを使う



経験を積む

**周囲の人から言われたことで
気づくことは多い。
何でも言ってくれる友人は、
大切にしよう！**

自分の個性って何？



Geminiさんからのアドバイス

- 焦らずにゆっくりと取り組む
- 自分自身に正直になる
- 完璧を求めない
- 楽しみながら取り組む

個人ワーク 作業時間10分

- 好きなこと（もの・人でもOK）や得意なことベスト10シートを作成する
- わたしは（ 読書 ）が **好きだ**、得意だ
- わたしは（ 水泳 ）が 好きだ、**得意だ**
- **書き終わったら向かい合ってシートを交換してください**





サインください！

**アイス
ブレイク**

初対面の人同士でペアを組もう！



ペアを組んだら
自己紹介をしよう

じゃんけんをして、どちらの役になりきるか決める

じゃんけん勝ち
アイドル



断り続ける

サインください

ひたすらお願い

理由をつけて
ひたすら断る

急いでいるから...

じゃんけん負け
追っかけ



お願いし続ける

攻守交代(入れ替わる)

じゃんけん負け
アイドル



OKし続ける

サインください

じゃんけん勝ち
追っかけ



家買って
ください!

お願いし続ける

← お願いします

→ OKです。喜んで!

← 高い要求をする

→ OKです。喜んで!

ペアワーク前半 作業時間10分

- 10の項目に対してお互いに**なぜ好き**なのか？**どのくらい好き**なのか？**なぜ得意**なのか？**どのくらい得意**なのか？を質問して**相手の答えた理由**を「前半」に記載する
- 5分経過したら交代する
- 質問途中でも構いません

あなたはインタビューアー！
相手のことを「知りたい！」
「仲良くなりたい！」と意識して質問してください

A photograph of two women sitting at a desk in a modern office or meeting room. The woman on the right, with long brown hair and wearing a blue button-down shirt, is smiling and gesturing with her hand while looking at a laptop screen. The woman on the left, with dark curly hair and wearing a light-colored jacket, is looking towards the laptop. The background shows a blurred office environment with bookshelves and a desk with a laptop. A yellow rectangular box with black text is overlaid on the left side of the image.

お互い相手を理解する
ために質問しています



自己理解の扉が開かれる

相手から質問されることで
自分はなぜそれを好きなの
か？考える 機会になる

アメリカの教育



- Everybody is different.
人はみな違う
- **何が自分の個性なのか？**
を表現する教育を受ける
- ことあるごとに、
「あなたはどう思うのか？」
質問される⇒考え・答える
- 意見を持てるようになる

自分の意見をもてるために

相手の発言や意見

理解できること

100%理解
できた!



質問する・自分で調べる

理解できないこと



裏テーマ 質問力をみにつける

- わかったつもりでない
- 自分が理解するまで質問をする
- じっくり時間をかけて、理解しても構わない
- 理解できない単語がでてきたら説明を求める
- 小学生でもわかるような説明を求める



**質問するときには
何よりも**

**相手に好意を持って
笑顔で接することが大事**

ペアワーク後半 作業時間10分

- 他者に相手の興味・関心を説明できるようになるまで、わからないこと・気になることをどんどん質問する
- 相手の答えた回答を「後半」に記載する
- 好きになったキッカケは？
- 得意だと気づいた瞬間は？
- どうしてそれが1位なの？

相手のために、なるべく多くの回答を記載してあげよう！



インタビューが終了したら
写真を撮影して
ベスト10シートを相手に返却

今週の課題

以下の課題をmoodleからオンラインテキストで提出してください。

提出された課題は、インタビューをした相手に転送しますので、相手の自己理解・自己分析に役立つ内容を心掛けてください。

1. インタビューした学生の学籍番号と名前を記載してください
2. 相手の“好きなこと”と“得意なこと”のなかから特に印象に残ったことを一つずつ選んで、なぜ印象に残ったのか理由を記載してください
3. インタビューを通じて感じた相手の印象を次のページから5つ選んでください
4. 相手に送るエール（励ましの言葉）を記載してください

4月24日(水)24時締切です！以降の提出は減点対象となります

インタビューを通じて感じた相手の印象選択肢

何でもできそうな	まじめな	人なつっこい	てきぱきとした	寛大な
頭よさそうな	公平な	活発な	かわいい	素朴な
物わかりのよい	礼儀正しい	ユーモアのある	誠実な	素直な
知的な	清潔な	好奇心旺盛な	親しみやすい	気取らない
しっかりしている	決断力のある	ひかえめな	思いやりのある	温かい
たよりになる	勇敢な	意思の強い	鍛えられた	物知りな
信念のある	エネルギッシュな	味のある	親切的な	我慢強い
責任感のある	人情のある	シャープな感性の	落ち着いている	さわやかな
堂々たる	陽気な	静かな	やさしい	おおらかな
心配りのある	無邪気な	おだやかな	愛想のよい	粘り強い