

キャリアアトランプ®活用のご案内



※キャリアアトランプ®は株式会社ライフスタイル・ウーマンの登録商標です

キャリアアトランプ®とは

ゲーム感覚で楽しみながら自己を探求し、前に進む意欲を高め、自発的な行動を促すキャリア支援ツールです。

<キャリアアトランプ®ゲームの構成>



【カードに書かれた言葉】

【ゲームの手順】

（キャリアアトランプ®に書かれた言葉をきっかけに、様々な気づきや発見を促していきます。）

キャリアアトランプ®ゲームは、認知言語学および認知心理学を応用し、認知と言語の仕組みを活用した様々な仕掛けがプログラムされております。

キャリアアトランプ®の仕組みと心理的安全性

私たちが目指したいのは、組織・チームの「心理的安全性」

- 心理的安全性とは「メンバー一人ひとりが安心して、自分が自分らしくそのチームで働ける」ということ。
- 自分らしく働くとは、「自己認識・自己開示・自己表現ができる」ということ。

※ピョートル・フェリクス・グチバチ著「世界最高のチーム」より

Google「プロジェクト・アリストテレス」(2012年)

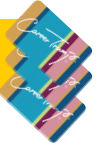
● 「生産性の高い」チームの特性 ●

- ①チームの「**心理的安全性**」が高いこと
- ②チームに対する「信頼性」が高いこと
- ③チームの「構造」が「明瞭」であること
- ④チームの仕事に「意味」を見出していること
- ⑤チームの仕事が社会に対して「影響」をもたらすと考えていること

※ピョートル・フェリクス・グチバチ著「世界最高のチーム」より



キャリアアトランプ®は「心理的安全性」を重視!!



✓ 自己決定

カードを自分で選択し、何をどこまで話すのかも自分で決めます。これは無意識で「自分で決めた=自己決定」を感じることであり、安心につながります。キャリアアトランプ®では自己決定を大切にしています。

🔄 自己開示と他者理解

人は自己を開示して他者を理解することで、安心して心を開くことができます。キャリアアトランプ®では、自己開示と他者理解が同時に進め、スピーディに「安心・安全の場」を作ります。相互共有がさらに自己理解を深めます。

👍 自己承認・他者承認

キャリアアトランプ®ゲームの手順には、無意識に自己承認が起こるような仕掛けがちりばめられています。また、他者からもらう言葉やうなずき・相づちなどを通して他者承認を受けることで、自己肯定感が上がります。

キャリアトランプ®の効果



自己内省効果

カードの言葉をきっかけに、様々な気付きや発見を促します。自己内省が進むことで自己理解が深まり、成長を後押しします。



自己理解・他者理解

自分が選択したカードをもとに自己開示。カードと話を他者と相互共有することで、自己理解・他者理解を深めます。



意欲を高める

ゲーム感覚で楽しく自己分析ができるため、受け身になりがちな研修も参加意欲が向上。前に進むための捉え方を理解します。



取捨選択

人生は取捨選択の連続。カードを取ったり、捨てたり、並べたり、動かしたりすることで、自然と頭の中が整理され、大切にしたい未来が見えてきます。



コミュニケーションに活用

「自身と他者は違う」ことに気付きます。それを前提に対話するように心がけることで、対話が円滑にできるようになります。

【個人への効果】 人の能力発揮・成長の重要な要素である、自己肯定感や自己重要感がアップ。前に進む意欲と自発的な行動が促されます。

【組織への効果】 自分を知る、相手（仲間）を知る、互いに認め合うことで「心理的安全性」を醸成し、強い組織（チーム）を作ります。

キャリアトランプ® 10のゲームスタイル



10のゲームスタイルは、目的や対象者に合わせて組み合わせは自由自在。多様なプログラム設計が可能です。幅広い人、様々なシーンに活用いただけます。

Style A	Style B	Style C	Style D	Style E
自分探し 【自己分析】 自己理解と他者理解を進めながらありのままの自分を探します	スイッチ 【認知】 心のストッパーを外し、前に進む力を手に入れます	未来地図 【キャリアデザイン】 直感操作でカードを動かし、ワクワクする未来への道のりを描きます	スキル 【能力】 自らの資源に目を向け、未来への活かし方や今何ができるかを探します	タイムロール 【価値観】 環境との接点・感情を大切にしながら手に入れた未来を見つけます
Style F	Style G	Style AA	Style S-1	Style S-2
ライフスタイル 【俯瞰的視野】 自分を俯瞰し、理想のライフスタイルや潜在的な自分らしさに出会えます	ダイバーシティ 【多様性の受容】 人は違っていいという考えのもと「自分にOK」と「相手にOK」を出していきます	アイデンティティ 【かさなる自分】 時代の変化の中で起こる様々な葛藤を、自己認識と共に整理します	トランジション 【人生の転機】 人生の転機から、自分の成長とともに未来に活かす力を得ます	ストーリー 【ライフイベント】 人生ストーリーから多様な価値を受け入れ、自己価値を承認します

＜キャリアトランプ®は、キャリア支援・人材育成・組織開発・人生設計などさまざまな分野で活用されています。＞
 活用例) キャリアデザイン研修、(女性)リーダー育成研修、セカンドキャリア研修、両立支援研修、ダイバーシティ研修、コミュニケーション活性化研修、組織力向上研修、レジリエンス研修、メンター制度導入研修、新入社員研修、キャリア面談、オンライン社内イベント 等