

キャリア自律セミナー



オシャレも人生も「自分で選ぶ」

CLASSY.

3月号掲載

March 2023 クラッシー

<https://classy-online.jp/>

2023年1月27日発行 発売 (毎月) 隔2日発行 発売 第40巻第3号

キャリアアップ Career-Now
「面談で個人のポテンシャルが開花く！」

〈東京・神奈川〉
キャリアコンサルタント

自分の本心やポテンシャルに気づき、前向きなアクションを自ら起こせるよう、温かな個別面談をしてくれる志村さん。自信がない方やなかなか本音を言えない方も話を聴くほど魅力が溢れてくること。『キャリア・ナウ』の「面談」は現在、法人向けに展開中で、導入を決めた企業は去年の3倍！個人に自信が付き主体的に行動すると、組織が活性化するんです！と志村さんが全力サポート！

新カバーモデル
山本美月

プロから技術と知識を学んで
仕事・プライベートに役立てよう！

自分のスキルをアップグレード

Career-Nowのキャリアコンサルティング・プログラム (例)
最強の組織を作る「リーダー層キャリアコンサルティング」

6か月間の「グループワーク+キャリアデザイン講座」で、リーダー層の意識改革を促し、行動変容に繋がります。

1 1か月目	2 2か月目	3 3か月目	4 4か月目	5 5か月目	6 6か月目
グループワーク	講座	グループワーク	講座	グループワーク	講座
自己分析 他者理解	自分が強くなる リーダーとは 強く/共有する	理想の組織とは (未来の組織)	実現に向けた 未来地図を 自分たちで描く		

仕事やプライベートでの人間関係をスムーズにするスキルや、ビジネススキルの向上だったり、副業を始めるための知識だったり、生涯の資産にする知識だったり、様々な分野の「プロ」先生から学んでみませんか？相談できるスキルは全国各地にあり、ほとんどがオンライン対応しているから、気になるころがあればぜひ相談を！

[[1]]代表の志村亜希子さんは、「幸せに満ちている大人を見て子どもたちが自分の価値と可能性を信じ行動することができる」社会づくりに貢献したいと思いを立ち上げたそう。[[2]]個別面談や研修を通して、自分の本心の高揚化をサポート！ ありたい自分になるための原動力が生まれます。

DATA
住所 神奈川県相模原市 (詳細は必要時にお伝えします) Mail /info@career-now55.com 営業時間 / 9:00~18:00 定休日 / 日祝 URL /https://career-now55.com/ ①HPはQRコードからご案内ください

- 志村亜希子 (しむら あきこ) 旧姓 竹原亜希子
- 2003年4月 第一生命保険株式会社 16年勤務
 - ① 首都圏コンサルティング営業室
 - ・ 本社表彰入賞や支社大会等に入賞
 - ② 第一生命ベトナム Agency Training 部門
 - ・ 2007年12月スタートアップ時にベトナムへ
 - ③ 八王子支社 職域・採用育成担当兼務
 - ・ 第一子は4か月で職場復帰、2人目育児休業取得
- 2019年6月 国家資格キャリアコンサルタント Career-Now として独立

Career-Nowは、人を生かす経営のお手伝いをします。

従業員が自らのポテンシャルを信じ、絶え間ない環境の変化を受け入れ、主体的に学習や行動を続けることができるよう伴走します

従業員が経営理念や行動指針を理解し、仕事に対して、誇りと喜びをもって行動できるよう伴走します

社内の全ての人がお互いのポテンシャルを信じ、尊重し合い、良好なパートナーシップを構築できるよう伴走します

従業員に対する定期的なキャリア・ケア面談

プラン策定 支援

目標設定 支援

スケジュール設定 支援

実行 支援

1. 今日お伝えしたいこと『キャリア自律』

- ・キャリア自律が必要な背景
- ・キャリア自律とは
- ・最近のキャリア自律な人たちの動き

2. 自身のキャリア自律を考える

今日お伝えしたいこと 『キャリア自律』



いつの時代も**充実し納得できる人生**を歩みたい



しかし労働市場は**大きな変革期**に突入

労働市場の変化

人口構造・社会・政治・科学技術

これまで
の時代

増加

定年引退・3ステージ

メンバーシップ型

労働人口

就労モデル

雇用モデル

これから
の時代

減少

定年長期化・複層ステージ

ジョブ型

キャリア自律

によって充実し納得できる人生をあゆむ

キャリア自律とは

「自律」と「自立」の違い

キャリア自律すると

① 労働人口

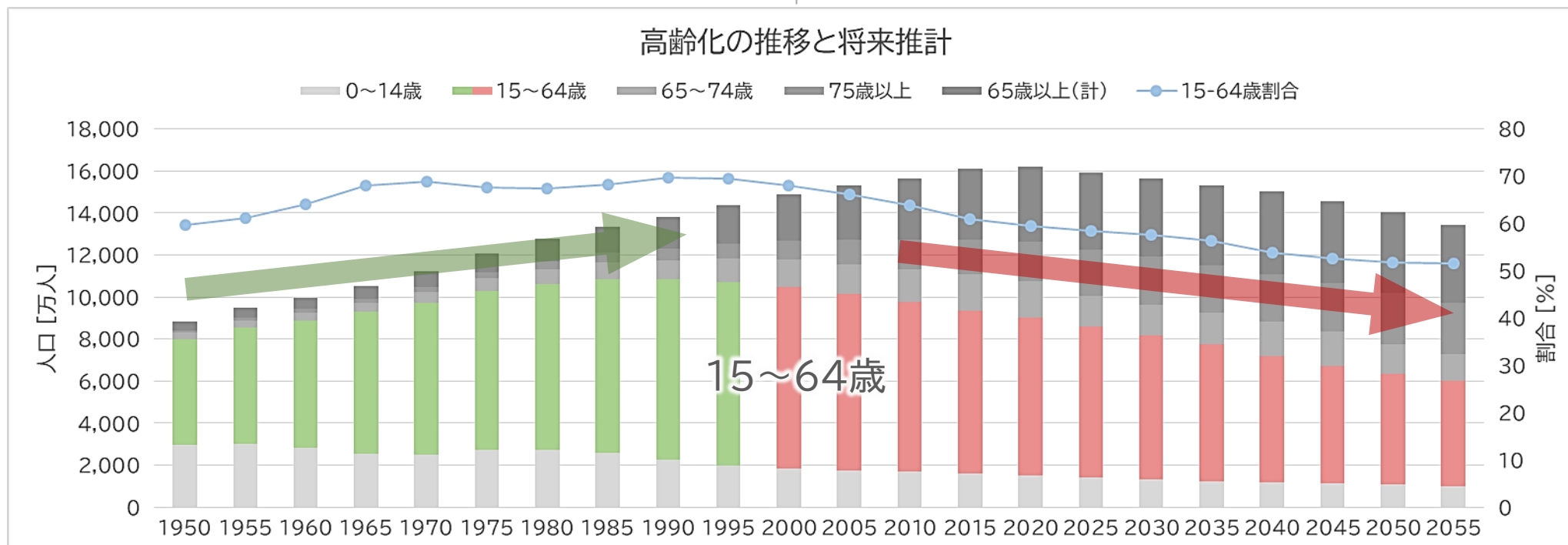
人口減少に伴い、働き手である**生産年齢人口が減少**する見込み。

これまで
の時代

増加

これから
の時代

減少



出典:内閣府

② 就労モデル

長寿命化等に伴う人生の多様化により、**就労期間は長期・複層化**していく。

③ 雇用モデル

メンバーシップ型から、**ジョブ型雇用**が浸透していく。

情報活用が自動化および人工知能化され、**技術革新が急速に進行中。**

これまで の時代

人が情報分析



出典:内閣府

これから の時代

人工知能が情報分析

サイクルがより高速・膨大化



出典:内閣府

労働市場の変化

人口構造・社会・政治・科学技術

これまで
の時代

増加

定年引退・3ステージ

メンバーシップ型

労働人口

就労モデル

雇用モデル

これから
の時代

減少

定年長期化・複層ステージ

ジョブ型

キャリア自律

によって充実し納得できる人生をあゆむ

キャリア自律とは

「自律」と「自立」の違い

キャリア自律すると

キャリア自律とは

我々は**競争力あるスキル**を持ち、**キャリアを自らマネージ**する必要がある。

キャリア自律とは
キャリア自律という言葉の定義や解釈は多様。

環境を受け入れ、自ら目標を設定し、具体行動を主体的にとること。

1

環境の変化や周囲のニーズを
受け入れる

目標

2

自分はどうか
自ら目標を設定する

3

自ら掲げた目標の実現に向け
自ら考え具体的に行動する

自らのポテンシャルを信じ、
絶え間ない環境の変化を受け入れ、
主体的に学習や行動を続けること

「自立」と「自律」の違い

自・他の要求をコントロールしながら自己実現することが重要な違い。

キャリア自律すると

変化の著しい時代に対処でき、充実し納得できる人生を歩むことができる。

 Career-Now

労働市場の変化

人口構造・社会・政治・科学技術

これまで
の時代

増加

定年引退・3ステージ

メンバーシップ型

労働人口

就労モデル

雇用モデル

これから
の時代

減少

定年長期化・複層ステージ

ジョブ型

キャリア自律

によって充実し納得できる人生をあゆむ

キャリア自律とは

「自律」と「自立」の違い

キャリア自律すると

キャリア自律の事例紹介



30代
男性

特任教授



目標

医療・創薬分野で
機械学習を普及させたい

特任教授

機械学習
学び直し

薬剤師

40代
女性

看護師



目標

従業員・患者双方に
良い組織を作りたい

看護師

MBA
学び直し

50代
女性

会社員



目標

会社をより
円滑に経営したい

財務会計

MBA
学び直し

60代
男性

製造業



目標

企業のDX化や
IT化に貢献したい

営業

E資格

エンジニア

自身のキャリア自律を考える





● 上司・同僚・部下

【例】上司からは部下の育成、同僚からは部署間の調整役、部下からは信頼できる上司を期待されている。

【例】部署を横断したプロジェクトに参加する事になり、周囲の期待に応えたいと思っている。

● 顧客・取引先

【例】係長時代に知り合ったA社の〇〇さんも人事担当となり、定期的に情報交換を求められている。

【例】取引先から常に新しい提案を求められている。

● 友人・家族

【例】家族からは、健康で働き続けることを期待されている。
子供の学費をあと数年賄う必要がある。

【例】友人から、人との関わりを大切にしていると感心されている。

記入のポイント

社内の人間関係だけでなく、家族や地域など、より広い関係に視野を広げてみましょう。これまで気づかなかった新たな価値観や、やりがい生まれる可能性もあります。





● 健康

【例】50歳を迎え、若いころと比べれば無理がきかなくなっている。

【例】健康診断で血圧が高めと言われたが、特になにも対処していない。

● 家族（育児・介護等）

【例】同居する両親は80歳を超え、この先の介護のことが気になる。

【例】家事と仕事、どちらも手を抜きたくないが、両立の難しさを感じている。

● マネー

【例】住宅ローンはあと5年で完了するが、バリアフリーのリフォームが必要になりそうだ。

【例】老後を考えると、今の貯蓄では不安がある。



記入のポイント

「〇〇しなければ」「〇〇すべき」といった義務や制約だけでなく、「〇〇したい」など、自分がやってみたいことなども、楽しみながら考えてみましょう。

自己理解



1分

該当する項目に○をつける
※ 複数選択可

1	専門性を生かしたい	10	開発や発明等の創造性のある仕事をしたい
2	仕事の中で専門家としての能力を発揮したい	11	世の中をよくするための仕事をしたい
3	経営に関する仕事をしたい	12	医療や福祉等の人や社会に貢献できる仕事がしたい
4	管理者、経営者になることを目指したい	13	誰もが尻込みする困難な仕事にチャレンジしたい
5	自分のやり方や自分のペースで仕事をしたい	14	安定よりも挑戦を求めて仕事がしたい
6	組織で働くよりも独立して仕事がしたい	15	仕事だけではなくプライベートを大事にしたい
7	安定している組織で働き、確実な報酬を得たい	16	育児や介護休暇等が取りやすい組織で仕事をしたい
8	中小企業よりも大企業で仕事がしたい	17	その他 ()
9	新たな組織の起業や、組織の再建等の仕事がしたい	18	その他 ()

出典:厚生労働省 ジョブ・カード 活用ガイドより



◎…非常に自信がある
 ○…ある程度自信がある
 △…あまり自信がない
 ×…自信がない
 ※ すべての項目に印をつけなくてよい

1	指示を与えられたらスピーディに対応する	17	目標を決め、課題を明らかにした上で仕事の計画を立てる
2	顧客には丁寧・親切に対応する	18	自分の仕事の流れを把握する
3	手を抜かず真面目に対応する	19	仕事にミスがないかチェックする
4	異なる価値観を持つ人に偏見的な接し方をしない	20	業務にとって最低限必要な知識・技術を持つ
5	自分の仕事の約束を守り、倫理的な問題を起こさない	21	個人の意見を聞いたり、気心の知れた集団の中で意見を調整する
6	必要な情報を集める	22	相手にやってほしいことを明確に指示、要求する
7	論理的に整理された考えや意見を出す	23	自分にできることを指導したり教育する
8	具体的情報を絵や図を用いて表現できる	24	指示を受けて協力し合うときに協調・協力の姿勢を示す
9	事実と意見を混同せず、できる限り客観的な状況判断を行う	25	自分の言いたいことや情報を正確に伝える
10	コスト意識を持って仕事に取り組む	26	自分の強み、弱み、限界を把握している
11	プレゼンテーションの準備をしっかりとる	27	不満な状況に陥っても、気持ちを切り替えてすぐに前向きな対応する
12	関わる人に関心を示し、コミュニケーションを図ろうとする	28	指示されたことを勉強する
13	あまり複雑ではない、やっかいでない課題に対処する	29	自分の伝えたいことを前向きな言葉や態度で伝えている
14	気持ちの良い受け答えやマナーの良い対応をする	30	いざというときにはやる気みせる
15	ビジネスの動向に関心を示す	31	その他 ()
16	組織の命令系統・ルールに従う	32	その他 ()

出典：厚生労働省 ジョブ・カード 活用ガイドより

2年後に仕事で実現したいこと



5分

2年後に仕事で
実現したいこと
【WILL】

自分のできること
【CAN】

どのように取り組むか
【MUST】

●何を

●いつまでに

●どうやって