

自分を活かす キャリアデザイン

【講師】中村 真由美
ジョブカフェ愛work
キャリアコンサルタント

キャリアについて考える

キャリアとは仕事だけではなく、人生の様々な場面の役割を組み合わせることで継続してつくられる「人生そのもの」です。今回は自分の強みを活かして豊かでよりよい人生にするために、自らの過去、現在、未来について改めて考えました。さらにグループで発表、意見を交換することで互いに新たな自分を発見する機会を得ることができました。意見交換の際に大切なことは、人との違いを認めることです。違った考え方を知り、認めることでより広い視野でのものの見方を身に付けることができました。



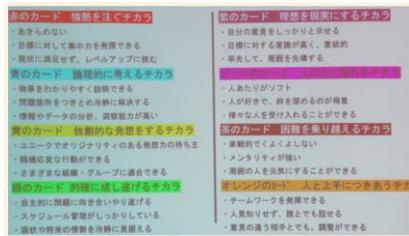
今の自分を新発見しよう

過去の経験を語り合った後、経験に基づいたその人の良さや、秀でた能力を褒め合いました。自分でも気付いていなかった自分を発見することで「自分を活かす」近道となります。自分に合った仕事・役割・趣味・取り組みを見つけるために、以下の3つのポイントができるだけ重なっていることが大切であることを学びました。

興味・関心 価値観 能力・持ち味

これからの自分・これからの人生

さらに、それぞれの特徴によって色分けされたカードを「自分らしさ」や「大切さ」を基準に当てはまるもの・当てはまらないものに振り分けました。自分が選んだカードに多かった色から具体的な自分の強みや、価値観を再認識することができました。新たに気づいた自分を大切に、これからの人生や仕事に活かしていきましょう！



ふりかえりまとめ

- 自分を見つめ直すきっかけとなる時間でした。改めて自分の強み、弱みを再認識し、これからの人生に活かせるように日々の生活の中で意識しながら過ごせたらと思います。カードを使用した講義でしたが、すごく楽しみながら受講することができました。
- 今だけを見ていると成長って感じづらいですが、前後を見ていると自分の成長も感じられました。前向きになれそうです。
- 歩んできた人生そのものがその人の価値観を形作っている事を実感できました。人生に無駄など無いのだという事を感じました。
- 日々を大切に、少しずつでも目標に向けて努力していきます。

