

キャリア振り返りシート

時期	～ 小学校	～ 中学校	～ 高校	～ 大学等	～ 社会人
外的キャリア					
内的キャリア					
要素	学んだこと・得たこと 趣味・関心等				

自己診断用キャリア指向質問票

各項目があなたに対してどのくらいぴったりあてはまるのかについて、1 から 6 の数字で点数をつけてください。

全然そう思わない	そう思うことも たまにはある		よくそう思う		いつもそう思う
1	2	3	4	5	6

- ___ 1. 「このことならあのひとに聞け」と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。
- ___ 2. 他の人びとのやる気をまとめあげ、チームをマネジメントすることによって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る。
- ___ 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めざす。
- ___ 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。
- ___ 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。
- ___ 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。
- ___ 7. 難問を解決したり、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。
- ___ 8. 家族とともに楽しみにしていることが犠牲になってしまう仕事に異動させられるぐらいなら、その組織をやめた方がましだ。
- ___ 9. キャリアを通じて専門技能や職能分野の技能をすごく高度に磨きあげることができるならキャリアがうまくいきそうだと感じる。
- ___ 10. 複雑な組織を率い、大勢の人びとを左右する意思決定を自分で下すような立場をめざす。
- ___ 11. どのような課題をどのような日程と手順でおこなうのか、について自分の思いどおりになるとき、最も大きな充実感を仕事に感じる。
- ___ 12. 安定した職務保障もなしに仕事に配属させられるくらいなら、すっぱりとその組織を離れるだろう。
- ___ 13. 他人の経営する組織でマネジャーとして高い職位につくよりも、むしろ自分の事業を起こすことを重視する。
- ___ 14. キャリアを通じて、他の人びとのために自分の才能を役立てることができたときに、最も大きな充実感を自分のキャリアに感じる。
- ___ 15. 非常に難しい挑戦課題に直面し、それを克服できたときにこそ、キャリアがうまくいきそうだと感じる。
- ___ 16. 自分が家族がらみで望んでいることと、仕事から要請されることとがうまく両立できるキャリアをめざす。
- ___ 17. ゼネラル・マネジャー（部門長）になるよりも、自分の専門職能分野で上級マネジャーになる方が、より魅力的に感じられる。
- ___ 18. 何らかの組織でゼネラル・マネジャー（部門長）の立場で仕事をするときにこそ、キャリアがうまくいきそうだと感じる。
- ___ 19. 完全な自律や自由を獲得したときにこそ、キャリアがうまくいきそうだと感じる。
- ___ 20. 将来が安定していて安心感のもてる会社での仕事を求めている。

全然そう思わない	そう思うことも たまにはある		よくそう思う	いつもそう思う	
1	2	3	4	5	6

- ___ 21. 自分自身のアイデアと努力だけによって何かを創り上げたときに、最も大きな充実感を自分のキャリアに感じる。
- ___ 22. マネジャーとして高い職位につくことよりも、自分の技能を生かして少しでも世の中を住みやすく働きやすくする方が、もっと大切だと思う。
- ___ 23. 一見解決不可能と思われた問題を解決したり、どうにもならないような局面を打開したとき、最も大きな充実感を自分のキャリアに感じる。
- ___ 24. 自分の個人的な要望、家族からの要望、キャリアに求められることをうまくバランスさせることができたときにこそ、キャリアがうまくいきそうだと感じる。
- ___ 25. 自分の専門領域からはずれてしまうような人事異動をローテーションとして受け入れるくらいなら、むしろその組織をやめる。
- ___ 26. 今の自分の専門職能領域で上級マネジャーになるよりも、ゼネラル・マネジャー（部門長）として仕事をする方が魅力的だと思う。
- ___ 27. 将来が保障された安心なことよりも、規則や規制にしばられず、自分のやりたいように仕事できるチャンスが大切だと思う。
- ___ 28. 収入面、雇用面で完全に保障されていると感じられるときに、最も大きな充実感を仕事に感じる。
- ___ 29. 自分自身の生み出した製品やアイデアで何かを創り出し、軌道にのせたときこそ、キャリアがうまくいきそうだと感じる。
- ___ 30. 人類や社会にほんとうの貢献ができるキャリアをめざす。
- ___ 31. 自分の問題解決能力、競争に打ち勝つ能力をフルに生かせる挑戦機会を求めている。
- ___ 32. マネジャーとして高い地位につくことよりも、自分の個人的な生活と仕事生活の両方をうまくバランスさせるほうが大切だと思う。
- ___ 33. 自分独自の技能や才能を活用できたときに、最も大きな充実感を仕事に感じる。
- ___ 34. ゼネラル・マネジャー（部門長）になるコースから外れてしまいそうな仕事をやらされるくらいなら、そんな組織はやめてしまう。
- ___ 35. 自律して自由に行動できないような仕事につくくらいなら、そんな組織はやめてしまう。
- ___ 36. 将来が保障され安心感をもって仕事に取り組めるようなキャリアをめざす。
- ___ 37. 自分自身の事業を起こし、それを軌道にのせることをめざす。
- ___ 38. 他の人びとの役に立つために能力を発揮することができないような配属を拝受するくらいなら、その組織をやめたいと思う。
- ___ 39. ほとんど解決できそうもない問題に挑戦できるということは、マネジャーとして高い地位につくことよりももっと大切である。
- ___ 40. 自分個人や家族の関心事にあまりマイナスの影響がないような仕事の機会をいつも求めている。

全問回答終了後

- ・ 自分の回答全体をながめ最も高い点数をつけた項目を確認し、そのなかから自分にいちばんピッタリする項目を3つ選んで、その3項目にそれぞれ4点を加算してください。

自己診断用キャリア指向質問票 集計票

カテゴリ	TF	GM	AU	SE	EC	SV	CH	LS
質問項目	1	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	32
	33	34	35	36	37	38	39	40
合計								
÷5								
順位								

※ 合計する前にいちばんピッタリする項目を3つ選んで、その3項目にそれぞれ4点を加算

出典:エドガー・H.シャイン著、金井壽宏訳(2003)『キャリア・アンカー
自分のほんとうの価値を発見しよう』白桃書房

3年後になりたい職員像

(A)

なりたい職員像

(B)

実現するために必要なこと

アクション

■ 8つのキャリア・アンカー (どうしてもあきらめたくないもの)

① 専門・職能別能力=TF



自分の専門領域において自分のスキルを活かすことや、
スキルを常に高いレベルに向上し続けることができる
機会。

自分の専門分野で能力を試されるような仕事に挑戦する
とき、最大の喜びを感じる。

職人気質の人

■ 8つのキャリア・アンカー (どうしてもあきらめたくないもの)

②経営管理能力=GM



組織のなかで高い地位につき、部門を越えて
人々の努力を統合し、担当部門の成果に責任を
もつことができる機会。

できるだけ早くゼネラリストとしての仕事に就く
ことを希望する。

管理職や社長志向の人

■ 8つのキャリア・アンカー (どうしてもあきらめたくないもの)

③自律・独立=AU

自分の仕事を自分なりに定義する機会。
業務時間や仕事のやり方については、柔軟性の
ある仕事を担当することを望む。



独立志向の人

■ 8つのキャリア・アンカー (どうしてもあきらめたくないもの)

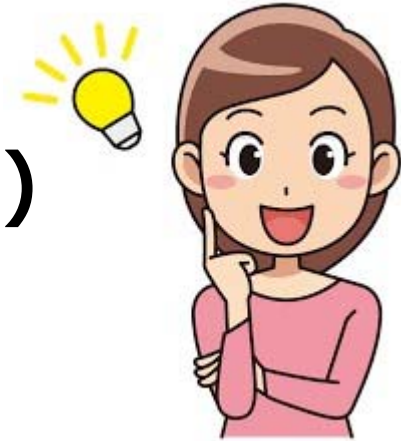
④ 保障・安定 = SE



雇用の保障であり、職務や組織での勤続。
最大の関心事は、キャリアが安定しているという
実感を持ち安心できること。

長期的安定志向の人

■ 8つのキャリア・アンカー (どうしてもあきらめたくないもの)



⑤ 起業家的創造性=EC

自分の能力と意志だけを頼りにリスクを負い障害を乗り越えながら、組織や企業を創造する機会。

自分の能力の証として、自分の企業が高い業績を上げることが望み、自分自身の価値を、企業規模や会社の成功の度合いで測ろうとする。

クリエイタータイプの人

■ 8つのキャリア・アンカー (どうしてもあきらめたくないもの)

⑥奉仕・社会貢献=SV



たとえば、世界をより良くすること、環境問題を解決すること、人々に調和をもたらすこと、誰かを助けることといった、何か価値のあるものを実現できる仕事をする機会。

世のため人のため志向の人

■ 8つのキャリア・アンカー (どうしてもあきらめたくないもの)

⑦ 純粋な挑戦 = CH



解決不可能と思われるような問題を解決すること、
強敵に打ち勝つこと、困難な障害を乗り越えること
などに取り組む機会。

仕事やキャリアを追及する理由のなかで唯一の意
味あるものは、不可能と思われることに打ち勝つこと。

常にチャレンジ志向の人

■ 8つのキャリア・アンカー (どうしてもあきらめたくないもの)

⑧生活様式=LS



個人的なニーズ、家族のニーズ、キャリアからの
要求のバランスをとり、それらを統合すること。
生活の主要な部分がすべて全体として統合されて
いくように、うまくまとまっていくことを望む。

ライフスタイル志向の人