

## 経験を学びにかえる

### キャリア形成のための振り返り入門

2019年8月29日



学務課 末本 美千代  
大学教育創造センター 塩崎 俊彦

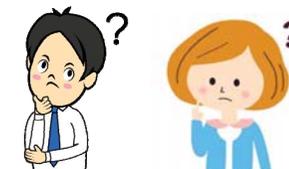
## E.H.Schein キャリアにかかわる3つの問い

1

• なにが得意か？

• なにをやりたいのか？

• なにをしているときに、自分にとっての意味、社会への役立ちを感じるのか？



二村敏子・三村勝代訳『キャリア・ダイナミクス』白桃書房,1991年  
金井壽宏監修『キャリア・アンカー—あなたの真の価値を見出そう』リクルート,1995年

## キャリア形成の節目

2

• このままでいいのかという焦燥感、キャリアのどん詰まり感覚、現状を打破しなければならなかった時

• メンターやロールモデルの声

• ゆとりや楽しさを感じる時

• 昇進・昇格・異動などの仕事上の明確な節目



金井壽宏『働くひとのためのキャリア・デザイン』PHP 新書,2002年

## キャリアの棚卸???

3

- 自らのキャリアを振り返ることで、身につけている知識・スキル・考え方などを整理する。
- 自分の教育・研究や日常の業務について、大切にしていることを再確認する。
- これからどのようなキャリアを積んでいこうとするのか？

## 本日の到達目標

4

1. 自分のこれまで大学教職員としてのキャリアについて人に話すことができる。
  2. これまでの経験から身についたこと、これから身につけたいことを人に話すことができる。
  3. 他の参加者のキャリアを聞いて、自分に引き付けて共感できたことや気づきを1つ以上説明できる。
- 

## これからのスケジュール

5

1. 末本さんのキャリア振り返り+インタビュー
  2. アイスブレイク
  3. わたしのキャリア振り返りを書く
  4. キャリアを語る／キャリアを聴く
  5. 本日の振り返り
- 

## 1. 末本さんのキャリア振り返り

6

### 3つの問い

- なにが得意になったのか？
- なにをやりたくなったのか？
- なにをしているときに、自分にとっての意味、社会への役立ちを感じたのか？

### キャリア形成の節目

- このままでいいのかという焦燥感、キャリアのどん詰まり感覚、現状を打破しなければならないと思った時
  - どんなメンターの声があったのか？
  - ゆとりや楽しさを感じた時は？
  - 昇進・昇格・異動などの仕事上の明確な節目は？
- 

## 3. わたしのキャリア形成

7

1. あなたのキャリアの転機・トピックを書き出してください。人に説明できる範囲で結構です。
  2. それぞれの転機やトピックに即して、あなたのモチベーションや充実度の変化を曲線で表してみてください。⇒**曲線はダイナミックに!**
  3. 変化している理由や、その時々感じたこと、身についたことなどを吹き出しをつけて書いてみてください。
    - ▶ 教員の方は、教育を中心に書いてください。もちろん、教育に関わる研究・社会貢献などのトピックを加えてくださって結構です。
    - ▶ 大学教職員としてのキャリアの浅い方は、学生時代のことや前職でのキャリアなどをもとにして下さい。
-

## 4. キャリアを語る／キャリアを聴く

8

### 【語り手の方へ】

主役はあなたです。

- **あなたがキャリアを積んできたなかで身に付けたこと**
- **あなたのキャリアの転機になったこと**
- **あなたのモチベーションや充実度の変化**

などを思う存分語ってください。

### 【聴き手の方へ】

語り手の話に最大の興味をもって聴いてみましょう！

- **判断や解釈をまじえず、まず相手の話を受けとめる！**
  - **相づちを打ったり、うなづいたり、非言語のコミュニケーションも大切に！**
  - **興味を持ったこと、自分に引き付けて参考になりそうなことは相手に質問してみましょう！**
- 

## 5. 本日の振り返り

9

- 自らのキャリアを振り返ることで、身につけている知識・スキル・考え方などを整理する。
  - 自分の教育・研究や日常の業務について、大切にしていることを再確認する。
  - これからどのようなキャリアを積んでいこうとするのか？
-