

## ～ キャリアとは～

キャリアの語源は、馬車が通った“わだち”...走った跡に残る軌跡。  
その人が「歩んできた人生」、つまり「生き方や人生の役割」に繋がります。

専業主婦や、育児や介護の期間、学びの期間や留学、ボランティアなどの期間も、  
一連のキャリアの概念に含まれます。

**「自分が選択した時間の積み重ね」**

## ～ キャリアデザインとは～

キャリアデザインとは、その人がどのように生きていくかを考える  
人生設計そのものです。

「人生」も「働くこと」も、より一層豊かになるように

「今までの自分」「今現在の自分」を理解し

目指す「未来の自分」を描くために、

「なりたい自分」の実現に向けて、どうするか。

**「一度しかない人生をいかに生きるか」**

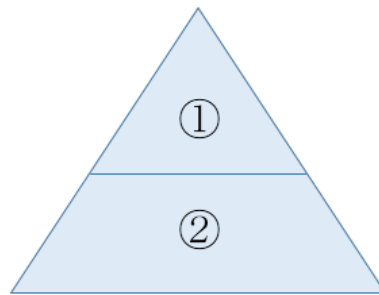
## 【エンプロイアビリティの向上を目指して】

### Employ (雇用する) Ability (能力)

「エンプロイアビリティ」とは、「働く人が必要とされ続ける能力」=「自分が社会で活躍し続ける能力」のこと。

継続的に必要とされるために、また生活スタイルが変わっても、どこに転職しても柔軟に働き続けられるために、「いかに必要とされる人材であり続けるか」という視点で自己研鑽することが求められています。企業による支援や仕事を通じて身に付けた能力以外に、自助努力により身に付けた能力の構築が強みになります。

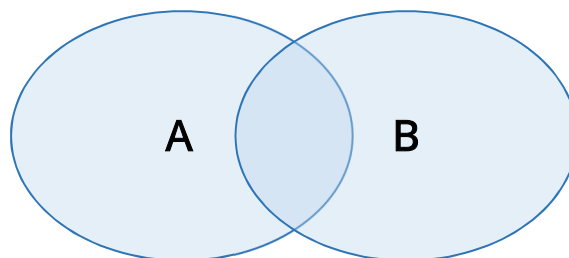
### エンプロイアビリティの成り立ち



( )  
知識・技術・経験値など  
(顕在的で見える部分)

( )  
思考特性・行動特性  
(積極性、協調性など)  
人柄、性格、価値観など  
(潜在的で見えない部分)

### エンプロイアビリティの成り立ち(能力)



A : ( ) を通じて身に付けた能力  
自らを知る(何ができるか)  
仕事にどう取り組んでいるか

B : ( ) によって身に付けた能力  
自らを知る(何を高めるか)  
主体的な自己開発 = 自己投資

## 自己理解がなぜ大切か

### 自己理解が浅いと

弱みを克服しよう・・・・

目標設定・行動計画が

- ・ 設定しにくい
- ・ 納得感が低い
- ・ 迷いが生じやすい
- ・ 中途半端な気分になる

### 自己理解できていると

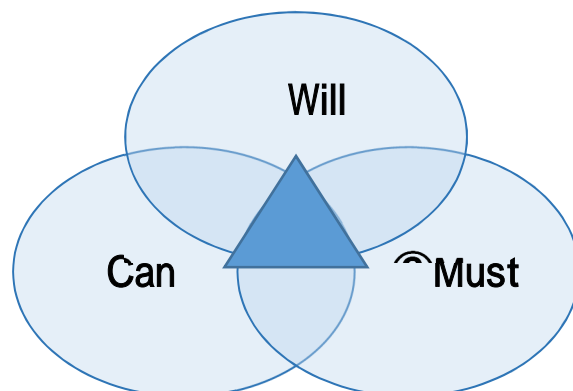
強みを活かそう！

目標設定・行動計画が

- ・ 明確になる
- ・ 納得感がある
- ・ 目標に向かって継続できる
- ・ 効率的に自己実現できる

## キャリアの高め方

何をやりたいのか、 できる事は何か、 やるべきことは何か、を明確にする。



: Will

自分がやりたいこと。

仕事、希望、目標、ビジョン。

なりたい自分。ありたい姿。

: Can

自分のできること。

能力、知識、資格、スキル。

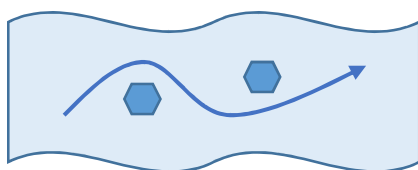
: Must (Needs)


やるべきこと。

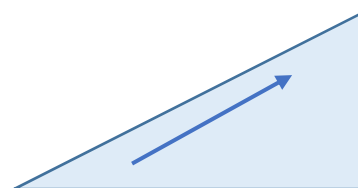
課せられた役割、責任。


求められること。期待されること。

## キャリアは川下りと、山登り



困難 (  ) という岩間を通り抜け一生懸命舟をこぐうちに、いつの間にか力が付く。



何かを求めて (Will) 上り続ける。目的地が変わることもあるが、何よりも傾斜 (  ) が大切。