

Step3 価値観の確認

ライフスタイルの明確化

下記にいろいろな生活スタイルが列挙されています。

自分の望む生活スタイルに当てはまる項目に、**3つ以上**チェックしてください(いくつでも可)。

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 安定した生活 | 18. ぜいたくな生活 |
| 2. 挑み続ける生活 | 19. 世間並みの生活 |
| 3. 穏やかな生活 | 20. 創造的な生活 |
| 4. 落ち着きのある生活 | 21. 尊敬される生活 |
| 5. 干渉されない生活 | 22. 団らんのある生活 |
| 6. 築き上げる生活 | 23. 何かを極める生活 |
| 7. 規則正しい生活 | 24. のんびりした生活 |
| 8. 健康な生活 | 25. 働かなくてもよい生活 |
| 9. 現状維持的な生活 | 26. 華やかな生活 |
| 10. 子供中心の生活 | 27. 人と交流の多い生活 |
| 11. 刺激に満ちた生活 | 28. 人とは違った生活 |
| 12. 仕事中心の生活 | 29. 人と共感しあう生活 |
| 13. 静かな生活 | 30. 人に誇れる生活 |
| 14. 自然と共存する生活 | 31. 不安のない生活 |
| 15. 自分らしさを追求する生活 | 32. 変化にとんだ生活 |
| 16. 趣味のある生活 | 33. 優雅な生活 |
| 17. 自立した生活 | 34. 豊かな生活 |

自分の望む生活スタイルベスト3	具体的なイメージは？ 自分にとっての意味は？ なぜ大切なのですか？	現在の状況
()		×
()		×
()		×

仕事の価値観

下記に、いろいろな職業観や仕事に対する考え方が列挙されています。
自分の気持ちに近いものに**3つ以上**チェックしてください(いくつでも可)。

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. 安定した会社で働きたい | 19. 創造性を発揮する仕事をしたい |
| 2. 一から築き上げる仕事がしたい | 20. チームで協力して成果をあげる仕事をしたい |
| 3. 縁の下の力持ち的な仕事がしたい | 21. 貯蓄のために働きたい |
| 4. 家族のために働きたい | 22. 定年の無い会社で働きたい |
| 5. 環境の良い会社で働きたい | 23. 仲間と仲良く仕事がしたい |
| 6. 技術発展に貢献できる仕事がしたい | 24. バラエティにとんだ仕事がしたい |
| 7. 経済的に自立するために働きたい | 25. 人の役に立つ仕事をしたい |
| 8. 経済発展に貢献できる仕事がしたい | 26. 一人で仕事がしたい |
| 9. 個性的な仕事がしたい | 27. 人を援助する仕事がしたい |
| 10. 仕事を通じて能力を発揮したい | 28. 福利厚生が整った会社で働きたい |
| 11. 仕事を通じて成長したい | 29. 文化的生活のために働きたい |
| 12. 自然と向き合う仕事がしたい | 30. 文化の発展に貢献できる仕事をしたい |
| 13. 自分で自由にできる仕事をしたい | 31. 身分が保証される会社で働きたい |
| 14. 社会的に評価される仕事がしたい | 32. 有能な仲間と働きたい |
| 15. 周囲から認められる仕事がしたい | 33. 豊かな生活のために働きたい |
| 16. 趣味を活かして働きたい | 34. よい上司の下で働きたい |
| 17. 昇進が期待できる会社で働きたい | 35. リーダーシップが発揮できる仕事がしたい |
| 18. 生活安定のために働きたい | |

自分の気持ちに近いベスト3	具体的なイメージは？ 自分にとっての意味は？ なぜ大切なのですか？	現在の状況
()		×
()		×
()		×

あなたのキャリアアンカーは？

【キャリアアンカーとは】

「キャリアアンカー」とは、自分のキャリアを選択する際、最も大切に、譲れない価値観のこと。一度つくられると、生涯にわたって変わりにくく、重要な決断や決定をするときに、影響を与え続けると言われています。

「専門性を高めたい」「責任ある役割を担いたい」

「自分のペースで自由に仕事をしたい」「何よりも安定を求めたい」

「新しいことにチャレンジしたい」「人の役に立ちたい」

「挑戦し続けたい」「家庭や趣味との両立を優先したい」など。

自分のキャリアアンカーを知ることで、次のステップや方向性が明確になり、自信を持って新しい一歩を踏み出すことができます。



才能と能力

動機と欲求

意味と価値

キャリアアンカー8つのカテゴリー

自分自身にあてはまるカテゴリーは？(複数チェック可)

専門・職能別能力: 自分の専門性や技術が高まることを望む。

全般的管理能力: 出世志向があり、組織の中で責任ある役割を担うことを望む。

自律・独立: 自分のやり方、自分のペースを守れる自由度の高い仕事や、独立を望む。

保障・安定: 安定した仕事や報酬を最優先し、継続的に1つの組織に属することを望む。

起業家的創造性: 創造性の発揮を重視し、新しい事業や作品を生み出すことや、起業を望む。

奉仕・社会貢献: 社会・環境への貢献や、医療、福祉、教育など、人に奉仕することを望む。

純粋な挑戦: 解決困難な問題に挑戦し続けることを求め、達成しても新たな挑戦を望む。

ライフスタイル: 個人的な欲求、趣味、家庭、仕事とのバランスを最優先に、調和することを望む。

自分自身が大切にしているもの(価値観 = キャリアアンカー)を8つのカテゴリーも参考にしながら、書き出してみましょう。

才能と能力 ワークシート P.4 で棚卸した経験や自分の強みも参考にしてみましょう。

「できることは?」「得意なことは?」「自分らしさを発揮できる分野は?」

動機と欲求

「やりたいことは?」「何を目標にすると頑張ることができるか?」

意味と価値 ワークシート P.5 ~ 6 で整理した生活面、仕事面の価値観も参考にしてみましょう。

「何を大切にしたいか?」「どういうことに価値を感じるか?」

「何をやっている自分が充実しているか?」

by: Schein, E. H.