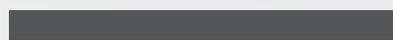




理論から見たキャリアの考え方・捉え方



西宮協立リハビリテーション病院
庄司 和行
(理学療法士、キャリアコンサルタント)

今回の研修の目的

- キャリアについて再考
- 自分らしく働くために必要な理論
- 今の時代に見合った働き方を見つける

少しでもなにかの刺激になれば幸いです



CONTENTS

01 時代背景

働き方改革・Withコロナ
ニューノーマル時代

02 キャリアの必要性

なぜキャリア形成が必要？
内的・外的キャリア

03 キャリアの理論

臨床で活かせる理論の紹介

04 自分のキャリアを 考える

1.St

時代背景

キャリアの必要性

キャリア理論

自分のキャリアを考える

どうして『今』キャリア形成なのか



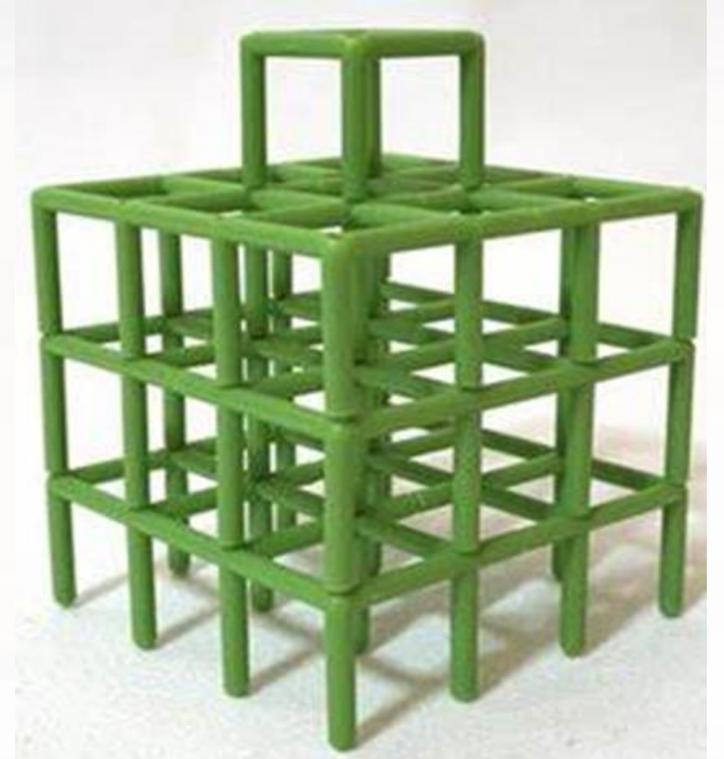
キャリアって考えたことはありますか？

今回目指すキャリアは『ジャングルジム』



Ladder

なにが違う??



Jungle gym

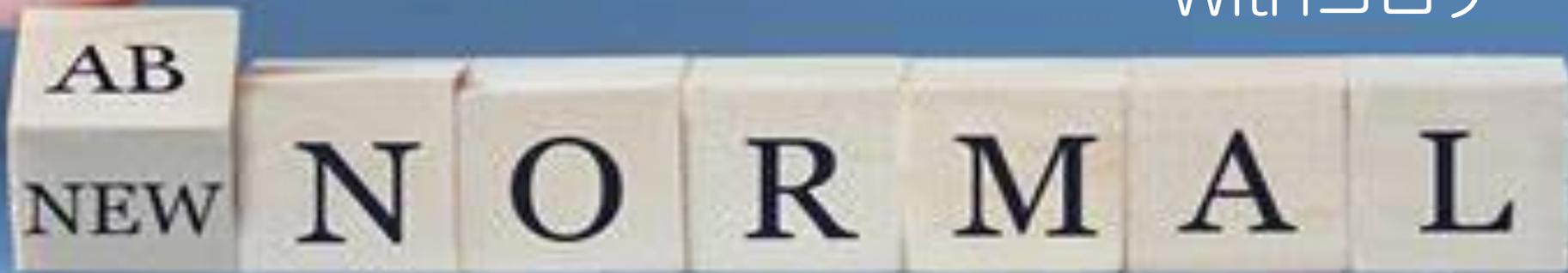
どうしてキャリア形成が大事??

働き方改革

COVID-19

ニューノーマル時代

Withコロナ



ワークライフバランス

AI化

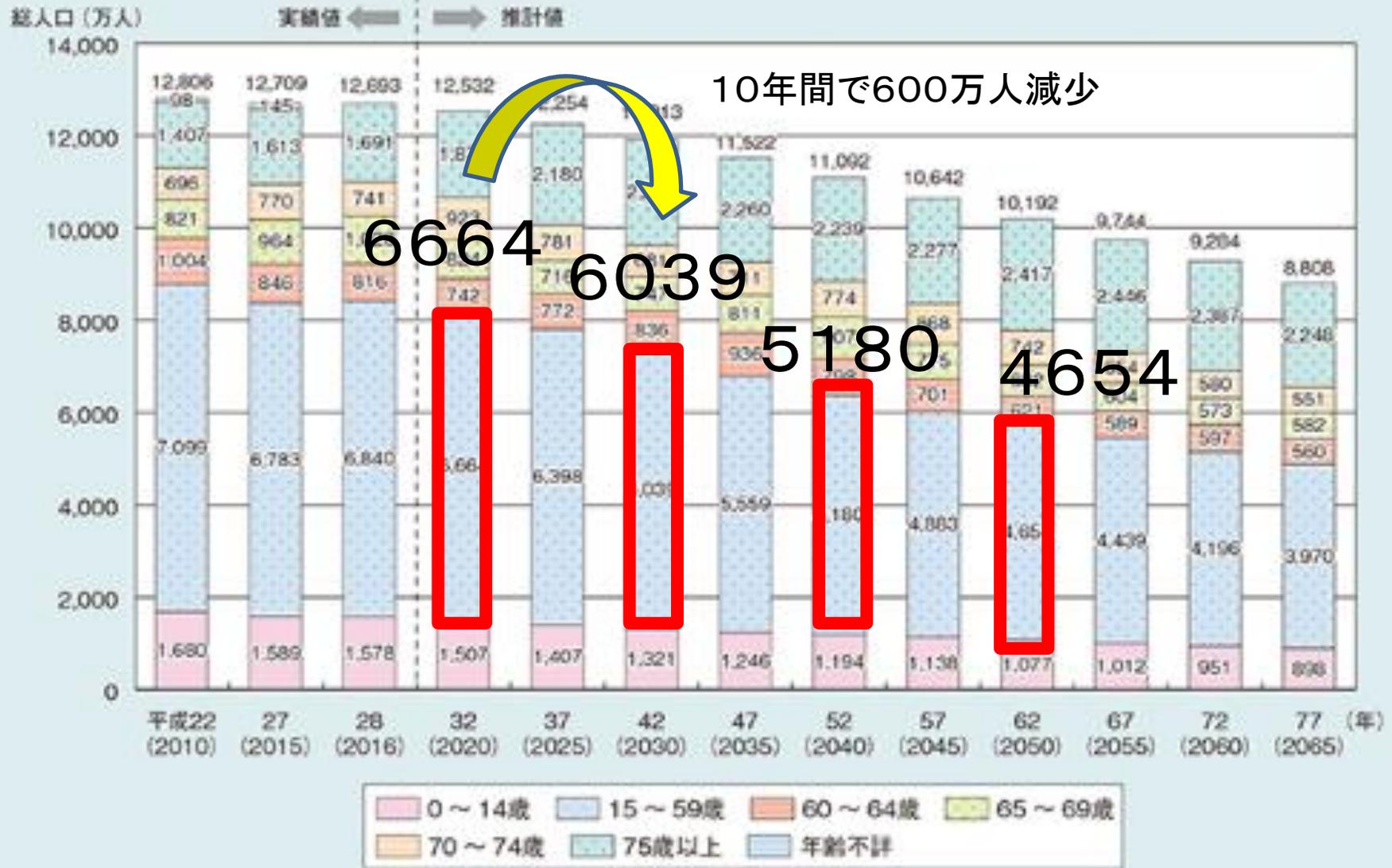
人生100年時代

変容する時代の流れに対して、自分らしさを持たないと
流されてしまう



CAREER PATH

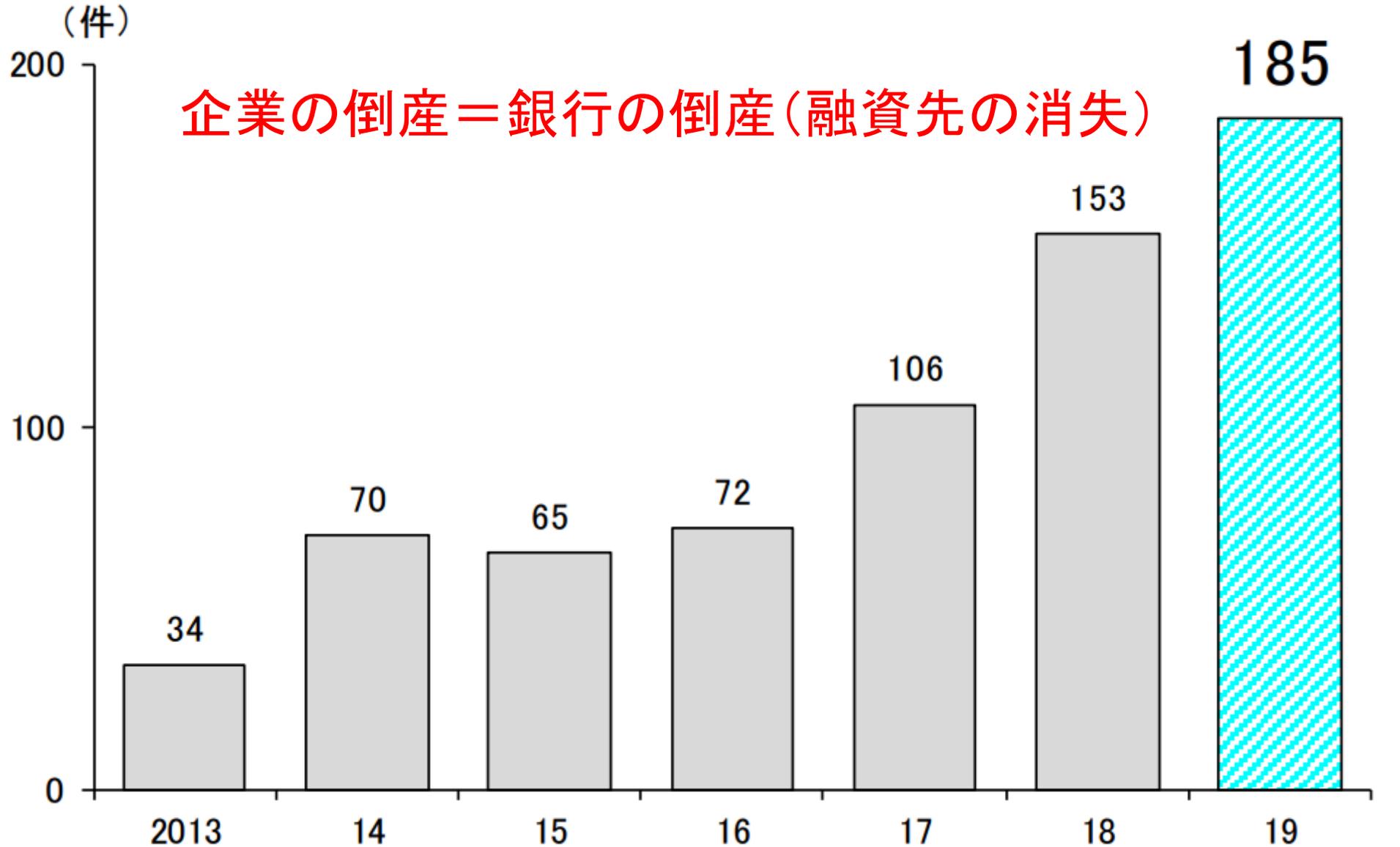
働き方改革とキャリア形成の関係性



資料：2010年と2015年は総務省「国勢調査」、2016年は総務省「人口推計」（平成28年10月1日確定値）、2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計値
 (注) 2010年、2015年の総数は年齢不詳を含む。

平成29年度 高齢者白書(全体版)より

人手不足倒産の件数



企業の倒産＝銀行の倒産(融資先の消失)

帝国データバンク「人手不足倒産動向調査」2018年上半期より

(年)

日本が直面する危機的状況



働き方改革＝労働時間の減少？

仕事量を減らして早く帰ってね

生産性の低下＝倒産の危機

残業をしなくても働ける労働者の質の向上



質

VS

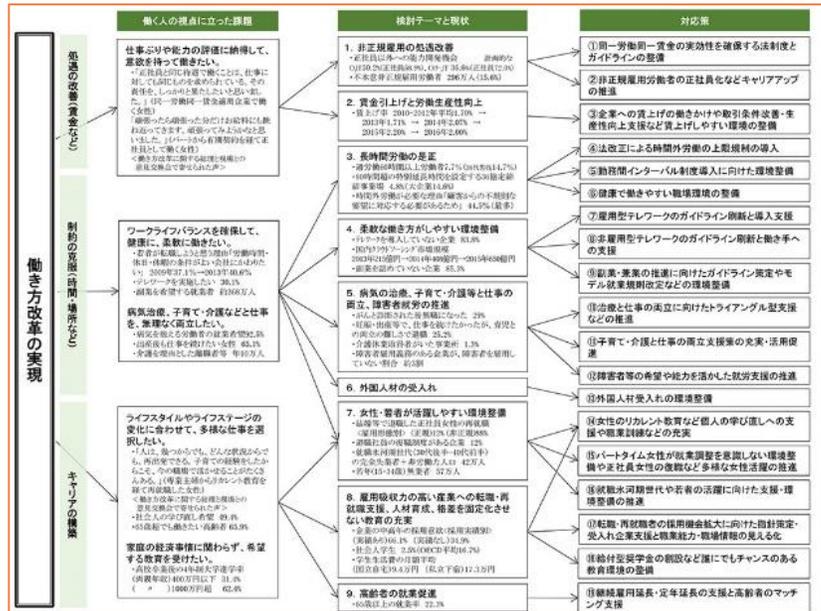


量

日本の生き残りをかけた戦略『働き方改革』

3つの課題と19の対策

※詳細は「働き方改革実行計画」を検索



① 処遇の改善

非正規雇用の処遇改善
賃上げと労働生産性向上

② 制約の克服

長時間労働の是正
柔軟な働き方ができる環境整備
女性・若者が活躍しやすい環境
障害者就業の推進 etc.

③ キャリアの構築

職業能力開発促進法

労働界と産業界のトップと有識者が集まった「働き方改革実現会議より」

職業能力開発促進法の概要

Legal Overview

労働者

職業生活設計 (キャリアデザイン) を行い、
自発的な職業能力の開発と向上に努めるもの
とする

自発的に能力を上げる

内的・外的動機づけの重要性

事業主

労働者に係わる職業能力の開
発及び向上の

働きやすい環境で支援する
(努力義務)

インフラストラクチャーの整備

個人が主体的にキャリアについて考える時代に

企業はそれを支えてね

2.nd

時代背景

キャリアの必要性

キャリア理論

自分のキャリアを考える

キャリアを積む = 労働？昇進？

Job

Calling

Work

Career



Occupation

それぞれの違いってイメージできますか??

4人のレンガ職人

ある広場でレンガを積んでいる職人たちに尋ねました。

「そこで何をやっているのですか??」

A: レンガを積んでいるんだ

B: 大きな建物を作っているよ

C: 歴史に残る大聖堂を作っているんだよ

D: みんなが集まって幸せな気持ちになれる場所を作っているよ

同じ作業でもそれぞれ思いは異なる

4人のレンガ職人

A: 命じられたままにしている作業

B: 作業と全体の目的がわかる



C: 働く目的、業績を意識している
= Career

D: 社会的意義を持って働く
= Calling(天職)

仕事をあらわす言葉

Job

労働
作業

Work

Career

業績・キャリア

仕事以外の時間も含む

Occupation

Occupation
Occupy(占有する)が語源。
自分の時間を占有することから

Calling

天職
社会的意義を持つ

『人生』

外的キャリア
内的キャリア

キャリアにおける新旧パラダイム(見方・捉え方)

	旧来のパラダイム	新しいパラダイム
キャリアの主体	組織	個人
雇用環境	長期・終身雇用、進路安定	短期・不安定雇用、変幻自在
重要なキャリア	外的キャリア (業績・役割・仕事重視)	内的キャリア (ニーズ・価値観・生活重視)
組織のスタイル	機械 (労働者は歯車)	生命体 (労働者は細胞)
労使関係	主従関係、組織による拘束	対等な関係、個人の自由裁量
業務スタイル	定型業務	思考業務
重視される特性	合理・論理・客観	直感・感情・主観
重要な成果	組織の発展	自己の成長
重要な報酬	外的報酬 (給与・地位)	内的報酬 (心理的満足)
マネジメント	指示・命令、 外発的動機付け	共感・協働、 内発的動機付け
キャリア支援	自己と仕事のマッチング	仕事を通しての自己形成

NOTICE

外的キャリアと内的キャリア

外的キャリア

出世
収入アップ
学歴
エリート
ベテラン
役職・管理職

内的キャリア

仕事への満足感
やりがい
働く意味
仕事を通じての成長

履歴書に書いているような内容

履歴書では表しにくい内容

表現しにくい、自分だけでは気づきにくい
→だから**キャリアについての教育が必要**

3. rd

時代背景

キャリアの必要性

キャリアの理論

自分のキャリアを考える

各理論家のキャリア理論の紹介

1

ドナルド・E・**スーパー**

職業発達理論、ライフステージ、
ライフキャリアレインボー

2

エドガー・**シャイン**

キャリアアンカー、キャリアサ
バイバル、キャリアサイクル

3

シュロスバーグ

転機(トランジション)、4S



クランボルツ

プラントハップンスタンス
ラーニングセオリー

4

ダグラス・T・**ホール**

プロティアンキャリア

5

マーク・L・**サビカス**

ナラティブ・カウンセリング、
キャリア構築理論

6

スーパーの理論

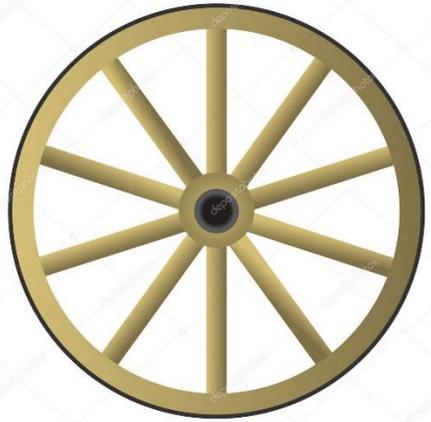
ライフキャリアレインボー

人生のある年齢や場面の様々な役割の組み合わせを定義

Key word

ライフロール(役割)
ライフステージ(段階)
自己概念

シャインの理論



キャリアサイクル

内的キャリアの段階的発達



キャリアアンカー

働く自分のイメージを表現した自己概念

キャリアサバイバル

職務と役割の戦略的プランニング

= 個人と組織との調和

サビカスの理論

ナラティブカウンセリング

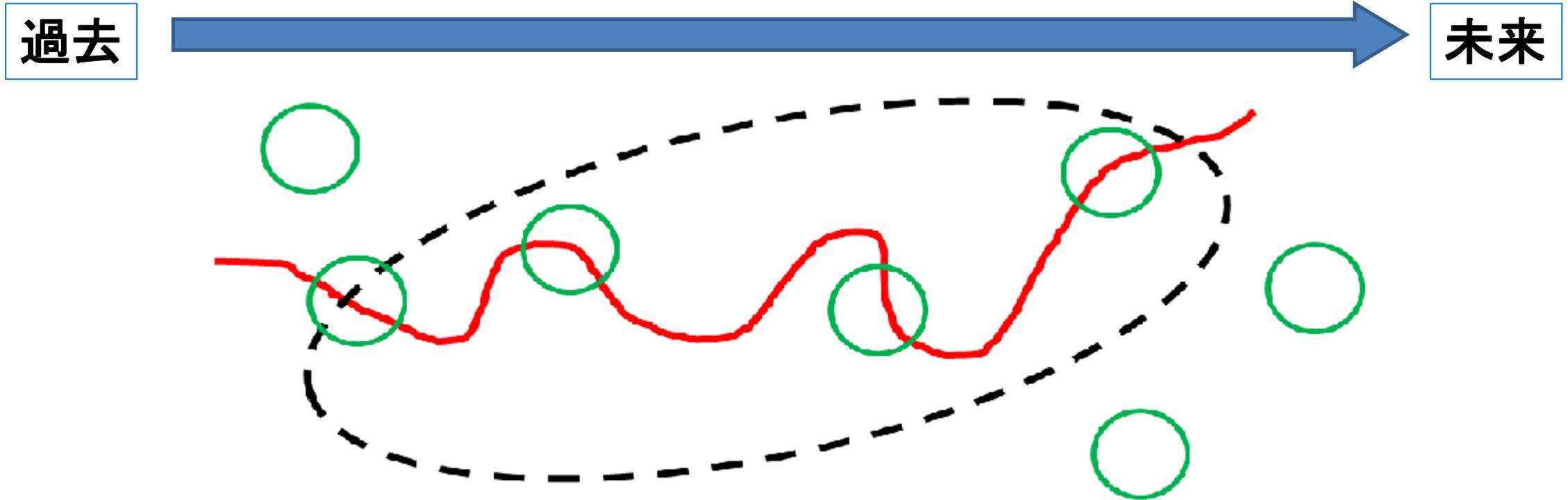
流動的で不安定な労働環境に適した技法
(キャリア厚生理論)

アイデンティティ (自分が何者か) が
ナラティブ (語り) によって形成、表現される

自分を語ることで見えてくる自己概念

サビカスの理論

ナラティブカウンセリング



これまでの経験から意味をもつラインが見えてくる = 金の糸

Work sheet

ナラティブカウンセリング

- ① あなたが成長する過程(6歳頃)で誰に憧れましたか？

- ② 定期的に読む雑誌やテレビはありますか？
どのようなところが好きですか？

- ③ あなたのお気に入りの本または映画はなんですか？
その内容を話してください

Work sheet

ナラティブカウンセリング

- ④ あなたのお気に入りの格言やモットーを教えてください
- ⑤ あなたの最も幼い頃の思い出は何ですか？
3～6歳頃の出来事をできれば3つ話してください
- 1 :
2 :
3 :

※研修当日、差支えなければカウンセリングのデモを1名募集します

ホールの理論

プロティアンキャリア

予言と変身の能力を持つギリシャ神話の神プロテウスが語源

変幻自在なキャリア

キャリアは組織によってではなく個人によって形成
移り変わる環境に対して、自らの欲求に応じて方向転換し、
個人の心理的成功を目指す

働き方改革やCOVIT-19など、
変化の激しい現代に適した理論



プロティアンキャリアー—3つのキャリア資本



ビジネス資本



社会関係資本



経済資本

3つのキャリア資本



ビジネス資本

スキル・語学・資格・学歴・職歴など



社会関係資本

職場・友人・地域ネットワーク・SNSなど



経済資本

金銭・資産・財産・株式・不動産など

Work sheet

キャリア資本の棚卸

初期キャリア形成期 就職時	中期キャリア形成期 現在または少し先の未来	後期キャリア形成期 未来
<p>それぞれの形成期にどの資本を蓄積したか どんな資本の蓄積を目指すか どんな自分でありたいかを視覚化する</p>		



ビジネス資本



社会関係資本



経済資本

キャリア資本の棚卸 例えは・・・

🕒 ビジネス資本

👤 社会関係資本

📄 経済資本

初期キャリア形成期 就職時	中期キャリア形成期 現在または少し先の未来	後期キャリア形成期 未来
<ul style="list-style-type: none"> ・解剖の専門書を読む ・外部研修会に参加 ・実技練習を毎週実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビジネス書を月1冊読む ・研修会を参画、実施する ・実技指導を毎週実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビジネス書を月10冊読み、要約を他者へ伝える ・地域を対象にした研修を実施
<ul style="list-style-type: none"> ・同職場の職員と積極的にコミュニケーションをとる ・他職種連携のために～チームに参加 	<ul style="list-style-type: none"> ・支部委員に参加し他病院スタッフと連携をとる ・法人内連携委員に参加 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域ネットワークの構築 ・SNSのフォロワー500人 ・医療業界以外の人との繋がりを作る
<ul style="list-style-type: none"> ・年収～万円を目指す 	<ul style="list-style-type: none"> ・資産運用を行う ・副業にて月～万円を稼ぐ 	<ul style="list-style-type: none"> ・不労所得をえるため～を行う ・年収～万円の報酬を得るために昇進を目指す

過去の経験や未来の目指すものを視覚化してみてください

Work sheet

キャリア資本の棚卸

初期キャリア形成期 就職時	中期キャリア形成期 現在または少し先の未来	後期キャリア形成期 未来



ビジネス資本



社会関係資本



経済資本



4th

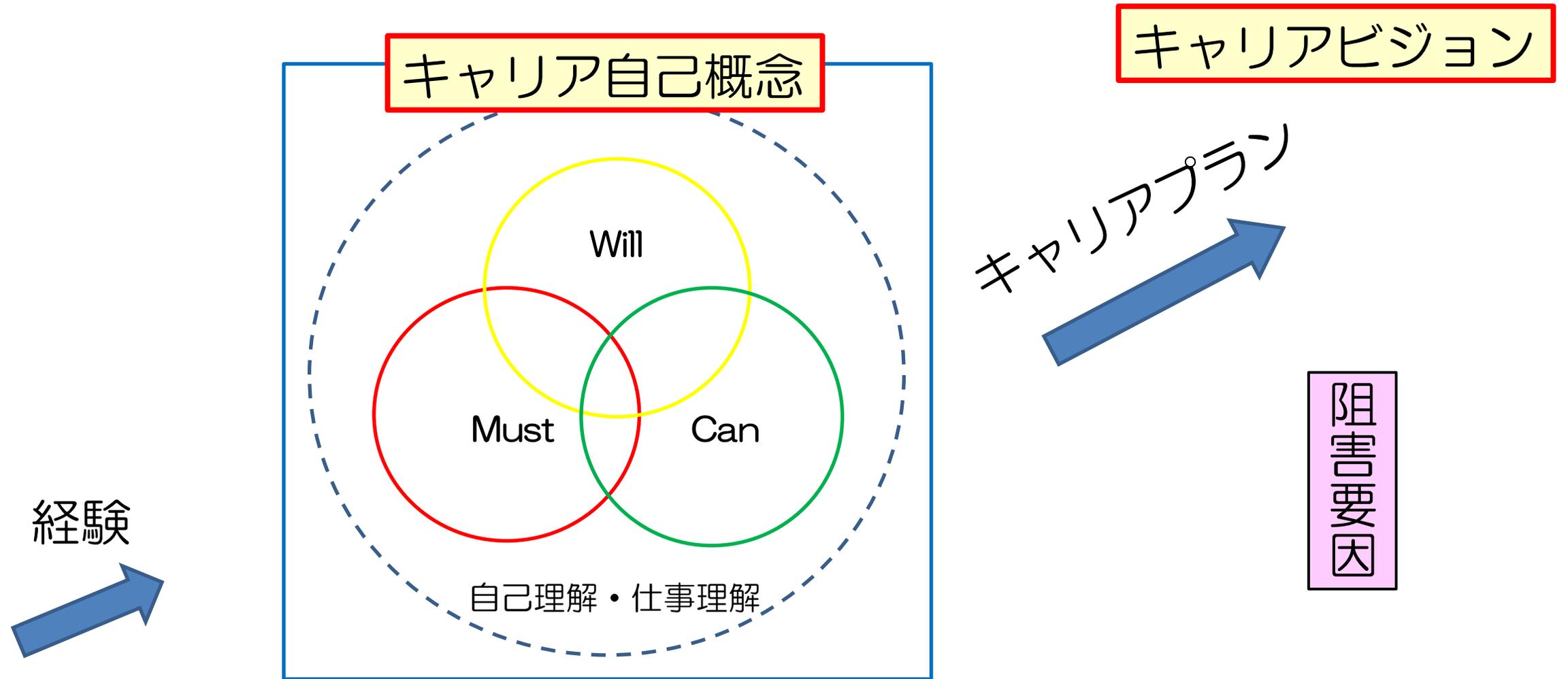
時代背景

キャリアの必要性

キャリアの理論

自分のキャリアを考える

キャリア形成プロセスについて



キャリア自己概念 = 「自分らしさ」

Must・Can・Willの特徴

Must : 職務、仕事上の役割。職場・上司から期待されること
※整理できていない場合は間違った方向に努力し成果が上がりにくくなる

Can : 職員が保有する知識やスキル・才能など「強み」
※現在の仕事でCanが発揮できているか、Must-Canが重複しているかを確認
Canを発揮することが喜びに繋がりやすい

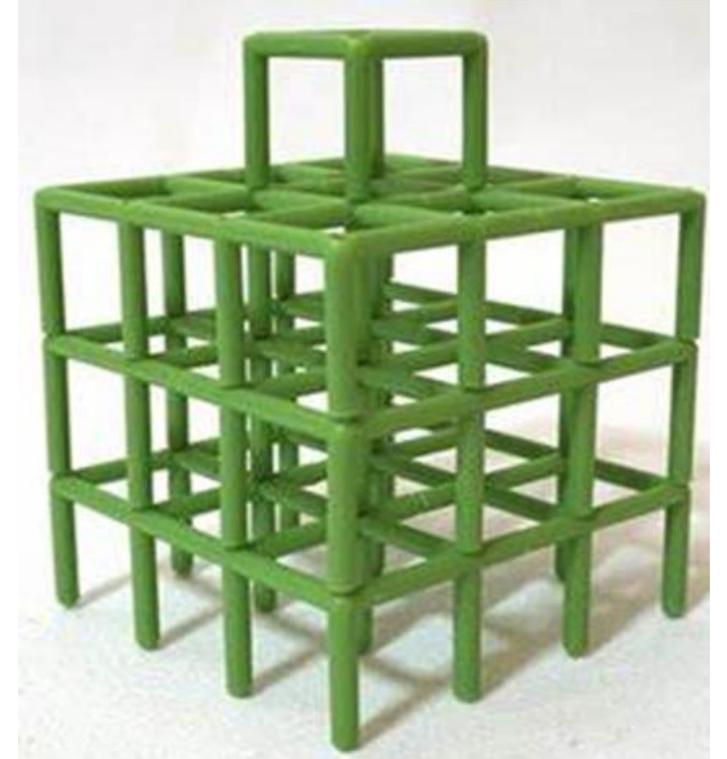
Will : 興味や関心など内的動機づけとなる重要な部分
※Willが乏しくMust・Canの比重が大きいと仕事に対して「やらされ感」に
繋がりやすい

整理し自分らしさの再確認

今、目指すべきキャリア形成

- 上り方、遊び方は自由自在
- てっぺんに上っても楽しいし、横から顔を出しても楽しい
- 上るのも正解、降りるのも正解

キャリアも同様に自分の価値観、自己概念を明確にすると、ジャングルジム(就労や趣味、人生)を自由に楽しむことができる



Jungle gym

当法人理念

自分らしくいきいきと暮らせるように

補足：キャリアコンサルタントについて



- 2016年より創設された国家資格
- 個々人の適性や経験に応じた職業生活設計を行う専門家
- カウンセリングを通じて、自分らしさに気づきを促し、自身大切にしている思い(自己概念)を明確にしていく
- 厚生労働省は2024年までに資格取得者を10万人へ増やすことを目標としている

→働き方改革の促進、セルフキャリアドックの導入