

【自己理解3週目】客観的なツールを活用した自己分析&キャリア理論

▶ 客観的なツールを活用した自己分析&キャリア理論

【自己理解3週目】客観的なツールを活用した自己分析&キャリア理論

本日の講座のねらい：

- ▶ 自己理解に役立つツールの特徴と注意すべきポイントを学ぶ
- ▶ 主観的な自己分析とツールを織り交ぜて、より深く自分を知り、表現できるようになる
- ▶ 転機に役立つキャリア理論の知識を身に付ける

【自己理解3週目】客観的なツールを活用した自己分析&キャリア理論

自己理解に役立つツールとその特徴

▶ 代表的な診断ツールに以下のものがあります

●MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)

- ・スイスの心理学者ユングの提唱した理論をもとに、マイヤーズ、ブリッジス親子が発展させた性格検査
- ・人の性格を、心の機能と態度の4指標から理解する。全部で16タイプ。

心の機能：

- ①心のエネルギーの方向（外向(E)⇔内向(I)）
- ②情報の処理の仕方（感覚(S)⇔直感(N)）
- ③ものごとへの判断の仕方（思考(T)⇔感情(F)）

態度（自分たちの外の世界に対する接し方）：

④判断的態度(J)⇔知覚的態度(P)

●Strength Finder

- ・米国ギャラップ社が開発したツール。人の才能を34資質に分類し、資質の順番を示す（TOP5が有名）

●ホルランドのVRT職業興味検査（六角形モデル）

- ・アメリカの心理学者ホルランドが提唱した概念。人の性格と職業は6つのタイプに分類できるという考えに基づく検査

自己理解に役立つツールを用いる際の注意点

▶ ツールを用いる際には、いくつかの注意すべきポイントがあります

①信頼できる根拠があるものを使う

- ・信憑性の低いものに振り回されないようにしましょう。

②白黒で捉えない

- ・ツールでわかる内容は、ごくわずかです。自分を診断結果の枠に囚われないようにしましょう。
- ・人は、色々な側面があることを理解しましょう。白／黒、0／100では

③ツールはあくまで参考とする

- ・ツールだけを根拠に自分を理解すると、とても限定された解釈になります。
- ・主観的な自己理解をメインに取り組み、参考情報としてツールを使う程度にするのが良いです。

【自己理解3週目】客観的なツールを活用した自己分析&キャリア理論

グループワーク

- ▶ グループ内でシェアしましょう
- ▶ グループワークの手順は次の通りです

事前課題のシェア（5分×3人=15分）

- ・事前課題でMBTIを受けてみた感想
- ・主観的に行った自己分析と照らしてどうだったか
- ・あてはまっていると思う点、あてはまっていないと思う点 等

【自己理解3週目】客観的なツールを活用した自己分析&キャリア理論

ツールの活用方法（おまけ）

- ▶ ツールは、自己理解に役立つだけでなく他者理解にも役立ちます
 - なぜか合わない人、苦手な人の理解に繋がるため、関係構築がしやすくなる効果なども

【自己理解3週目】客観的なツールを活用した自己分析&キャリア理論

継続的な自己理解の重要性


- ▶ 自己分析は一度やって終わり、ではありません。振り返る機会を意識的に持つことを心掛けましょう！
- ▶ 自己分析・自己理解を行うようになると、意思決定がしやすくなります。

カウンセリング開始時

- 自分のやりたいことがわからない
- 友人が転職した話や資格を取った話を聞いて、焦って転職活動を試みたが、情報が多く更に焦りが増した

カウンセリング終了時


- 過去を振り返ってみると、自分がやってきたことの成果を実感できる時が好きだとわかった
- 現在の仕事で実感できる機会が沢山あると腹落ちしたためこのまま頑張りたい



会社員Aさん
30代・女性

- 仕事はそれなりに好きだが、現在の勤め先以外のことを知らないため、不安を感じる
- 将来的には転職も考えているが、他社でも通用するのか不安

- 自分は既存のアイデアが全く新しいものに変化することが好きだと気付いた
- 日々の業務では、業務効率化に注力すると、やりがいを感じられそう
- Udemy等で最新技術の勉強を行い、興味がある分野を見つけながら知識をつけていきたい



会社員Bさん
30代・男性

【自己理解3週目】客観的なツールを活用した自己分析&キャリア理論

転機に役立つキャリア理論

- ▶ 特に、自己分析をしてほしいタイミング
 - 異動、転職、引越、進学、結婚、出産 等々
- ▶ 変化はポジティブなものであってもストレスになる
(ホームズとレイの社会的再適応評価尺度)

【自己理解3週目】客観的なツールを活用した自己分析&キャリア理論

転機に役立つキャリア理論

▶ 環境変化・転機を乗り越える上で点検すべきポイント

● シュロスバーグの4S

- ・アメリカの心理学者シュロスバーグが提唱した概念
- ・転機を乗り越える際には、自分のリソースを4つの観点から分析すると良い
 - － 状況 (Situation)
 - － 自己 (Self)
 - － サポート (Support)
 - － 戦略 (Strategies)

【自己理解3週目】客観的なツールを活用した自己分析&キャリア理論

- ▶ 最後に、一人ずつ**自己理解の講座**を通じて学んだことを、これからどう活かしていきたいか一緒に学んだ皆さんの前で**行動宣言**をしてみましょう！