

# 【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：

- ▶ 自己理解に役立つ診断ツールの特徴と注意すべきポイントを学ぶ
- ▶ 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

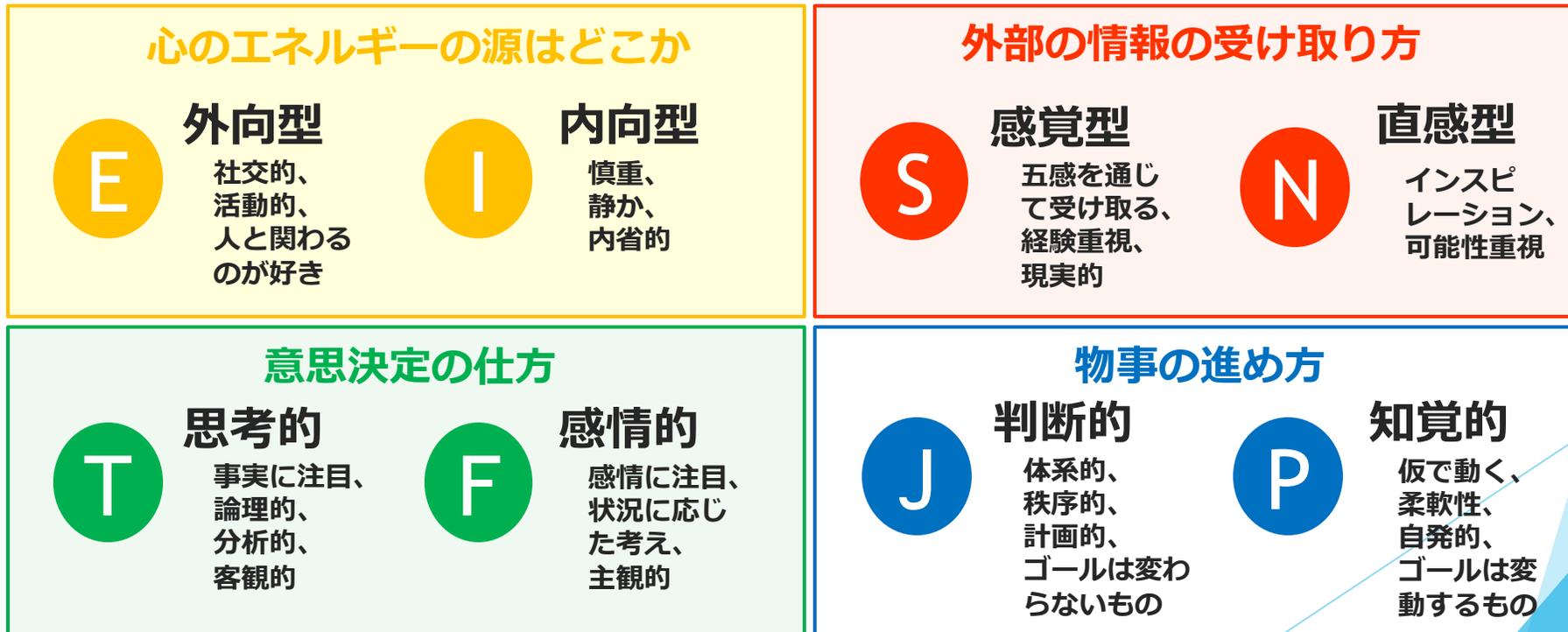
## 自己理解に役立つツールとその特徴

▶ 代表的な診断ツールに以下のものがあります

### ①MBTI(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、4つの指標で説明する。全部で16タイプ。

※MBTI協会が提供しているものが公式のものです。その他は非公式のものなので注意が必要です。



# 【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

## 自己理解に役立つツールとその特徴

### ②Strength 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、資質の高い順番を示してくれる
- ・強みに注目し、その資質の発揮により、パフォーマンスの向上を目指す際に便利なツール



### ポジティブ

#### 共有する資質の説明

ポジティブという資質を持つ人は、情熱的であり、しかも自然にその熱意を人に分け与えることができます。生き生きとしており、他人に活気を吹き込み、やる気を起こさせることができます。

#### 独自の強みの洞察

##### あなたが卓越している点は？

強みによって、あなたは 新たに組織に加わった人や外部の人に議論や世間話に加わるよう促すことに喜びを感じるようです。あなたには初対面での話題を見つける才能があるのかもしれませんが。生まれながらにして、あなたは、自分が人生を陽気に楽しむことで人の気分を高めます。あなたが部屋いっぱいの人の中に入ると、快活で楽天的な雰囲気が高まります。あなたが立ち去ると、あなたのあふれんばかりの元気と希望に満ちた展望が消えたことにすぐに気がきます。おそらくあなたは、人に、助言者、アドバイザー、コンサルタントとして頼りにされてもまったく不安を感じません。あなたは本能的に、申し分のない、健全な労働倫理を持っています。おそらくあなたは、仕事や研究に多くの時間やエネルギーを注ぎ込んでいることでしょう。また、あなたは顕著な結果を出すことを楽しんでます。あなたは、目標を達成するか、設定した高い標準に到達するまで、心が休まることはありません。持っている才能によって、あなたは、率直で話好きなスタイルは、人々の注意を引き付けることができます。支えてくれたり、ひらめきを与えてくれたりすると人から言われることがあります。人の自信をおそらく高めるでしょう。変化に対応したり、障害を克服したりしようとする決意をおそらく強固にするでしょう。他の人が新しいスキルや知識を習得したり、非常に高い目

# 【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

### ③ホランドの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
- ・ハローワーク等の公的機関で活用されていることが多い検査



## 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ではなく、中間があります。

### 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ことをお勧めします。

# 【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

#### 事前課題の感想のシェア（5分）

- ・事前課題で16personalities診断\*（\*MBTIの疑似診断）を受けてみた感想
- ・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

## 転機に役立つキャリア理論

- ▶ 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

ライフイベント	LCU得点	ライフイベント	LCU得点
配偶者の死	100	配偶者との喧嘩の増加	35
離婚	73	借金	32
別居	65	職責上の変化	29
近親者の死	63	子どもの独立	29
怪我や病気	53	配偶者の就職・失業	26
結婚	50	習慣の変化	24
離婚調停	45	上司とのトラブル	23
家族の病気	44	学校が変わる	20
妊娠	40	睡眠習慣の変化	16
家族の増加	39	法律違反	11

# 【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、簡単なワークをやってみましょう

# 【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

## 「価値観」についてのワーク

▶ STEP 1 : あなたが大切だと思うキーワードに丸をつけてください。何個でも選んで良いです！（5分）

素直	愛情	安心感	安定	一貫性	影響力	笑顔	公平	可能性
企画	技術	信頼	コミュニケーション	個性	柔軟性	熟練	幸福	行動
貢献	権力	現実	健康	謙虚	決断	時間	自己実現	自信
自由	充実感	専門性	純粹	正直	承認	自立	新鮮	信念
地位	達成感	尊敬	想像性	努力	仲間	責任	成長	精神力
誠実さ	成功	正確さ	知識	挑戦	調和	独創性	友情	人間関係
忍耐	熱意	能力	美	評価	表現力	ライフスタイル	喜び	豊かさ
ユーモア	やる気	優しさ	名声	本気	結果	親密さ	スピード	プライド

# 【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 「価値観」についてのワーク

- ▶ STEP 2 : 選んだキーワードを5つに絞りましょう (3分)

# 【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 「価値観」についてのワーク

- ▶ **STEP 3 : 5つに絞ったキーワードをすべて使って文章を作ってみましょう（7分取ります）**