

# ステップアップ

## ライフキャリアを<sup>えが</sup>描こう

### 【目的】

- ☑ ライフキャリアを描く<sup>えが</sup>意義<sup>いぎ</sup>を知る
- ☑ 人生<sup>じんせい</sup>で担<sup>にな</sup>う様々<sup>さまざま</sup>な役割<sup>やくわり</sup>を知る
- ☑ ワークシート<sup>つか</sup>を使って自分のライフキャリア<sup>じぶん</sup>について<sup>かんが</sup>考え、<sup>えが</sup>描く

### おち 主なワークの種類<sup>しゅるい</sup>



こじん  
個人ワーク

じゅこうび  
受講日:

し めい  
氏名:



# 1 キャリアとは

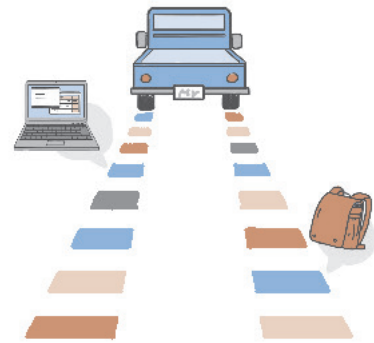
キャリアとは、もともとはラテン語で「車輪の跡（わだち）」を示す言葉です。

そこから自分が人生で歩んだ足跡となるものを

「キャリア」と呼ぶようになりました。

つまりキャリアは、人生において自分が経験したことや

自分の役割の積み重ねで作られていくと考えられます。



# 2 ライフキャリアとビジネスキャリア

キャリアと聞くと仕事上の昇格や異動などをイメージしやすいですが、

広い意味では生活全般も含まれています。

**ライフキャリア = 人生での色々な役割 + 人生を通じた自分のあり方**

**ビジネスキャリア = 経験した仕事 + 仕事上での業績・役割・経験**

という考え方で捉えられ、ビジネスキャリアはライフキャリアの一部です。

今回は働くことから視野を広げ、ライフキャリア全体を考えます。







## 5

じんせい いろいろ やくわり  
人生での色々な役割

ひと じんせい なか やくわり も  
人は人生の中でいくつもの役割を持ち、

それらを組み合わせてライフキャリアがつくられます。

わたし じぶん きぼう げんじょう こうりょ やくわり せんたく てばな  
私たちは、自分の希望と現状のどちらも考慮して役割を選択し、手離し、

あるいは選択の余地なく受け入れ、限られた時間や体力・お金などを配分しながら、

なりたい自分に近づいていきます。

やくわり しゅるい れい  
役割の種類 (例)こ  
子ども

おさな  
幼いころだけでなく、

おとな おや かいご  
大人になってから親の介護などで

こ やくわり おお  
子どもとしての役割が大きくなることもある

まな ひと  
学ぶ人

がくせい  
学生としてだけでなく、成長してから

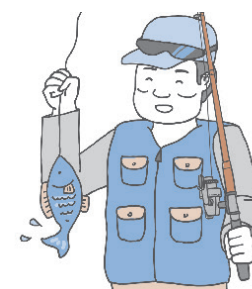
しかくしゅとく ふた がくしゅう はじ  
資格取得などで再び、学習を始めることもある

よ か たの ひと  
余暇を楽しむ人

しゅみ こうゆうかんけい たの  
趣味や交友関係などを楽しむ

なら たら  
(習いごととはどのように捉えるかで

「学ぶ人」にも、「余暇を楽しむ人」にもなる)

しみん  
市民

ちいきかつどう じぶん しょぞく  
ボランティアや地域活動など、自分が所属している

ちいき いちいん かつどう  
コミュニティや地域の一員として活動をする

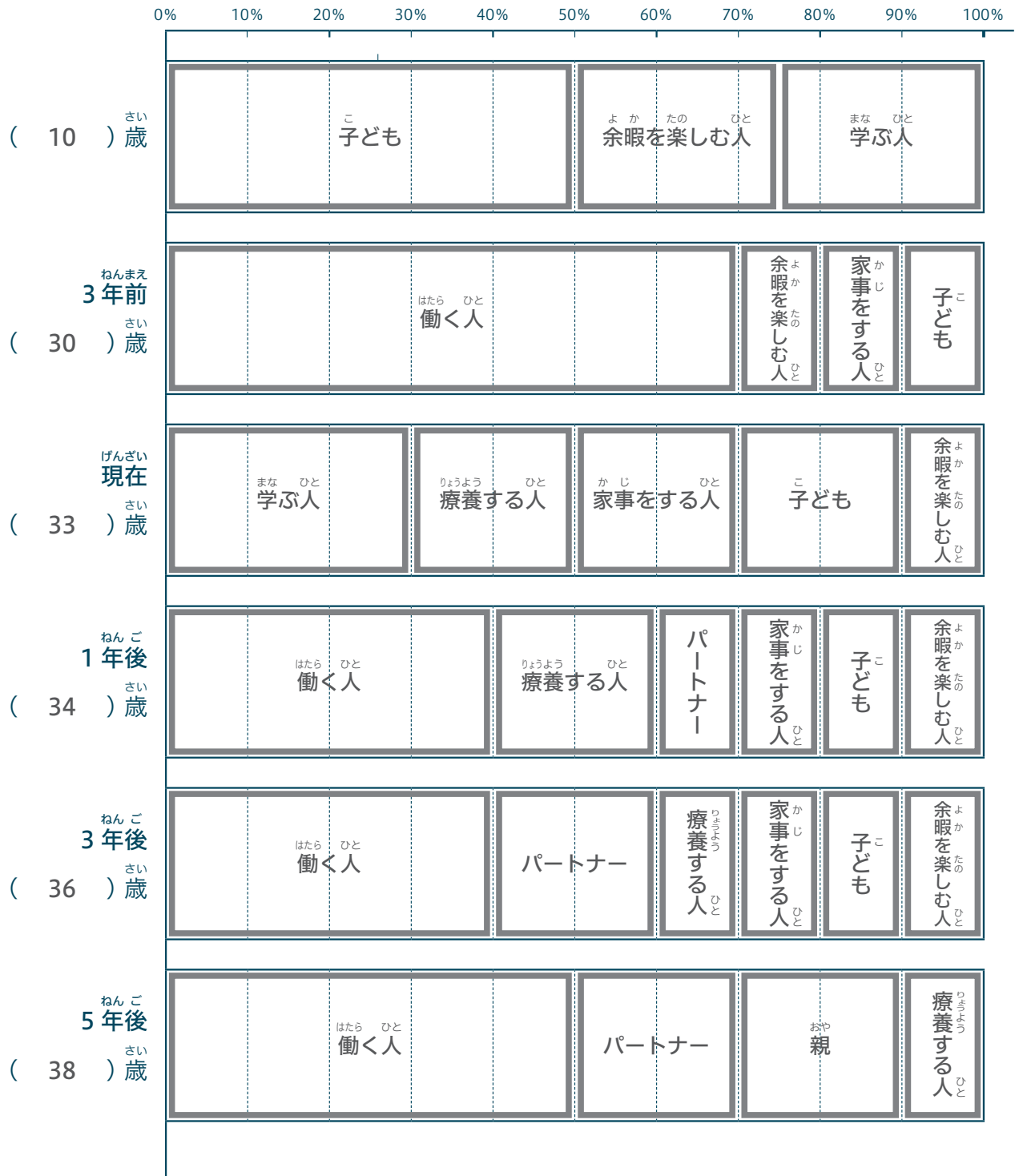






した  
下のグラフはAさんのライフキャリアです。それぞれの年齢のとき、  
ねんれい  
どのような役割にどれくらい時間やエネルギーを割いているかを100%で表しています。  
やくわり  
じかん  
さ  
あらわ

Aさんの例

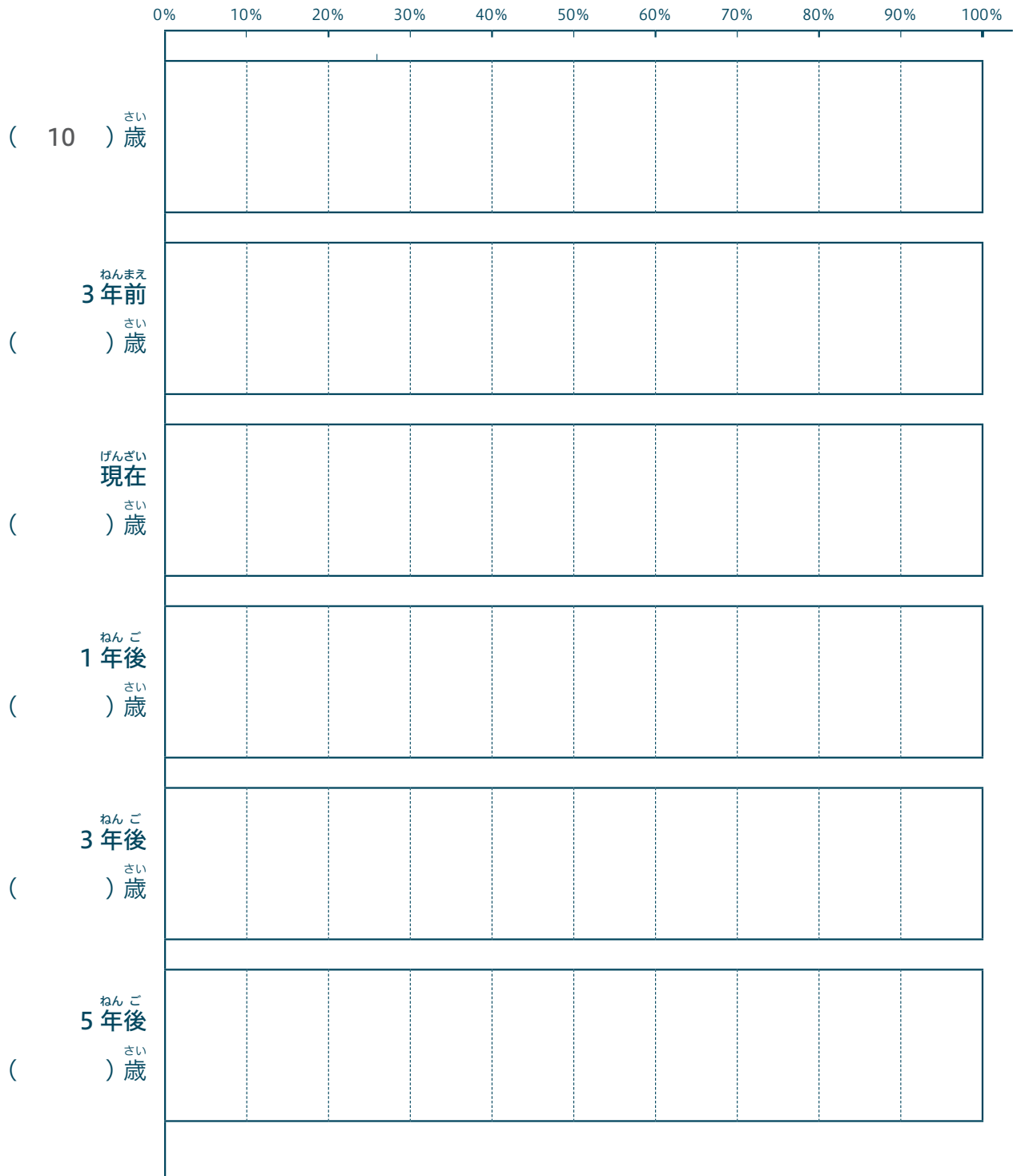




これまでの自分の役割と、これからの自分の担いたい役割や  
 担うことになる役割を想像し、下のワークシートに書き込んでみましょう。

役割一覧：子ども、学ぶ人、余暇を楽しむ人、市民、働く人、パートナー、親、家事をする人、その他

こちらに記入しましょう



## 6 ライフキャリアを描いたら

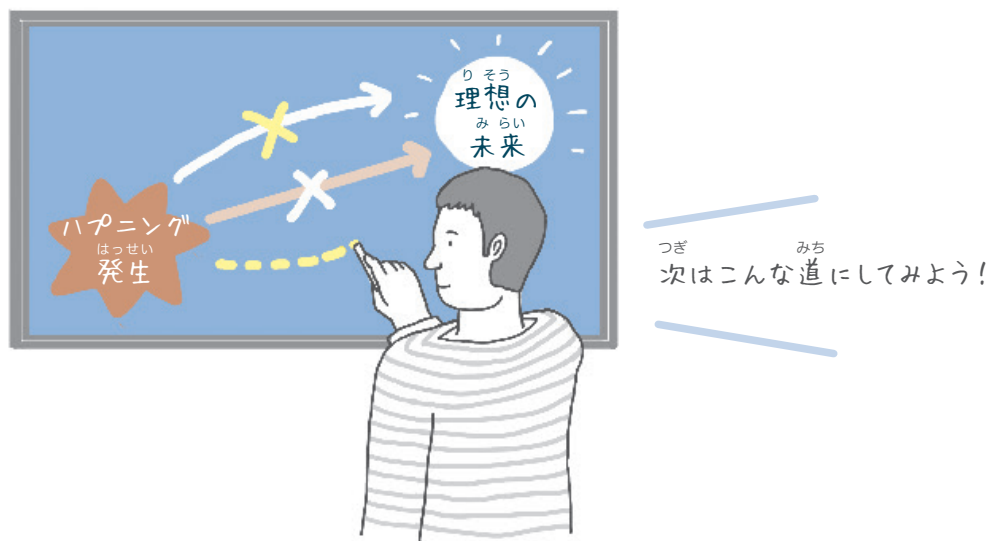
ライフキャリアを描く目的は、自分がどんな人生を望んでいるかを  
長期的・多角的にイメージすることにあります。

そのイメージは人生の様々な意思決定の助けになるでしょう。

また、ライフキャリアは何度でも描き直してよいものです。

状況に合わせて見直し、描き直しながら、

人生の総合的な満足度を上げていきましょう。



## おわりに

じんせい よろこ で き ごと  
人生には喜ばしい出来事も、

「こんなはずではなかった」と落ち込むような出来事もあるでしょう。

もし「こんなはずではなかった」という出来事に遭遇したら、

じたい すこ お つ ころ じ ぶん み なお  
事態が少し落ち着いた頃に自分のライフキャリアを見つめ直しましょう。

あと かんが やく だ  
その後どうしたらいいか考えるのにきっと役立ちます。

ほんじつ まな き あ す じっせん  
本日の学び・気づき・明日から実践できそうなこと

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

