

上級者臨床研究コーディネーター養成研修

イキイキ輝くCRCの働き方・生き方を考える ～CRCのキャリアデザインとは～

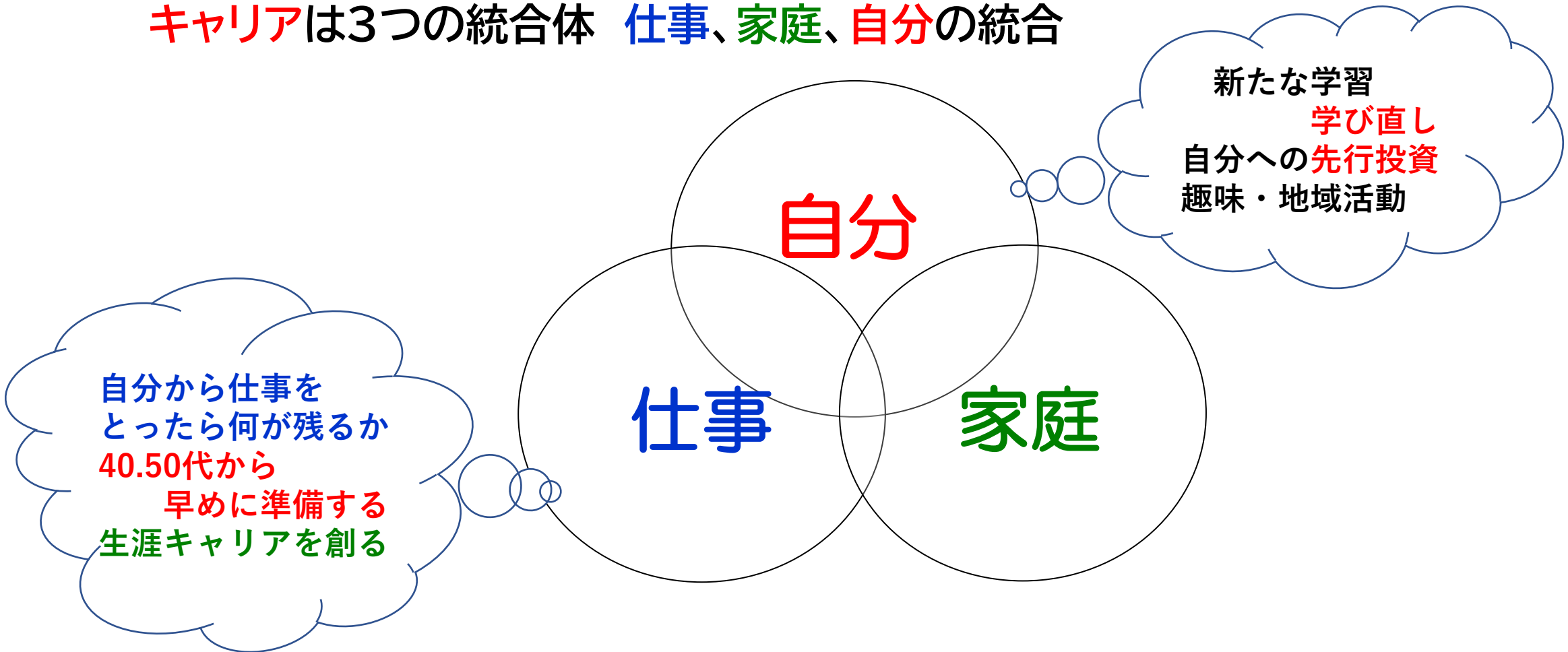
講師：キャリア心理学研究所 代表
臨床心理士 宮城まり子

幸福感（Well-being）をもたらす要因

1. 心身の健康（心と身体）
2. 生活の安定（経済的安定）
3. 良好な人間関係（家庭、職場）
4. キャリア充実感（やりがい、生きがい）
5. 楽しみのある人生
6. 肯定的な自己概念（ありのままの自己受容）

3つの領域の統合

キャリアは3つの統合体 仕事、家庭、自分の統合



ワークライフバランスとはこの3つを調和させ、統合すること

自分のキャリアは自分が創る

キャリア・オーナーシップ

演習1

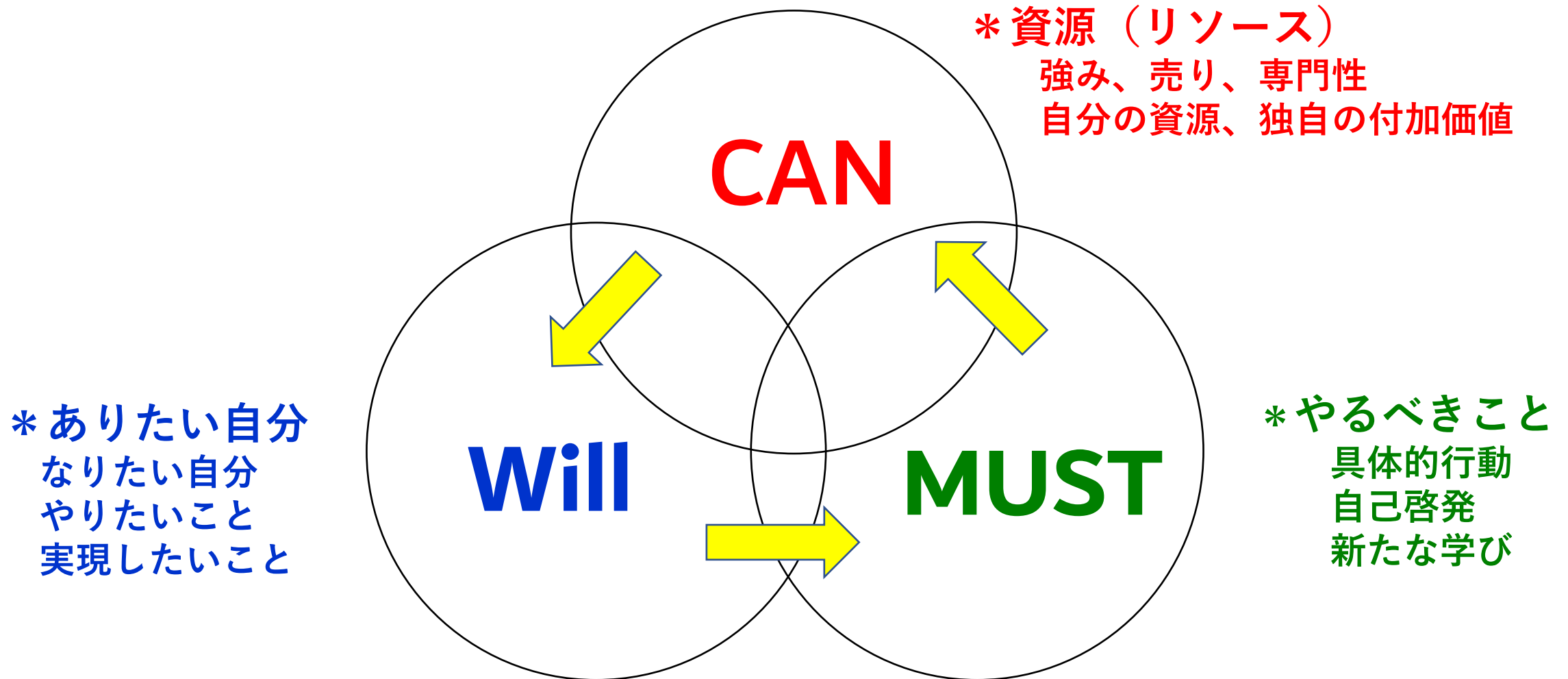
私のこれまでの歩みとキャリア

1. 卒業以来の私のキャリア
2. 現在の仕事、役割と責任

自律的キャリア開発の5要件

1	自己理解	<ul style="list-style-type: none">・やりたいこと、ありたい姿、自分の活かし方・価値観（大切にしたいこと）・強み・弱み、興味・関心、役割・責任・使命
2	キャリア意識	<ul style="list-style-type: none">・強い向上心・やる気・意欲、前向きな人生態度・姿勢・成長マインドセット（growth mindset）
3	キャリア目標	<p>（仮でもいい） 将来の目標をみえる化する</p> <ul style="list-style-type: none">・今後の方向性、ビジョンをもつ・達成したいこと、実現したいことは何か
4	自己啓発行動 学び直し （リスクリング）	<ul style="list-style-type: none">・具体的にやるべきこと、すべきこと行動計画、スケジュール（スキルの陳腐化）・取得したいスキル、知識、資格
5	人脈・ネットワーク	<ul style="list-style-type: none">・社内・社外の人脈づくり、自己アピール・仕事外の人脈づくり（地域、趣味、活動）・人脈の維持・管理（メンテナンス）

キャリア形成と循環的3要素



求められる「自律的キャリア開発」 1

1. 環境変化に適応するために、キャリアは個人が主体的に管理し、自身の価値観を明確化し、心理的成功（内的キャリア）を大切にする
2. 自分のキャリアを会社に預けない。「キャリア・オーナーシップ」を意識し
「キャリアと人生の成功」を判断するのは自分自身
「自分の人生は自分の手で創る」
3. 節目で節目で立ち止まり、キャリアを点検し中長期的に展望し、今後の「ありたい姿、具体的にやりたいこと」を自ら描く
やりたいこと・やるべきことを、具体的に行動に移す、準備する

求められる「自律的キャリア開発」2

4. 環境変化に柔軟に対応し、自ら「**キャリアを再設計**」し**キャリア戦略**を具体的に立てる
5. キャリアは「**行動・試しながら考え、そのつど修正しながら形成する**」と柔軟に捉える
①何でもやってみないと分からない、 ②何でも試してみないと分からない
6. 生涯成長し、発展し続けるための「未来への最大の戦略」は「**生涯にわたり学び続けることである**」（Gellat） — 【 **生涯キャリアを創造しよう！** 】
7. 自身の**キャリアの「物語」**の**著者**は自分に他ならない、その**主人公は自分自身**である
(ナラティブ)
8. 常に「**キャリア自律**」を意識し、行動することは、最終的に「**キャリア自立**」を促す

キャリアの転機と自己管理

1. 自ら責任と自覚をもち転機を「自己管理する」
2. 転機により「何が変化するのか、その影響は何か」を考える
3. 思いきって「捨てるもの」は何かを明確化する
4. 転機により「終わるもの、失うものは何か」も明確化する
5. 転機に臨む「気持ちをありのまま受容する」
6. ①維持するもの、②改善するもの、③新たに獲得するものを明確化する
7. 人生の「大切な決断」をする時は「時間をかけじっくり準備をする」

3つのキャリアの課題の整理

	キャリアの3つの課題	何を	どのように・いつまでに
1	維持する課題		
2	改善する課題		
3	新たに獲得する課題		

キャリア自律の6要因

キャリア自律の6要因

(Self Creer Reliance)

1. 自分への深い**気づき** (self awareness)
2. **価値観**の明確化 (value driven)
3. 継続的な**学習** (continuous learning)
4. **未来志向** (future focused)
5. **ネットワーク**形成 (on • connected)
6. 柔軟性と**回復力** (flexible, resilience)

Career Action Center, USA

1. 自分への深い気づき

●自己対峙と気づき (self awareness)

- 自分にとって「仕事とは何か」、「働くこと、生きることの意味」
- 自分のもつ資源（リソース）には何があるか
強み・得意・専門性（スキル、知識、経験、人脈）
今後のキャリアに「活かせるもの」には何があるか
- これから定年までに（定年後も）何をしたいのか、どうありたいのか
- 最終的に「どのような人生を送りたいのか」
これから「何を大切に働き・生きたいのか」

◎深い気づき→心（意識）の変容→行動の変容

2. 価値観の明確化

● 大切にしたい価値は何か (value driven)

- ・ **優先順位**は何か、絶対に譲れないものは何か
自分のやりがい、生きがいとは何か
何に軸足をおきながら働き、生きていきたいのか
- ・ 自分にとって「**人生の成功**、**人生の幸福**」とは何か
「生きていて良かった」と感じられるとしたらそれは何か
◎ **主観的幸福感** (Subjective Well-Being)

2-1 生きがいの創造

生きがいとは何か

1. 自分が「**生きている価値や意味がある**」と感ずること（時）
2. 自分が「**必要とされている（役に立っている）**」と感ずると（時）
3. 生きていることへの**責任**、自分には**果たすべき役割**があると感じる時
4. 世間体や収入よりも、むしろ「**自分でなくてはできない仕事・こと**」を大切にす。仕事に「**spirituality**」（**魂**）を注ぐ：「**天職**」に変わる
5. 自分には「特定の役割」がある、「**使命感**」を感ずながら取り組む
6. 自分が**したいと思うこと**（**will**）と**やるべきこと**（**must**）が一致すること

2-2 生きがいの喪失と回復

1. あるがままの『**現実をそのまま受け入れる**』「なぜ自分だけが・・・」
と考える。 中心を少しだけ自分からずらす，視点をずらす
2. 「**短期の目標**」を設定し、具体的に**行動してみる**
 - ・「**今できること、今やるべきこと**」に集中する
 - ・まだ「**自分でなければできないこと**」は必ずある
 - ・まだ「**自分には人の役に立てること**」が必ずある
 - ・まだ「**自分だからこそできること**」が必ずある
3. 「自分にして欲しいことを他人にもしてみる」**感謝**されること
他人を視野に入れた時「**生きがいのエッセンス**」に必ずつながる

2-3 自らやりがい・楽しみを創造する

● ジョブ・クラフティング (Job Crafting)

仕事にやりがい・楽しみを「自ら**手作り**する」、日々の働き方を工夫する
自分独自の「**ひとさじ**」を加えてみる

1. 「**仕事のやり方**」を工夫し、仕事をもっと楽しむ、やりがいにつなげる工夫は何か
2. 「**人間関係の持ち方**」を工夫する：『**やりがいを生み出す信頼関係を創る**』
年齢、職位にこだわらない — 積極的に自分から声をかける、他人の役に立つ
3. 「**仕事への捉え方**」を変える：『**意味づけ・業務に意義を見出す**』
 - ・最終的にこの仕事は「**どこにつながり、どう活かされるのか**」
 - ・どんな役割、業務であっても、**誇りやプライド**をもつ
 - ・どんな仕事にも「**意味があり、価値がある**」と捉える
 - ・どんな仕事・役割からも「**得られるスキ・知識、経験、成長**」が必ずある

ジョブ・クラフティング

現在、やりがいがない、おもしろくないと捉えている業務について考えてみよう

対象の業務	
-------	--

1. 業務のやり方・方法をもっと工夫してみよう (他のやり方、もっと効率的なやり方はあるか)

--

2. 業務の捉え方、意味づけを変えてみよう (どのような意味や価値がある業務だろうか)

--

3. 業務に関わる人との関係を変えてみよう (自分からもっと積極的にかかわろう、深めよう)

--

ミドルのためのジョブ・クラフティング「PEDAL行動」

	行動	行動内容
P	まずやってみる proactive	<ul style="list-style-type: none"> 新しい仕事はまずやってみて「修正していけばよい」 新しい仕事や業務は「何でもまずやってみよう」
E	自分の仕事を意味づける explore	<ul style="list-style-type: none"> この業務に「どんな意味があるか」を新たに捉えなおす 個々の業務を「全体の中での位置づけ」を考える
D	年下とうまくやる diversity	<ul style="list-style-type: none"> たとえ上司が年下であっても「割り切って仕事を進めよう」 仕事を進める上で「相手の年齢（年次）にはこだわらない」
A	居場所をつくる associate	<ul style="list-style-type: none"> なるべく多くの人、多くの他部門と「積極的にコミュニケーションを取る」 なるべく「多様な人と交流し関わりを増やす」
L	資源を活かす learn	<ul style="list-style-type: none"> これまで経験したことを「多様な視点から捉えなおす」 他の状況にも「応用できる仕事のコツを見つける」

演習2

私の仕事上のやりがい、楽しみ、喜び

具体的にどのようなことがありますか
どのような時に感じますか

3. 継続的な学習を行う

継続的な学び「**学び直し**」 (reskilling)

1. 単線型の「**3分割人生**」から「**マルチ人生**」へ
(学生) **勉強ばかり** (社会人) **仕事ばかり** (定年後) **暇ばかり**の3分割人生
2. 人が生涯成長し発展し続けるための**未来への最大の戦略**は生涯にわたり
「**学び続けること**」である (HB.Gellat)
●何を (what) 学び直すか、なぜ/なんのために (why)、どのように (how)
(例: **資格を取得する** 一何のために、なぜ、どのように学び・実際に活かすのか)
3. 「**人は死ぬその日まで、生涯にわたり成長・発達し・変化する存在**」である
(生涯発達心理学) もう歳だから・・・は関係ない
「**今日は人生の中で一番若い日**」

学び直しの前に、まず・・・ アンラーニング（捨てる・unlearning）

1. 有する知識スキルのうちすでに有効でなくなったものを捨てる（アンラーン）
代わりに新たな知識、スキルを習得する、「学びほぐし」「学習棄却」
2. 単なる知識やスキルだけに限らず、すでに合わなくなったこれまでの
「価値観、考え方・捉え方、行動、習慣、態度・姿勢」など
取捨選択し新しいものを取り入れながら、学びを修正し変革をおこす
3. 経営・マネジメント手法、リーダーシップ、コミュニケーション、働き方
仕事の進め方、など現代に合わなくなったものは「断捨離」し取り替える

「組織のアンラーニング」社内のルーチン改革、新たな経営の多角化なども含む

捨てるべきカード・残すべきカード

環境変化の中でいかに判断するか

1. 自分が置かれている現状を客観的、正確に把握し、取捨選択する
2. 現在の何が、どこが現状に適合しなくなっているのか、見きわめる
3. その過程で「捨てるべきカード」・「残すべきカード」を判断する
書き出し整理する — 判断基準になるのは、【 自分軸 】

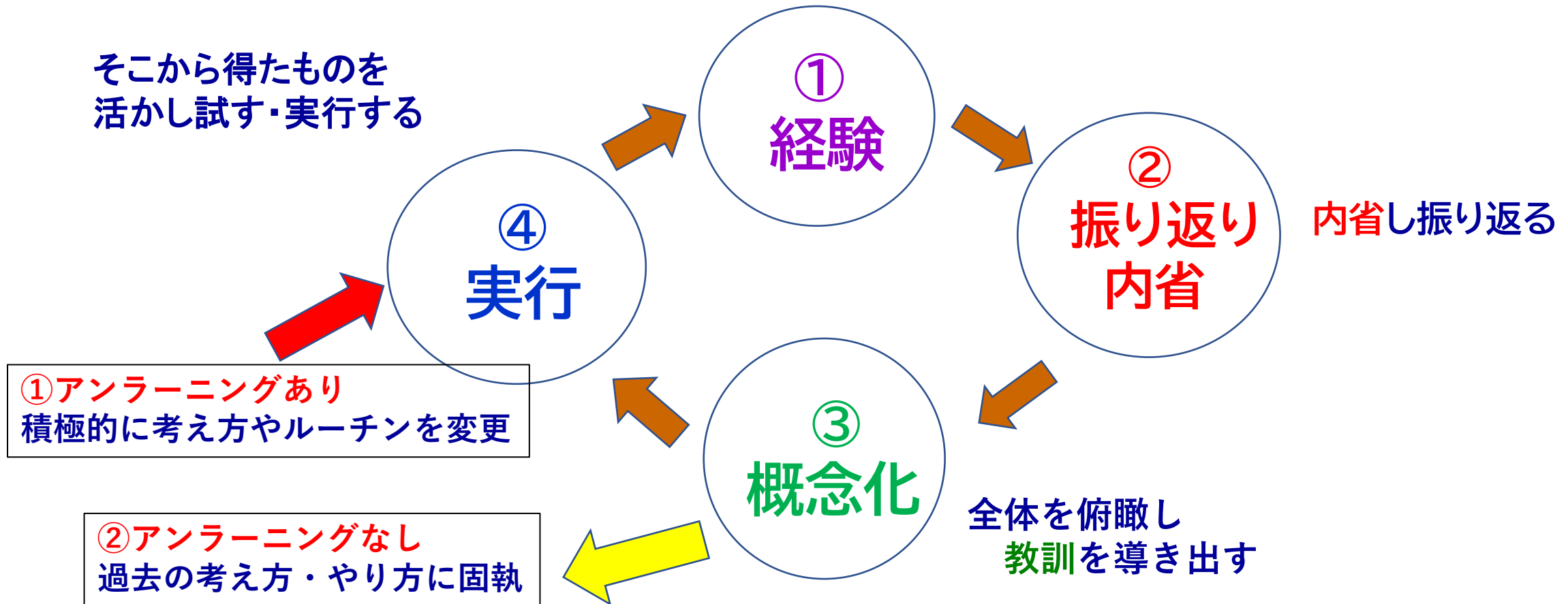
◎ 環境変化に合わせ、アンラーニングを行い、新たな学びを行い、
自己の成長・変化を積極的に図り、組織の発展にも貢献する

◎ 単に能力的側面だけではなく「精神的側面」もアンラーンする
「学びほぐし」により、変革を起こし、継続的成長を生み出す

振り返りと経験学習

行動し経験する

(D.Kolb)



3-1 タイムマネジメントと学び直し

- 仕事で忙しい、勉強する**時間がない**、将来に向けた準備ができない
- 時間意識を強くもつ：時間を無駄にしない、時間は創り出すもの
- **まとまった時間**があったら「何かやろう、勉強しよう、自分を磨こう」
いつまでたっても行動はできない、しない
- **常に細切れ時間、すき間時間（5分、10分）**を有効に活用する
- 2種類の本を絶えず持ち歩こう
- **すき間時間**を活用して学び直す。3年後には大きな差が生まれる
「Work - **Study** - Balance」 : **テレワークの時間管理**を大切に
通勤時間を「**学び直し**」に活用

4. 未来志向 (future focused)

1. 未来を描く : キャリアデザイン (キャリア戦略を立てる)

- 3年後、5年後、10年後 一年齢と「予測されるライフイベント」その時の自己像
未来の自己像 — バックカスティングをしてみよう — 「何を今から準備するか」
仮りでもよいので、『未来の自分の物語』 (alternative story) を描く
物語の主人公は『自分自身』 第1章～から書き出そう
自分の未来から「現在の自分へのメッセージ」を贈る (time machine question)

2. 新たな未来を創造するのは自分自身

Positive Uncertainty (不確実な未来を前向きに捉える) HB.Gellat

- ① 未来を描く : ありたい姿、明るい未来像が自分を牽引する
- ② 心の目 (認知) : 自分の未来をどう捉えるかにかかっている
- ③ 全脳型意思決定 : 「左脳 + 右脳」 (論理性 + 想いや直感・創造性)

5. ネットワーク形成(on・conected)

1. **人脈・ネットワーク**：キャリア自律の最大の資源 (resource)
 - ・ 社内・社外、地域の**ネットワーク**を通してキャリアは形成される
 - ・ 絶えず「**自分（存在）を広く知ってもらおう**」努力をしよう
 - ・ 名刺の整理：大切な人はだれか、strong tie、weak tie
「**金もちより、人もちになろう**」
2. **ソーシャル・サポート**：：誰とつながるかはキャリアに影響する
相談にのってくれる人、異なる意見・考えを提供してくれる人
弱みも出せる・本音を言える人、厳しいことも言ってくれる人
社外の人脈、地域活動、趣味の仲間、学生時代の友人

6. 柔軟性と回復力 (flexible, resilience)

1. 変化への適応 (career adaptability)

- キャリアは安定と不安定を繰り返す：キャリアの危機は好機でもある
- 不安定な時には自己対峙、再点検・再設計を行う（価値観の見直し）
- 環境変化への柔軟な適応：自分から合わせる
- 落ち込みからの回復力（レジリエンス：resilience）をもつ
- 考え方の柔軟性、捉え方・考え方を变える、意味付けを变える
（ねばならない、べきである・・・そうに越したことはない、だいいいが・・・）
- 努力しても変えられない現実、ありのまま受け入れる（現実受容）

2. レジリエント (resilient) な人

困難な出来事に遭遇しても、うまく乗り越え適応し、問題に対処できる人
人生に明確な目標のある人

6-1 レジリエンスを築く10の方法

1. 危機・ストレスの強いことでも、耐えがたい問題とは捉えない
2. 自分では変えられない状況は、ありのまま認め「現実を受容」する
3. 「現実的な目標」を立て、目標に向かって前向きに進む
4. たとえ不利な状況であっても「やるべきことは毅然と決断し行動する」
5. たとえ失敗しても「そこから何を得たか」を常に内省する
6. 「小さな成功体験」を自ら創り出し、自分に自信をつける
7. ストレスを長期的な視点、広い視野から多角的に捉え検討する
8. 「明るい未来」を期待し、どうありたいのか、希望を書き出し「見える化」する
9. 「こころと身体の健康」の両面をケアし身体を動かし心を開放しリラックスする
10. 周囲の人々との「信頼関係」を常に大切にする

アメリカ精神医学会2014

強味・売りをつくる

刃を磨こう

7つの習慣（フランクリン・コビー） 1989

第1の習慣： 主体的、自律的、自ら考え行動する


第2の習慣： 終わり（あるべき姿）を明確化し、実行に移す

第3の習慣： 最優先・重要な事項から始め行動する

第4の習慣： WIN-WIN を考える（相互に得るものあり）

第5の習慣： 他者理解に徹し、自分も理解される（傾聴・互聴）

第6の習慣： 協働しシナジーを創り出す

 第7の習慣： 刃を研ぐ（やいばをとぐ）
（常に自分を磨き・鋭い切れ味を維持する、いざという時に備える）

第1～6習慣を実践するためには「自分を絶えず磨いておく」こと

第7の習慣：「刃を研ぐ」自分を磨く

1. 人生に立ち向かう時・何かに貢献しようとする時、唯一使える武器は「自分自身」しかない
2. これからも「自分を活かす」ためには、「自分自身」という武器を、絶えず【メンテナンス、刃を磨いておかなければ、その道具は次第に使いものにならなくなる】
3. バランスよく「4つを磨いておく」（コビー博士）
①身体、②精神 ③知性 ④情緒

演習3

私の強み・弱み

1. 私の強み・専門性・得意は何か
2. 私の弱み・不足していること・改善点は何か

セレンディピティ (Serendipity)

1. 行動し探し求める過程で、本来探しているものとは別の価値あるものを偶然見つけたり出会うこと（ロールモデル、想定外のキャリアチャンス）
2. たとえ失敗しても、そこから何かを学びとることができれば、その後の成功に必ず結びつく
3. 積極的に挑戦し失敗を重ねるうちに、別のものを偶然に発見する幸運がおきる : < 偶然をとらえ、幸運に変える力 >
4. 幸運の女神には【後髪はない】、先回りして女神の【前髪を捕まえる】
5. 失敗を決して悪いことだと捉えない、失敗から学ぶことは多い
6. ある程度準備したら、不完全な状態でもとりあえず行動する、やってみよう！
100%の準備状態でなくても、60%の段階で取り敢えず動き出す
「キャリアチャンスをつかむか否かは日頃からの準備性による」
【 キャリアチャンスは、準備のある人のところにやってくる 】

生涯キャリアの創造

さあ、**行動**から始めよう

自己理解のための6要因

1. これからどうなりたいのか、何をしたいのか、どうありたいのか
 2. 何に興味・関心があり、何が好きなのか
 3. 有する強み、売り、得意、専門性は何か
他の人と異なる自分独自の付加価値とは何か
(弱み、改善点、足りないスキルや知識、苦手は何か)
 4. これから何を大切に働き・生きたいのか、大切な価値観は何か
 5. 果たすべき役割、責任、使命は何か
 6. 今後に向け、やるべきこと、具体的な行動と行動計画
スケジュールはどうか (50代：会社に残すものは何か)
- ◎書き出し、見える化する、設計図 (短期目標でもOK) を作成

キャリア形成の3つのアプローチ

1. **現在の担当職務**を最大限努力し遂行する
 - ・ 期待される役割、責任を十分に果たす
 - ・ 担当職務から得られる知識、スキル、経験を自分のキャリアに確実に組み込み、将来のキャリア形成に活かす
2. **3年・5年・10年後のおおよそのキャリアビジョン**をもち、そのための自己啓発を行う
 - ・ 5年後にはどのような「職務経歴書」が書ける自分になるか
3. **自分の興味・関心**あること、分野を一生懸命行う
 - ・ 異なる視点から自らを客観的に見る、多様な分野の新たな人脈形成
 - ・ 複数の専門性、多様なキャリア形成
 - ・ **ダブル（パラレル）キャリア**の形成、「**二枚目の名刺**」づくり

「2枚目の名刺」を創ろう

～自分を語るもう一枚の名刺～

1. 慣れ親しんだ組織から、社外に出てみよう！「井の中の蛙, 大海を知らず」
2. 何をするのか（What）,どのように（How）、なぜやりたいのか（Why）
3. 社外から自分が働く組織、職場、人間関係などを客観的に見直す
4. 組織、家庭（プライベート）の他に「第3の居場所」を持つ
5. 本業と並行した外部の活動を通し、異なる経験、新たな人脈を拓ける
What—これまでできなかった「自分の好きなこと、好きな分野」に挑戦する
「本当に自分がやりたかったことは何か」（好きなことでないと続かない）
6. 本業と社会活動の相乗効果が、組織内だけでは経験できない
新しい経験から「新らたな発想・気づき」を得る（越境学習）
7. そのためには、自律的な「能力開発」、強い「学習意欲」「成長意欲」が不可欠

NO Pain, NO Gain

苦難は人をさらに成長させ深化させる

人生で遭遇する苦しみやいろいろな困難、その他、
自分の思い通りにならないことは

みな、自分が人としての【成長と成熟】を促すために
自分に課された【手段】であり、自分の【人間性】を
さらに磨き上げる「砥石」になる

キャリア形成 ： 「一皮むけた経験」

何事も捉え方・考え方しだい

1. 物事の捉え方、考え方、意味づけが
自分の心のありよう、行動を規定する
2. 客観的に事実を捉えている人はいない
誰もが自分が捉えたいように捉え、意味づけている
3. 落ち込んだとしたら、それは、落ち込むような捉え方をしている
自分がいるからである
4. 捉え方はひとつではない、捉え方を変えてみよう
考え方を多様に広げてみることで心のありようと行動を変える

不安もありのまま受け入れる

1. 日本人は不安をもつ割合の高い国民性（他人を気にする）
2. 不安があると解消したい — むしろ、不安は人生を成功へ導く大切な感情
3. 不安の良い点 — 不安があるから準備してリスクを回避する
不安があるから性急に行動しない
4. 現代社会では、不安や焦りは当たり前 — 不安があっても日々のやるべきことを淡々と粛々で行う（森田療法）
5. 安易な解決方法に飛びつかない、いろいろ悩み続けるからこそ次第に見えてくるものがある。答えが出せずに悩むことは悪いことではない
6. 不安を感じる時には「ネガティブ・ケイパビリティ」（negative capability）の考え方を思い出す（たてえすぐに答えが出なくても宙ぶらりん状態に耐える力）

不安常駐（森田正馬）

1. 不安は避けられない副産物、不安はいつもおきるもの
人生と不安は絶えず共存している
2. 不安があるのは当たり前 （ 無理に無くそうとしない ）
3. 不安は「 身にまとっている衣 」に似ている
「 不安を身にまとい生きる 」
4. 大切なことは、むしろ「 不安に動じない心 」を育てる
5. 悩みや心配は、5分以上頭の中でひねくり回さない、5分後には
忙しく身体を動かす
6. 忙しく身体を動かしていると、脳はもう悩まない、脳は忙しくなり
悩んでいられなくなる
7. 忙しくしているうちに、不安や心配の種は自然に姿を消し、良い方向
へ向いていく

スモールステップで行動を変えよう

1. 始めは「**最小の変化、ほんの小さな変化**」からでいい
2. いったん**変化**が始まると、**続いてさらなる変化**が起きる（波及効果）
3. 大きく前進するよりも「**一歩・一歩、小さな前進**」に焦点を当てる
どんなに大きな問題であっても「**まず小さな前進**」をすることが効果的
「**baby step**」ささやかな変化でよい
4. 小さな変化への挑戦（一歩作戦）は**リスクも低く、乗り越えるバーも低い**、
成功の秘訣は「**小さな変化から大きな変化**」につなげること（雪玉効果）
5. 短期的な足掛かりになる**小さなゴール**に分ける、**短期目標の連続**でよい
6. スモールステップを計画する、確実に「**小さな成功体験**」重ねる
やればできる！（**自己効力感を強化**）やる気を引き出し、さらに動機づける
7. 小さな課題を自らに出し記録をつける（**セルフモニタリングー自己管理**）

演習4

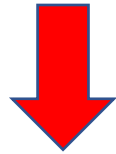
今後へ向けての課題は何か

具体的にやるべきこと、具体的行動は何か

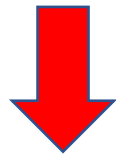
1. 短期的な目標とそのためにやるべきこと
2. 中長期的な目標とそのためにやるべきこと

目標なくして行動は始まらない

明確な**目標**



意識の強化



行動の変容

行動なくして目標は達成されない

明確な**目標**



意識の強化



行動の変容

できることから行動する
次第にそこから目標が明確化される

Planned Happenstance

プランド・ハプンスタンス

- キャリアは**たまたまの偶然**から形成される
いかにたまたまの偶然を**意味**あるものに変えるか
- 偶然を起こすために、積極的に**行動する**
- キャリア**チャンス**をつかめるか否かは、日ごろからの**準備性**による
- チャンスは**準備のある人**の所にやってくる！

そのために大切にすること

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. Curiosity | 4. Optimism |
| 2. Risk Taking | 5. Flexibility |
| 3. Persistence | |

私たちは人生から問われている

1. 「私たちは人生に何を期待するのか」ではなく・・・
「人生はあなたに何を期待しているのか」を考えよう
2. 「自己中心的」から「他者中心的」観点への転換
最期まで「自分ができることは何か、役立てることは何か」
3. ①未来には「あなたによって生み出される何かが待っている」
②人生は「あなたがそれを生み出すことを期待している」
③もし「あなたがいなくなれば、それは生まれず消えてしまう」
④人生はあなたが「それを生み出すのを待っている」

V. フランクル

It's never too late to start something new.

新しいことを始めるのに
遅すぎるということはない