

はじめに

私たち現代日本人の平均寿命はおよそ 80 歳です。私たちは、社会の成員の一人として生き続け、人生の半分かそれ以上の時間を組織の中で職業人として過ごすこととなります。仕事を通じた人生について積極的に構想し、設計することがとても重要です。このことを「キャリアデザイン」と呼びます。

前著『夢をかなえるキャリアデザイン』を 2011 年に刊行してから 10 年以上が経過し、その間、世の中は大きく変化しました。日本社会のグローバル化が進展し、多くの外国人が日本を訪れるようになりました。その後、コロナ禍の影響によりインターネットを用いた会議システムが普及し、在宅勤務が可能になり、移動せずとも海外の人々と交流したり仕事したりすることが可能になりました。また、AI 技術やロボティクスの実用化が進み、これまで人の手によって行われてきた仕事がロボットに置き換わり始めました。明らかに世の中の仕事が変わりつつあります。

さらに、少子高齢化が進展して子どもの数が減少する一方、元気な高齢者が増え人生 100 年時代が到来しています。それに対して、社会の変化についていけない企業は退場を余儀なくされ、企業よりも個人の方が長生きするという現象も見受けられます。大企業だから安泰というわけにはいなくなり、その結果、日本の経営といわれる終身雇用や年功序列などの制度が見直さざるを得ない状況です。

このような環境の変化に対応するため、キャリアデザインについて、学生は大学時代に何を考え、何をなすべきかを再検討し、本書に生まれ変わりました。全体の流れはおおむね前著を踏襲していますが、前述の環境変化を踏まえて全面的に改稿し、さらに章の入れ替えや追加を行いました。特に終盤は就職活動の準備に、より実践的に使用できるような内容に改めました。

一人でも多くの読者が、自分らしく生きていけるように、そして、自分のことを自身の言葉で説明できるように、自ら考え行動していただくことができれば本望です。

藤木 清

目次

はじめに	3
本書の使い方	7
本書の構成	8
第1章 キャリアへの準備—未来の夢を描こう—	9
シーン1 先輩はどんな仕事をしているのかな—テニスサークルのOB会で—	10
1.1 “学び”について考える	13
1.2 “キャリア”について考える	14
1.3 未来(卒業後)の夢を描こう	15
1.4 卒業後の夢(目標)を見つけるためになすべきこと —社会を知り、夢の選択肢を増やす—	16
第2章 職業研究1—ライフデザインと職業について—	19
シーン2 職業はどうやって決めればいいだろう—OB会を思い出して—	20
2.1 人はなぜ働くのか	22
2.2 どんな働き方があるのか	23
2.3 会社の組織と職位、日本型雇用システムの変化	25
2.3.1 会社の組織と職位	25
2.3.2 日本型雇用システムの変化	27
2.4 ライフデザインと職業	28
第3章 職業研究2—会社の仕事を時間軸で見る—	31
シーン3 仕事の流れが知りたい	32
3.1 会社での仕事とは	33
3.2 会社での仕事の流れ	34
3.2.1 職種によって異なる1日の仕事	34
3.2.2 1週間の仕事と会議	35
3.2.3 1年間の仕事の流れ	37

第4章 企業研究1—様々な業界を知る—	39
シーン4 業界って何だろう	40
4.1 どんな業界があるの？(業界研究の意義)	42
4.2 業界研究の方法	44
4.3 業界を選ぶ(ケースワーク1)	46
4.4 業界を掘り下げる(ケースワーク2)	48
第5章 企業研究2—企業像をとらえる—	51
シーン5 同じ業種でも会社は違う	52
5.1 企業研究の意義と方法	53
5.2 定性情報による企業研究	55
5.3 定量情報による企業研究	56
5.4 ケースワーク	57
第6章 環境・トレンド分析—ポストコロナで社会、環境が変われば、企業も変わる—	61
シーン6 社会が変われば仕事も変わる	62
6.1 社会の変化と職業の変化	64
6.2 新しい人材像	69
6.3 トrendを分析する—変化を知る—	70
6.4 「自分ごと」としてのキャリアデザイン	73
第7章 自己理解—今の私はどんな人？これからどんな私に成長したい？—	75
シーン7 知っているようで知らない自分	76
7.1 自分について考えることの意味	77
7.2 自己理解の流れ	77
第8章 強み／弱みを知る—社会で求められる力とは—	81
シーン8 自分の強みと弱みを考える	82

8.1	自分の強み・弱み(内部要因)を把握しよう	83
8.2	職業に関する機会と脅威(外部環境)を予測しよう	84
8.3	SWOT分析による対策構築	86
第9章	キャリア目標—人生で大切にしたいものは—	87
シーン9	自分の生き方から職業を考えよう	88
9.1	なぜ目標を設定するのか	90
9.2	アサーション	92
9.3	ライフ・コンセプトとコーポレート・コンセプト	93
9.4	目標を達成するためにやるべきことを考える—マンダラート思考法の活用—	95
第10章	キャリアプラン—何から始めればいいのか、どうやって計画を立てるの—	99
シーン10	夢に形を、日付を!	100
10.1	キャリアを考えるための準備	102
10.2	キャリア目標とステップアップ過程によるキャリアマップの作成	104
10.3	自己分析マップを作成してみよう	106
第11章	自己PR—自分のことを他者に伝える—	109
シーン11	夢に具体性とアップデートを!	110
11.1	進路先に伝える方法は?	111
11.2	自己PR文を作成してみよう	112
11.3	進路先の志望動機を作成してみよう	113
11.4	「将来に取り組んでみたいこと」を作成してみよう	116
11.5	キャリアデザインを見直そう	117
	参考文献—さらに理解を深めたい人のために—	118
	ワークシート	121
	最終課題	157

第1章

.....

キャリアへの準備

—未来の夢を描こう—



🔑 Keyword

キャリア
職業の選択肢

本章のねらい

豊かな人生を送るためには、社会人として自立できることが大事です。大学時代は、社会人として自立する力、活躍する力を身に付ける最後の学習機会です。私たちは働くことなくして社会人として自立することはできません。この章では、よい仕事を見つけるために準備すべきこと、学生時代になすべきことを学びます。

先輩はどんな仕事をしているのかなーテニスサークルのOB会でー

連浦大学テニスサークル「ラビリンス」では、毎年1月にOB会を開催している。今年も例年どおり先輩を招いて食事会を開いた。すでに社会で活躍している先輩たちと部員たちの中で話が盛り上がっている。



遠藤慎吾、佐々木葵、橋田太一のグループは、総合飲料メーカー「株式会社宇治苑」に勤める先輩、岩田剛と、大手ディベロッパー「四井不動産株式会社」に勤める先輩、金井拓哉を囲んで仕事の話で盛り上がっていた。

岩田剛は、CM制作の現場に立ち会ったときの話だった。1つの商品のために徹夜でCMの企画書を書いたこと、たった15秒のCMなのに、妥協せず何度も撮り直したことを話してくれた。一方、金井拓哉は、「ショッピングモール蓮浦」を開発したときの話。苦労も多かったが、オープンにこぎつけたときの感動は大変なものだったとか…。

岩田剛先輩の話



今回はこれまでと違った新製品開発。1年ほど前、初めて先輩の佐藤主任が責任者に抜擢された。日頃、佐藤主任にはお世話になっているので、自分のことのようにうれしくて、絶対に役に立ちたいと思っていたんだ。清涼飲料水のカテゴリーで新しい味覚の商品開発という課題だった。ターゲットは働く若い女性。コンセプトは「ヘルシーでピュアな体をとりのどす」ということに決まった。何度も企画会議を重ねて、徹夜で企画書の完成にこぎつけた。コンセプトのために、世界中からフルーツを取り寄せ、やっと東南アジア産の酸味の効いた赤い果実が選ばれた。

1.1 “学び”について考える

皆さんは、生まれてから高校卒業までの間に多くのことを学び、さらに今、大学でも学んでいます。そもそも“学ぶ”ということの意味は何でしょうか。“何のために学ぶ”のでしょうか。

いろいろな解釈がありますが、『デジタル大辞泉』（小学館）では、以下のよう

- ① 勉強する。学問をする。
- ② 教えを受けたり見習ったりして、知識や技芸を身につける。習得する。
- ③ 経験することによって知る。
- ④ まねをする。

“学ぶ”と言っても、いろいろな意味、方法がありますね。

私たちは、授業や書籍からのみ学ぶわけではありません。遊びや習いごと、課外活動や趣味、さらには日常の生活を通じて、多くのことを学んでいます。では一体、私たちは何のために学ぶのでしょうか。

野生の動物の子ども、たとえばライオンの子どもは、ある時期までは母親の手厚い庇護のもとで育ちますが、親や兄弟とじゃれ合うことで敵を攻撃する方法や身を守る方法を学びます。母ライオンは、ある時期までに獲物を捕る方法や身を守る方法を教え終わると、その時期を境に、子どもたちを家族ではなく獲物を奪い合うライバルとして扱い、自分のもとから遠ざけるようになります。昨日まで優しくかった母親の突然の変化、豹変ぶりに、当初、子ライオンたちは大いに戸惑いますが、やがて自立するべき時期が来たことを悟り、親元から旅立っていきます。

子どもライオンたちは、親の庇護があるうちに自立する力を学習しますが、親の庇護から離れると、自立する準備ができていない者は生き残って自らの家族を作り、そうでない者は淘汰されていきます。ライオンに学校はありませんが、日常の活動を通じて自立するために必要な力を学習しています。

幸いにも、私たち人間はライオンと全く同じというわけではありませんが、大学を卒業する時期は、子ライオンが親元を去って自立する時期と同じと言えます。そして、大学時代は、社会人として自立できる力を身に付ける最後の準備・学習期間なのです。現時点までに学習して身に付けた力は人それぞれと思

図表 1-1 小学生が将来就きたい職業

男子		女子	
1位	警察官	1位	ケーキ屋・パン屋
2位	スポーツ選手	2位	芸能人・歌手・モデル
3位	消防士・レスキュー隊	3位	花屋
4位	運転士・運転手	4位	医師
5位	研究者	5位	警察官

出典：クラレ「将来就きたい職業」<https://www.kuraray.co.jp/enquete/2022>

図表 1-2 大人がなりたい職業トップ10

1位	ライター	6位	投資家
2位	公務員	7位	看護師
3位	医師	8位	Web デザイナー
4位	YouTuber	9位	プログラマー
5位	薬剤師	10位	教師

出典：エラベル「YouTuber？エンジニア？令和時代の大人1231人のなりたい職業ランキングTOP10！」
<https://elabel.plan-b.co.jp/job-change/6423/>

皆さんの中には、好きな食べ物を自由に選べるビュッフェスタイルのレストランに行かれた方もいると思います。10種類の料理から選ぶレストランと、100種類の料理から選ぶレストランでは、どちらのレストランの方が美味しいものが見つかる可能性が高いかは明白だと思います。

さて、皆さんは現在、どれくらいの職業、職種をご存知でしょうか。子どもの頃には知らなかった職業をいくつか言えるでしょうか。卒業後の夢を見つけるために大学時代になすべきことは、世の中のことを知り、世の中にある職業について知り、夢の選択肢を増やしていくことです。このことを理解していただいた上で、選択肢を増やす方法について次章以降で学んでいきましょう。



ワークシート 1-1 …… 121 ページ



ワークシート 1-2 …… 123 ページ