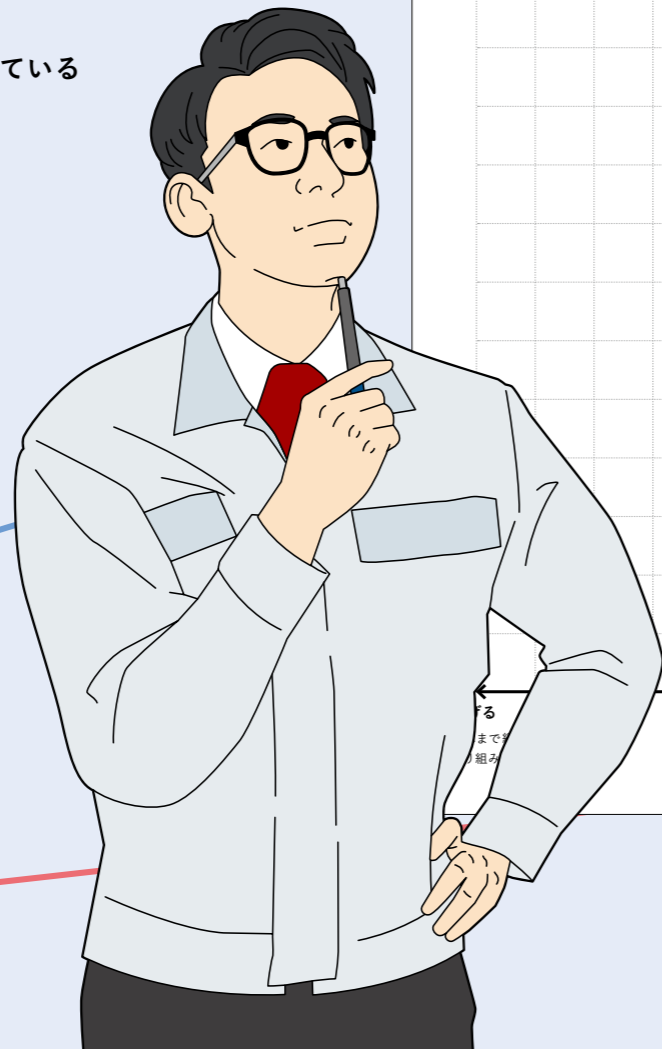


# Part 2

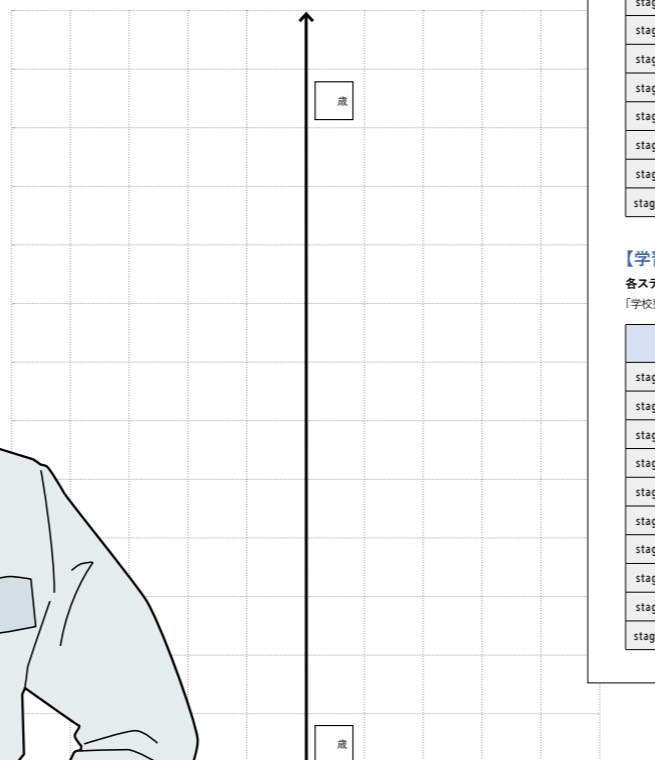
## どうすれば気づける？ 自分流の『変わり方』

3つのワークシートを使って「変化の履歴書」を作ろう

マルチサイクル時代のキャリアデザインの  
ポイントは自分流の『変わり方』に気づくこと。  
7つの Focus Point も見えてきました。  
このパートでは、あなた流の『変わり方』を  
実際に発見してみましょう。  
3つのワークシートを使って、  
自分のこれまでの仕事人生に埋め込まれている  
「変化の履歴」を棚卸してみましょう。



キャリア曲線ワークシート



ステージワークシート①

### 【仕事での役割】

各ステージでは、どのような役割を担っていましたか。  
マネジメントロール・プレイングロール・サポートロールというフレームを参考にしながら、会社から託された役割だけでなく、自発的に担った役割についても記述してください。

|         | マネジメント<br>ロール | プレイング<br>ロール | サポート<br>ロール | 具体的に |
|---------|---------------|--------------|-------------|------|
| stage1  |               |              |             |      |
| stage2  |               |              |             |      |
| stage3  |               |              |             |      |
| stage4  |               |              |             |      |
| stage5  |               |              |             |      |
| stage6  |               |              |             |      |
| stage7  |               |              |             |      |
| stage8  |               |              |             |      |
| stage9  |               |              |             |      |
| stage10 |               |              |             |      |

### 【学習行動】

各ステージでは、どのような学習行動を行っていましたか。  
「学校型」「経験型」「対人型」「内省型」というフレーム

|         | 学校型 | 経験型 | 対人型 | 内省型 |  |
|---------|-----|-----|-----|-----|--|
| stage1  |     |     |     |     |  |
| stage2  |     |     |     |     |  |
| stage3  |     |     |     |     |  |
| stage4  |     |     |     |     |  |
| stage5  |     |     |     |     |  |
| stage6  |     |     |     |     |  |
| stage7  |     |     |     |     |  |
| stage8  |     |     |     |     |  |
| stage9  |     |     |     |     |  |
| stage10 |     |     |     |     |  |

転機ワークシート

### 【転機のきっかけ】

転機のきっかけは、どのようなことでしたか。  
「仕事の場の変化」「ライフイベント」「職務・役割の変化」「仕事の価値や意味の深化」「仕事や生活上の問題」というフレームを参考にしながら、振り返ってください。

|      | 仕事の場<br>の変化 | ライフ<br>イベント | 職務・役割<br>の変化 | 仕事の<br>価値や<br>意味の<br>深化 | 仕事や<br>生活上の<br>問題 | 具体的に記述してください |
|------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------------|--------------|
| 転機 A |             |             |              |                         |                   |              |
| 転機 B |             |             |              |                         |                   |              |
| 転機 C |             |             |              |                         |                   |              |

ステージワークシート②

### 【仕事以外の役割】

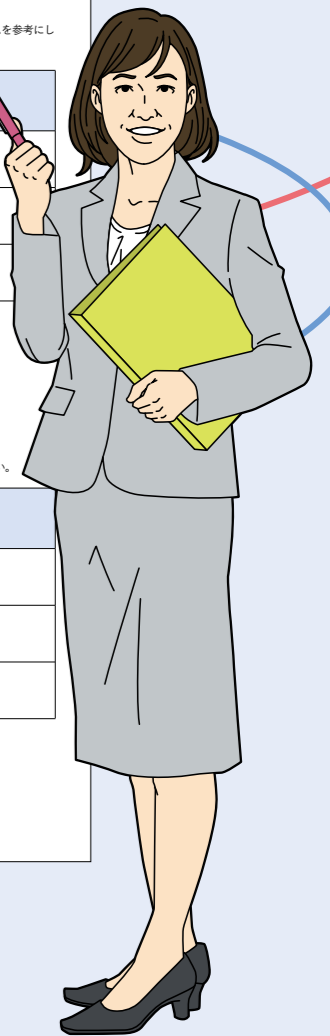
各ステージでは、仕事以外にどのような役割を担っていましたか。  
「ラーニングロール」「ソーシャル・ファミリーロール」「パーソナルロール」というフレームを参考にしながら、振り返ってください。

|         | ラーニング<br>ロール | ソーシャル・<br>ファミリー<br>ロール | パーソナル<br>ロール | 具体的に記述してください |
|---------|--------------|------------------------|--------------|--------------|
| stage1  |              |                        |              |              |
| stage2  |              |                        |              |              |
| stage3  |              |                        |              |              |
| stage4  |              |                        |              |              |
| stage5  |              |                        |              |              |
| stage6  |              |                        |              |              |
| stage7  |              |                        |              |              |
| stage8  |              |                        |              |              |
| stage9  |              |                        |              |              |
| stage10 |              |                        |              |              |

### 【影響を受けた人】

各ステージで、特に強く影響を受けた人は何人いましたか。  
それは、どのような人ですか。また、どのような影響を受けましたか。

|         | 人数 | どのような人 | どのような影響か、具体的に記述してください |
|---------|----|--------|-----------------------|
| stage1  |    |        |                       |
| stage2  |    |        |                       |
| stage3  |    |        |                       |
| stage4  |    |        |                       |
| stage5  |    |        |                       |
| stage6  |    |        |                       |
| stage7  |    |        |                       |
| stage8  |    |        |                       |
| stage9  |    |        |                       |
| stage10 |    |        |                       |



## 「キャリア曲線ワークシート」に、 キャリア曲線、ステージ、転機を書き込みましょう。

では、早速ワークを始めましょう。1つ目のワークシートは「キャリア曲線ワークシート」。  
このシートに、あなたのキャリア曲線、ステージ、転機を書き込んでいきましょう。  
手順は、以下の通りです。

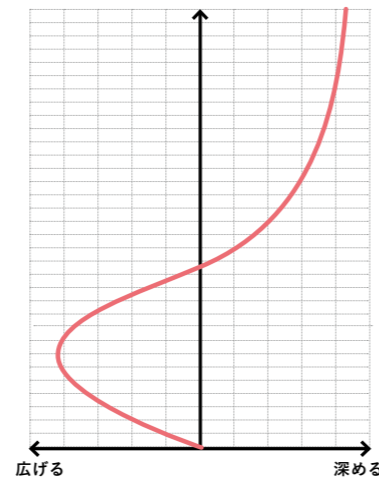
### ◎ 基本となる考え方

仕事経験は、大きく二つに分けることができます。

**「広げる」**=これまで経験していないことに取り組み、自身の幅を広げる

**「深める」**=ある分野やテーマなど、自身の専門性を深める

例えば、働き始めてからしばらくの間は、  
さまざまなことに取り組んでいたが、  
ある時期に、自身の専門領域が定まり、  
その道を深く掘り下げていったという人がいたとします。  
その人のキャリア曲線は、右のようになります。



### 【キャリア曲線の記入】

基本となる考え方を踏まえて、あなた自身のキャリア曲線を描いてください。

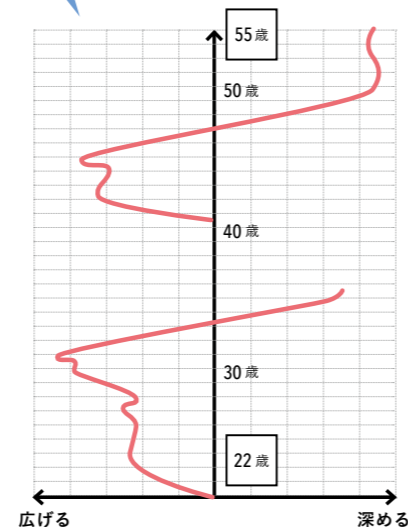
① 仕事を始めた年齢を縦軸の一番下の□内に、現在の年齢を縦軸上部の□内に記入してください。学生時代のアルバイト経験は含みません。

② 10歳刻みで、30歳、40歳、と、区切りの年齢を書き込んでください。(現在のご自身の年齢より下のもののみ)

③ キャリア曲線を記入してください。

- ・線は、一本にしてください。
- ・働き始めてから、現在までの仕事状況を思い返して、時期ごとの「広げる」「深める」の度合い、その変化を、線の位置や曲がり方で表わしてください。仕事人生における大きな出来事を、縦軸付近にメモとして記入すると、曲線が描きやすくなると思います。
- ・「広げる」と「深める」を同時に行っていたと考えられる時期がある場合は、その度合いや自分にとっての影響の大きさを考えて、線の位置を決めてください。
- ・仕事をしていなかった期間は、線を記入しなくて結構です。

例) 22歳で仕事を始め、  
現在55歳の方の場合



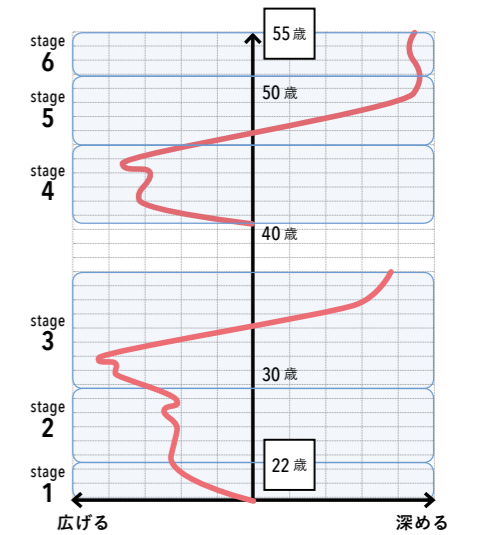
### 【ステージ分け】

キャリア曲線の動きは、「異動」「昇進・昇格」「離職・転職」「結婚・出産」といった節目の出来事、「大切な人との出会い」「思い出に残る仕事」といった経験などによって、あなたのキャリアのステージが、何段階かにわたって変化してきたことを浮かび上がらせていると思います。そのような変化のタイミングを意識して、いくつかのステージに区分してください。

④ 3～7程度をめどに、ステージ(stage)を分けてください。

⑤ 年齢の若い時から順に、stageに数字(1, 2,...)をつけてください。

⑥ 働いていない時期(曲線のないところ)は、記入しなくて結構です。



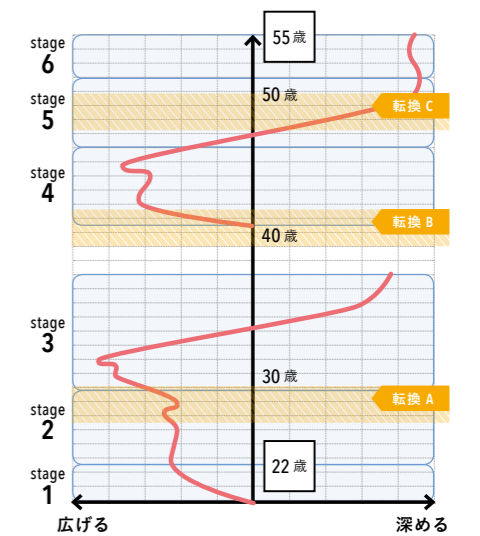
### 【転機の記入】

これまでの自身のキャリアの中で、「仕事の状況やプライベートな出来事などにより、仕事に向かう姿勢が大きく変わった」という転機はありますか。ある方は、

⑦ 転機となった時期を、右例を参考にして、記入してください。

⑧ 年齢の若い時から順に、アルファベット(転機A、転機B,...)をつけてください。

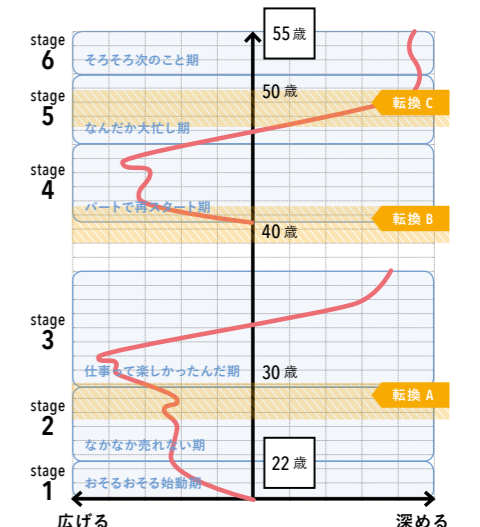
- ・転機は、ある出来事があった一時点の場合と、ある期間の場合があります。
- ・転機の位置が、いずれかのステージと同じに時期になっても、ステージをまたがるようになっても構いません。
- ・転機の位置は、働いていない時期に重なっても構いません。



### 【ステージ名称の記入】

⑨ ステージ分けしたそれぞれのステージ(stage)に名称をつけ、ワークシートに記入してください。

(ステージ名称の記入は、ステージワークシート、転機ワークシートへの記入が終わってからにすることをオススメします)



## 「ステージワークシート」で、 それぞれのステージの状況を振り返りましょう。

「キャリア曲線ワークシート」への記入が終わったら、「ステージワークシート」で、それぞれのステージの状況を振り返りましょう。手順は以下の通りです。

### 【仕事での役割】

基本となる考え方を踏まえて、あなた自身のキャリア曲線を描いてください。

①「マネジメントロール（マネジャー、リーダー、アドバイザーの役割）」「プレイングロール（プレイヤー、フロントランナー、プロフェッショナルの役割）」「サポートロール（サポーターの役割）」（12ページ参照）を、それぞれのステージでどの程度担っていましたか。

しっかりと担っていた場合は◎、ある程度は担っていた場合は△を記入してください。担っていなかった場合は空欄で結構です。

②どのような役割を担っていたか、具体的に記述してください。

③会社や上司から託されていたものだけではなく、自ら進んで担った役割についても記述してください。

### 【学習行動】

続いて、各ステージで、どのような「学習行動」をとっていたか、記入してください。

④「学校型学習」「経験型学習」「対人型学習」「内省型学習」（13ページ参照）を、それぞれのステージでどの程度行っていましたか。

かなり行っていた場合は◎、まあまあ行っていた場合は○、あまり行っていなかった場合は△、ほとんど行っていなかった場合は×を記入してください。

⑤どのような学習行動をとっていたか、具体的に記述してください。

|         | マネジメント<br>ロール | プレイング<br>ロール | サポート<br>ロール | 具体的に記述してください                            |
|---------|---------------|--------------|-------------|---|
| stage1  |               |              | ◎           | 営業部門に配属。研修を受けながら、先輩社員に同行するなど、営業の基礎を学んだ。 |
| stage2  |               | ◎            |             | 担当企業を持ち、営業の最前線に出ている。                    |
| stage3  | △             | ◎            | △           | 大阪に異動。重要な顧客を担当し、チームの中でもリーダーの役割を担った。     |
| stage4  |               | △            |             | パート社員で●●店に入社。販売の仕事につき、様々な商品を担当。         |
| stage5  | ◎             | ◎            |             | ●●店の販売リーダーに任用される。地域社員に。                 |
| stage6  | ◎             | ◎            | ◎           | △△店に異動。販売リーダーとしてより大きな店舗を担当。後輩の育成も意識。    |
| stage7  |               |              |             |   |
| stage8  |               |              |             |   |
| stage9  |               |              |             |   |
| stage10 |               |              |             |   |

|         | 学校型 | 経験型 | 対人型 | 内省型 | 具体的に記述してください   |
|---------|-----|-----|-----|-----|--|
| stage1  | ◎   | △   | ○   | ×   | 営業研修をみっちり受けていた。先輩社員から、同行のたけにいろいろ話を聞いた。上司からは、営業という仕事について、よく話を聞かされた。   |
| stage2  | △   | ○   | ○   | ○   | お客様のことをよく知ろうと、いろんな人に会っていた。自分はどうして売れないのか、営業が向いていないのかわからないが、よく考え込んでいた。 |
| stage3  | △   | ◎   | ◎   | ○   | A社から難しいお仕事を頂くことが多く、試行錯誤しながら取り組んでいた。大阪の同僚とよく飲みながら仕事の話をしていた。           |
| stage4  | ×   | ○   | ○   | △   | 周りの人にわからないことはよく聞いていた。  |
| stage5  | ◎   | ◎   | ◎   | ◎   | パート社員を取りよめる役割について、わからないことばかりで、なんとかしなくては、と、とにかくいろいろことをしていた。           |
| stage6  | ○   | ○   | ◎   | ◎   | どうやらもっと良くなるか、メンバーとよく話している。自分の今後の人生についても、今が考え時。                       |
| stage7  |     |     |     |     |  |
| stage8  |     |     |     |     |  |
| stage9  |     |     |     |     |  |
| stage10 |     |     |     |     |  |

### 【仕事以外の役割】

続いて、各ステージで、どのような「仕事以外の役割」を担っていたか、記入してください。

⑥「ラーニングロール」「ソーシャル・ファミリーロール」「パーソナルロール」（14ページ参照）を、それぞれのステージでどの程度担っていましたか。

しっかりと担っていた場合は◎、ある程度は担っていた場合は△を記入してください。担っていなかった場合は空欄で結構です。

⑦どのような役割を担っていたか、具体的に記述してください。

### 【影響を受けた人】

続いて、各ステージでの「影響を受けた人」について、記入してください。

⑧何人いましたか。また、それは、どのような立場のどのような人でしたか。

⑨どのような影響を受けたか、具体的に記述してください。

|         | ラーニング<br>ロール | ソーシャル・<br>ファミリー<br>ロール | パーソナル<br>ロール | 具体的に記述してください                            |
|---------|--------------|------------------------|--------------|---|
| stage1  |              |                        | ◎            | 学生時代からハンド活動を続けていた。                      |
| stage2  |              |                        | △            | バンド活動は休みがちに。                            |
| stage3  |              |                        |              |   |
| stage4  |              | ◎                      |              | 子育て中心の生活。                               |
| stage5  | △            | ◎                      | △            | 仕事を通じて「食」への関心が高まり、職場仲間と地域活動を開始。         |
| stage6  | △            | ◎                      | △            | お店の仕事も楽しいが、地域活動をもっとしっかりやりたい。気持ちが高まっている。 |
| stage7  |              |                        |              |   |
| stage8  |              |                        |              |   |
| stage9  |              |                        |              |   |
| stage10 |              |                        |              |   |

|         | 人数 | どのような人    | どのような影響か、具体的に記述してください  |
|---------|----|-----------|--|
| stage1  | 2人 | 上司、先輩     | 仕事に向かう姿勢や仕事のしかたを教わった。  |
| stage2  |    |           |  |
| stage3  | 2人 | A社の担当者、同僚 | 前例のない仕事をたくさん任せてくれた。お客様や仕事への向き合い方を学んだ。                                    |
| stage4  |    |           |  |
| stage5  | 5人 | 店長、メンバー、夫 | 何を考えれば仕事でいいのか、高い視点から教えてくれた。ぜひふんと手を動かされたが、仲良しになれたし、地域活動を一緒に始めた。私を応援してくれた。 |
| stage6  | 3人 | 地域活動の仲間   | 今後の人生の方向に影響を与えよう。  |
| stage7  |    |           |  |
| stage8  |    |           |  |
| stage9  |    |           |  |
| stage10 |    |           |  |

## 「転職ワークシート」で、 それぞれの転職の状況を振り返りましょう。

「キャリア曲線ワークシート」「ステージワークシート」への記入が終わったら、「転職ワークシート」で、それぞれの転職の状況を振り返りましょう。手順は以下の通りです。

### 【転職のきっかけ】

転職のきっかけはどのようなことであったか、記述してください。

① 転職のきっかけは、「仕事場の变化」「ライフイベント」「職務・役割の变化」「仕事の価値や意味の深化」「仕事や生活上の問題」(17ページ参照)のいずれにあてはまりますか。

とてもよくあてはまるものに◎、あてはまるものに○をつけてください。

② 具体的な出来事などを記述してください。

|     | 仕事場の变化 | ライフイベント | 職務・役割の变化 | 仕事の価値や意味の深化 | 仕事や生活上の問題 | 具体的に記述してください          |
|-----|--------|---------|----------|-------------|-----------|-----------------------|
| 転職A | ◎      |         | ○        |             |           | 大阪への転勤。チームリーダーに。      |
| 転職B |        | ◎       |          |             |           | 出産により前の会社を辞めたが、再就職した。 |
| 転職C | ○      |         | ◎        |             |           | 地域活動を始めた。             |

### 【転職による変化】

続いて、転職によってどのような変化があったか、記述してください。

③ 転職による変化は、「働く価値の再発見」「仕事以外の価値の発見」「新しいテーマの発見」(16ページ参照)のいずれにあてはまりますか。

とてもよくあてはまるものに◎、あてはまるものに○をつけてください。

④ 具体的な変化、自身にとっての意味などを記述してください。

|     | 働く価値の再発見 | 仕事以外の価値の発見 | 新しいテーマの発見 | 具体的に記述してください                             |
|-----|----------|------------|-----------|--|
| 転職A | ◎        |            |           | もっと、仕事に前向きになろう、お客さんのことをもっとよく考えよう、と思い直した。 |
| 転職B | ○        | ○          |           | 子ども中心の生活だったが、社会との接点を持ちたくなった。             |
| 転職C | ◎        |            | ◎         | 自分が他から大切にしたい、と思うことに出会えた。                 |

## 「変化の履歴書」分析のヒント

いかがでしたか。3つのワークシート。

あなた自身の「変化の履歴」は浮かび上がってきましたか。

すでに、自分流の『変わり方』に気づいて、「やっぱりそうか」と改めて実感したり、「なるほどそうだったんだ」と自分を発見した気分になっていたりする人もいます。

ここでは、その気づき方についてのシンプルな視点を2つご提供します。

### あなたのライフテーマは？

それは、いつ、どのように生まれたのでしょうか。

あなたが、今、仕事をする上で最も大切にしていることやものの考え方＝ライフテーマが、きっと3つのワークシートに向き合うことで、よくわかってきたのではないのでしょうか。それは、どのようなものでしたか？ また、どんなところに表われていましたか？そして、それは、いつ、どのようにして生まれたのでしょうか？

これこそが、あなたの中の最も大きな変化です。目には見えないけれども、いつの間にかあなたの中にしっかりと育まれているのです。前まではなかったのに、今はあるのですから、とてつもない変化です。

そして、それは、またいつか変わるのです。きっとその時に、あなたは、これまでに変わってきたのと同じような『変わり方』で変わります。

### あなたの『変わり方』のツボは？

そのツボを押していれば、あなたはいつか変わります。

あなたは、どんなことから気づいたり、考え方をえたりしていませんか？本を読んだり情報を収集することからでしたか？仕事や何かをすることを通して、でしょうか？人との対話の中から、でしたか？それとも一人で考え事をするところから、でしょうか？

人それぞれに、『変わり方』のツボがあるものです。そして、変化はすぐにはおきませんが、『変わり方』のツボを意識した行動をとっていると、人はいつかしら変わります。

「学び」とか「学習」という言葉を使うと、わかりにくくなってしまいかもかもしれませんが、実はこれこそが「学び」であり「学習」なのです。大学院やスクールに行かなくても、「学び」はできます。あなたに最適な「学び」のスタイルがあるのです。

