

令和2年度文部科学省委託事業「専修学校リカレント教育総合推進プロジェクト」
分野横断型リカレント教育プログラムの開発



介護における車椅子シーティングに関する
技術習得のための分野横断型
リカレント教育プログラムの開発事業

車椅子シーティング技術

キャリアデザイン編

Career Design

はじめに

今後、世界の総人口における 65 歳以上の高齢者の割合は 2060 年までに 17.6%になると見込まれています。これは、我が国だけの問題ではなく、世界的な課題となっています。

高齢化の進展から、これから人生 100 年時代を見据えると、他人に依存しなければ生きられない高齢者が急増してきます。高齢になると次第に今まで普通にできていたことができなくなってきます。そのため、今後、高齢者の介護を社会全体で支え合う介護サービスの充実のほか、高齢者が持っている能力や自分のできることが最大限発揮でき、健康的に長く生活を続けることを実現させるための自立支援が必要です。

この様な高齢化社会の中で、今後、車椅子の利用者数が増加していくことが、厚生労働省の調査結果からも分かります。厚生労働省介護給付費等実態統計の調査の中から居宅サービスによる福祉用具貸与種目別にみると、車椅子は、平成 27 年度では 8,053 千件、平成 28 年度 8,259 千件（前年度比 206 千件増）、平成 29 年度 8,467 千件（前年度比 208 千件増）、平成 30 年度 8,674 千件（前年度比 207 千件増）、平成 31 年度 8,868 千件（前年度比 194 千件増）と毎年増加傾向となっています。

欧米では発達障害児・者や障害者、高齢者が椅子・車椅子、または座位保持装置を適切に活用し自立生活の支援と促進、二次障害の予防、介護者の負担を軽減する手段としてシーティング技術が一般化しています。

しかしながら、我が国では、介護福祉士やヘルパーをはじめ、医療関係職種もシーティング技術の知識と実践が遅れているため「寝たきり大国」となっている状況です。

身体に接する用具の基本である車椅子や電動車椅子のサポートができることで、重度障害のある人が屋外に出て生活を楽しめるようになるためにも、介護支援技術が広がることが重要です。車椅子の不具合や、利用する際に姿勢が悪いなど正しい車椅子シーティングができていないと廃用性症候群（関節拘縮、褥瘡（床ずれ）、皮膚萎縮（短縮）、括約筋障害（便秘・尿便失禁）、廃用性骨萎縮（骨粗鬆症）、起立性低血圧、自律神経不安定など）になる恐れがあります。

本事業では、車椅子利用者が日常生活をより快適に過ごし、尚且つ、自立支援をも可能とする車椅子シーティング技術と車椅子メンテナンス技術を社会福祉サービスや介護サービス従事者をはじめ、はじめて介護に携わる方や興味がある方といったどなたでも学ぶことができる教育プログラム・カリキュラムの開発を目指します。

最後に、本事業に多大なるご協力をいただいた関係者の方々には深く感謝するとともに、この成果が関係者の方々の一助となれば幸いです。

令和 3 年 2 月

学校法人摺河学園 姫路ハーベスト医療福祉専門学校

令和2年度文部科学省委託事業「専修学校リカレント教育総合推進プロジェクト」
分野横断型リカレント教育プログラムの開発



介護における車椅子シーティングに関する
技術習得のための分野横断型
リカレント教育プログラムの開発事業

車椅子シーティング技術

キャリアデザイン編

Career Design

目次

第1章 キャリアデザイン編

1. キャリアを考える 9
2. 自分らしさについて 16
3. 自己理解を深める 20
4. 自分を知る 25

第2章 キャリアデザイン編（前半様式）

1. 自分史を作る 29
2. インタビューシート 33
3. あなたの個性・性格 35
4. あなたの「強み」と「弱み」 37
5. 仕事に対して大切にしたい価値観 39
6. 環境や生活に対して大切にしたい価値観 41
7. 自分理解のまとめ 43

第3章 キャリアデザイン編（後半様式）

1. キャリアデザインシートとの方法 目標の流れ 46
2. キャリアデザインシート 49
3. 目標達成のためのアクションプラン 51
4. 転機の考え方 51

第4章 キャリアデザイン編（事前説明用）

1. キャリアデザインと講座説明 54
2. 自分史を作る 56

3. インタビューシート	59
4. あなたの個性・性格	60
5. あなたの「強み」と「弱み」	62
6. 仕事に対して大切にしたい価値観	63
7. 環境や生活に対して大切にしたい価値観	64
8. 自分理解のまとめ	65

概 要

■説明会（キャリアデザイン受講前準備：様式記入方法の説明）

60分	キャリアデザイン 事前ワーク説明会	① 自分史を作る ライフステージチェックシート ② インタビューシート ③ あなたの個性・性格 ④ あなたの「強み」と「弱み」	⑤ 仕事に対して大切にしたい価値観 ⑥ 環境や生活に対して大切にしたい価値観 ⑦ 自分理解のまとめ	パワポの スライド& ノードを 作成
-----	----------------------	--	---	-----------------------------

■1日目（1コマ）

コマシラバス

計90分	コマのテーマ	項 目	内 容	教材・教具	
		1-1	自分を見つめる	事前配布した「自分を見つめる」を事前配布し、当日までに記入し持参	事前ワーク
10分	1. キャリアデザイン ～キャリアを考える～	1-2	キャリアとは	キャリアデザインの意味を理解し、納得感や幸福感を得られるように自ら主体的に考え行動し、振り返り学ぶことが重要であることに気づきを促す。	スライド & プリント
		1-3	キャリアデザインとは	上記1-1事前ワークと以降の章でも適宜照らし合わせる キャリアとは/キャリアデザインとは/目指すキャリアの成功とは/なぜ学生生活におけるキャリアデザインが必要なのか/キャリアデザインの5つのメリット/キャリアデザインの考え方	
		2-1	自分史を作成する	事前配布した自分史と記入例を事前配布し、当日までに記入し持参	事前ワーク
		2-2	インタビューシート	事前配布した「インタビューシート」を事前配布し、当日までに記入し持参	
15分	2. 自分らしさについて ～原点を探す～	2-3	最高の体験から 自分らしさを探る	隣通しでペアを組み、自分史の内容もとにインタビューを互に行い、傾聴力、共感力の大切さを養う。1人5分程度。計10分（タイムキーパー：講師） 折れ線グラフの最高点の時の気持ちや、大切なものなどを1人5分のインタビュー互に行い、最後に自身の「大切にしたい」ことを記入する。5分	ペアワーク
10分		2-4	人生の転機を迎える前 に	自分史の記入で、人生にいろいろなことがあることを実感させたいうえで、今後どのような転機があるのか、その時にどのように自分が変化するかイメージを持ち、準備できるようにする。 気になる転機をペアの人同士でシェアしよう（1人2分程度計4分） （タイムキーパー：講師）	スライド & プリント
30分	3. 自己理解を深める ～グループワーク～	3-1	自己理解	事前ワークシートの③～⑥を基にグループワークを行う。 ペアを組み、1人1問3分×2人×4問=24分（タイムキーパー：講師） 自分のことを言葉に出して伝える。話しやすい態度で聞く。否定しない。 人との違いを体験する。気づいていない良いところは足してあげる。	グループ ワーク 進捗方法を スライド
		4-1	3つの自己イメージ	事前配布した「⑦ 自分理解のまとめ」を事前配布し、当日までに記入し持参	事前ワーク
10分	4. 自分を知る ～3つの 自己イメージ～ エドガー・H・シャイン	4-2	キャリアデザインに必要な3つの要素	「できること（能力・才能）」、「やりたいこと（動機・欲求）」、「すべきこと（意味・価値）」の説明をし、学生生活における目標設定とする。	スライド & プリント
15分	今回の講座の振り返り			ペアワークを行ったペアのどちらかの人に、今日の講座を振り返っての気づきや感想を発表してもらう 9組（18名）×1分程度=約10分	プリント

■ 2日目 (1コマ)

コマシラバス				
計90分	コマのテーマ	項目	内容	教材・教具
15分	7. キャリアデザインの作成のための準備	7-1	キャリアデザインをする前に ⑨キャリアデザインシート 1.自己分析 を 前回の講座で使用した②～⑦のシートを使って埋めていく	事後ワーク
5分		7-2	キャリアデザインの制作 ⑧キャリアデザインシートの方法 目標設計の流れ 例も含めて書き方の説明	
10分		7-3	キャリアデザインの制作 ⑨キャリアデザインシートの方法 ⑩目標達成のためのアクションプラン ⑪転機の見え方 シートの記入説明	
制作 35分	8. キャリアデザインの作成	8-1	キャリアデザイン制作 実際に各自記入する。	事後ワーク
発表 25分		6-2	キャリアデザイン グループで発表しあい、さらに良いものに仕上げる。 5分/人×3人	



Career
Design

第1章 キャリアデザイン編

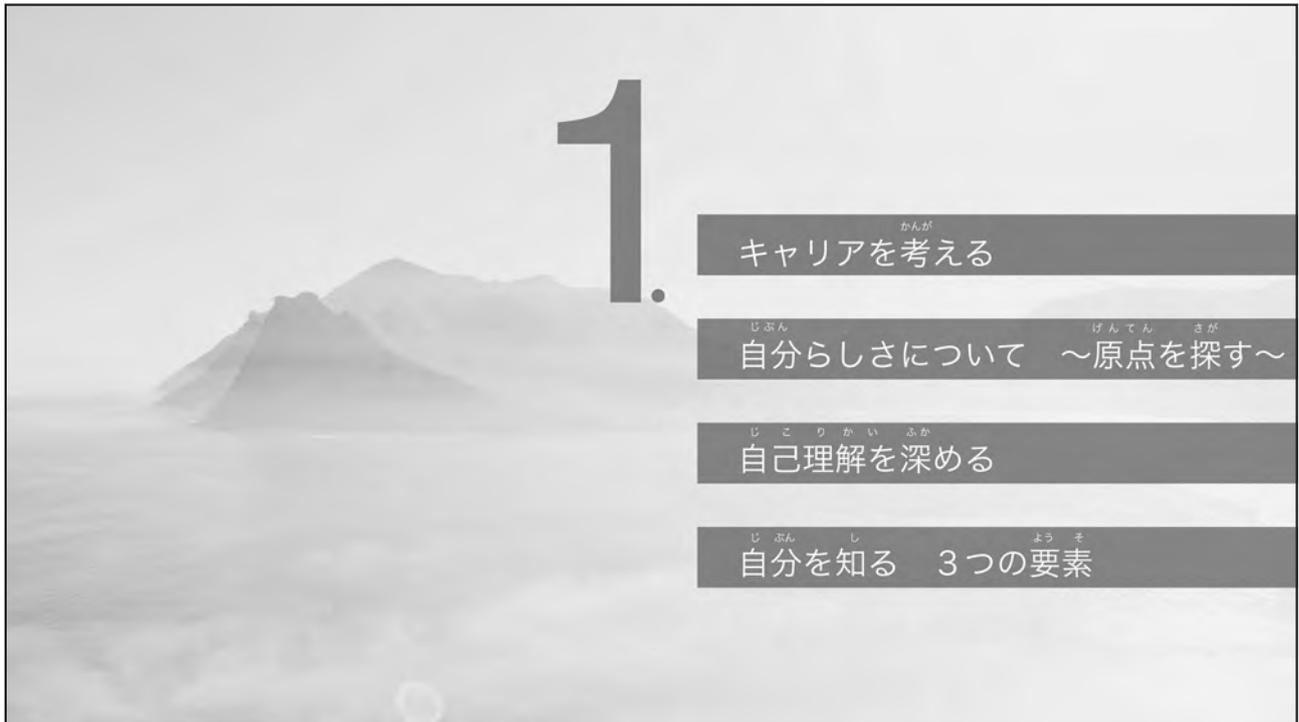


キャリアデザインとは、「知識・技能や経験を活かし、自分が描きたい人生設計を自ら作りあげていく」ということです。

そのためには、自分を知り、なりたい自分を見つけることが第一歩です。

事前フロー①～⑧は記入してきましたか？

それでは早速始めていきましょう。



本日はこの5つのことを行っていきます。

1. キャリアを考える

キャリアという言葉は聞いたことはありますか？

キャリアとは

経歴としてのキャリア

「キャリア官僚」、「あの人はキャリアだから」、「偉い人」、「経歴がすごい人」

キャリアデザインで使用するキャリア = 「人生」、「生涯」、「生き方」という大きな意味を持つ

キャリアとは、仕事を通して様々な経験やスキルを得ていく「継続的なプロセス(課程)」のこと。



1-2

キャリアとは、こういった使い方もあります。

「キャリア官僚」、「あの人はキャリアだから」、「偉い人」、「経歴がすごい人」
これらは、経歴としての「キャリア」です。

キャリアデザインで使われている「キャリア」は、
「人生」「生き方」という大きな意味を持っています。
キャリアとは、仕事を通して様々な経験やスキルを得ていく継続的なプロセス（過程）のことです。

つまり、キャリアとは、働くことにおける「継続的なプロセス（過程）」と、個人の「生き方」そのものを指しています。

「キャリアを積む」のは、単に仕事の経験を積むだけではなく、その仕事に取り組む過程で、身につけていくスキルや知識、経験に加え、人間性を磨いていくことなのです。

「仕事」とは、「働く」という意味で、収入を得ることだけではなく、学生、ボランティア、地域の役員、PTA、幹事、なども含んでいます。

そして、「就職」「転職」「出世」「今の仕事」「研修」「セミナー」などは、キャリアを形づくる”いち要素”でしかありません。

これらは、経歴としての「キャリア」です。

様々な要素や仕事が繋がってキャリアとなります。

キャリアデザインとは

「知識・技能や経験を活かし、自分が描きたい人生設計を自ら作りあげていく」

自分を活かして生きていける自信を得るために...

「どんな事がしたいのか?」、
「自分を活かすとは?」、
「どのような志を持って、
どのような人になりたいのか」
などについて深く考えていきましょう。

1-3 キャリアデザインとは

キャリアデザインとは、「知識や経験を活かし、'仕事を通じて自分が描きたい人生設計'をつくりあげていく」ということです。

キャリアとは、仕事を通して様々な経験やスキルを得ていく継続的なプロセス（過程）のことでした。

今までキャリアを積んで得た、「知識・技能・経験」をこれから継続して活かしながらデザインするということです。

それでは、皆さんが、「自分を活かして生きていける自信」を得るために、

「どんな事がしたいのか?」、

「自分を活かすとは?」、

「どのような志を持って、どのような人になりたいのか」などについて深く考えていきましょう。

キャリアデザインを描くことは、仕事はもちろん、人生を豊かに過ごす上でとても大切なことです。

『自分の人生の仕事の部分を、自分で自分らしく作り上げていく。』からです。

自分の人生だから、自分で自由に作ればいいのです。

自分で決め、自分で責任を取るのです。

めいご せいこう
目指すキャリアの成功とは

しごと なつとくかん こうふくかん えごと
仕事に納得感と幸福感を得る事!

しやうらいのキャリアを振り返った時に、自分が費やしてきた時間に心から納得できること。

しごとをしている時間を、心から幸福な時間として実感できていること。

目指すキャリアの成功とはどのようなことでしょう。

それは、仕事に納得感と幸福感を得る事です。
自分できちんと考えて選択した仕事だから納得できる。
納得した仕事だから幸福感が得られるのです。

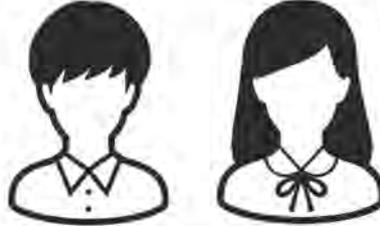
それは将来自分のキャリアを振り返った時に、自分が費やしてきた時間にここから納得できる。

仕事をしている時間を、心から幸福な時間として実感できていることとなります。

なぜ学生にキャリアデザインが必要なのか

学生生活もキャリアの一部

早い時期から
自分の興味・関心を見つける



自分の強みや弱みを知る

自分らしくいることを目指す

社会で活かせることを学んでいる自覚を持つ

なぜ学生にキャリアデザインが必要なのでしょう。

学生生活もキャリアの一部です。そして学生生活と社会人生活はつながっています。

自分の強みや弱みを知り、どのような場面でも自分らしくいることを目指しましょう。

早い時期から自分の興味・関心を見つけましょう！

そして、自分たちは「社会で活かせることを学んでいる」ということを強く意識してください。

キャリアデザインの5つのメリット



キャリアデザインの5つのメリット

① 行動力と責任感が磨かれる

友人が言っていたから、ネットに書いてあったから、親に言われたからなど、自分では考えずに行動していると自分の行動に責任が取れなくなります。

キャリアデザインでは、どのように自分の長所・強みを活かすか、能力を活かすためにはどのような仕事をしていけば良いかなどを、主体的に考えることになります。

自分自身で自分の生き方を考え、責任を持つということにより、自分の考えを強く持つことができ、行動力と責任感が磨かれます。

② モチベーション（動機づけ・目的意識）がアップする

キャリアデザインは自分の理想に近づくために、積極的に取り組めるので、自ずとモチベーションがアップします。

自分で理想や目標を決めるからこそ、資格をとったりスキルを磨いたりする努力が続きます。

③ 達成感を感じることができる

キャリアデザインに沿って考えて行動するとき、あなたは高いモチベーション（動機づけ・目的意識）を持つことができるでしょう。

何をするにも、自分の掲げた理想の生き方や目標に向かっていると思えるからです。

少しずつ結果を出せたときは、とても高い達成感を感じることができます。

④ 選択肢が広がる

自分を深く理解した上で、理想や目標を定めると、進むべき方向が明確になり、迷い・不安・後悔が減っていきます。

理想や目標のために、幅広い選択肢を持てるようになるはずですよ。

自分の判断基準をよく分かっているならば、選択肢が多いことは満足度や納得感は高くなります。

⑤ 必要とされる人になる

「必要とされる人」とは、いつでもどこでも仕事に就けるような人ということです。

人には長所・短所、強み・弱みが必ずあります。

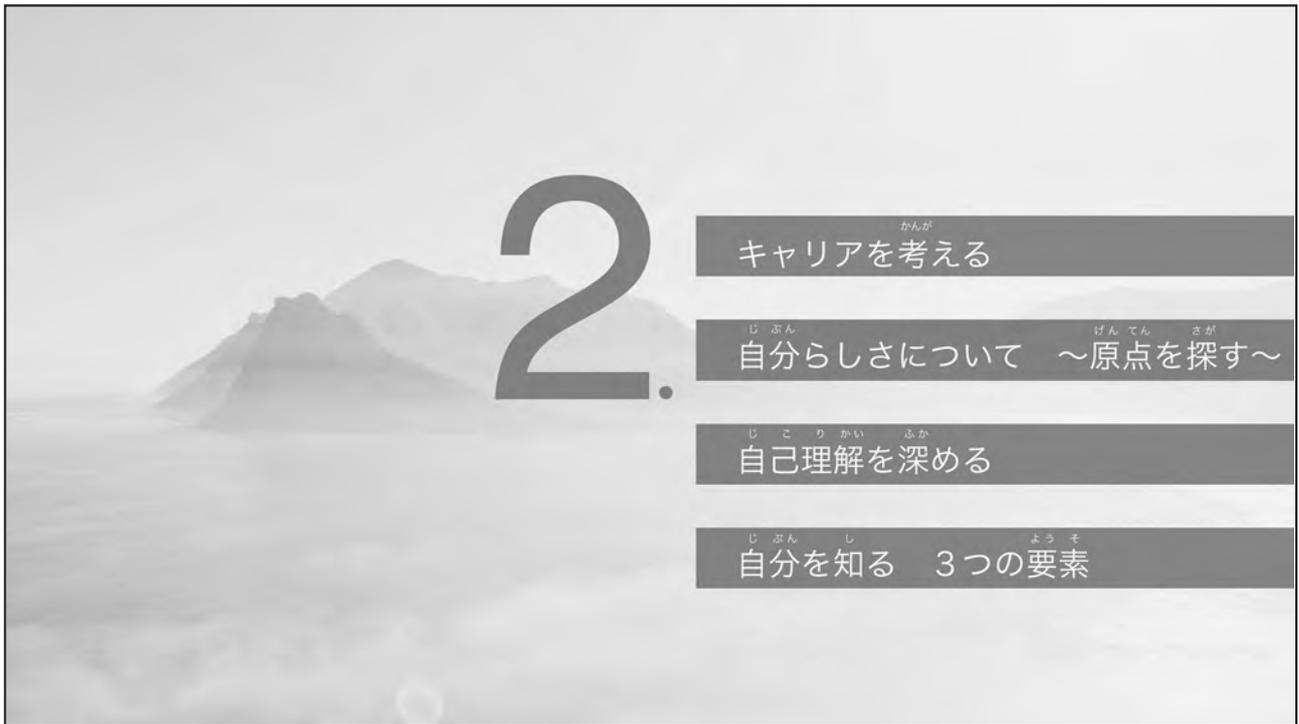
自分が人より負けないという長所や強み、能力を活かして仕事をしていれば、成果は必ず出ます。

キャリアデザインでは、常に自分を知り、自分の能力を活かし、目標をもち、それらを意識して経験を積んでいきます。

自分の目標を持って意識して行動をすれば、経験を積み積むほど、強みになります。

自分の能力や強みをどう活かすかを常に自分で決めているのですから、当然です。

その強みが他の人より優れていれば、断然その強みを求める企業や世の中から必要とされる人材となれるわけです。



それでは、次の「自分らしさ」について ~原点を探す~に進みます。

皆さんに事前ワークとしてお渡ししていた「①自分史を作る」を出してください。

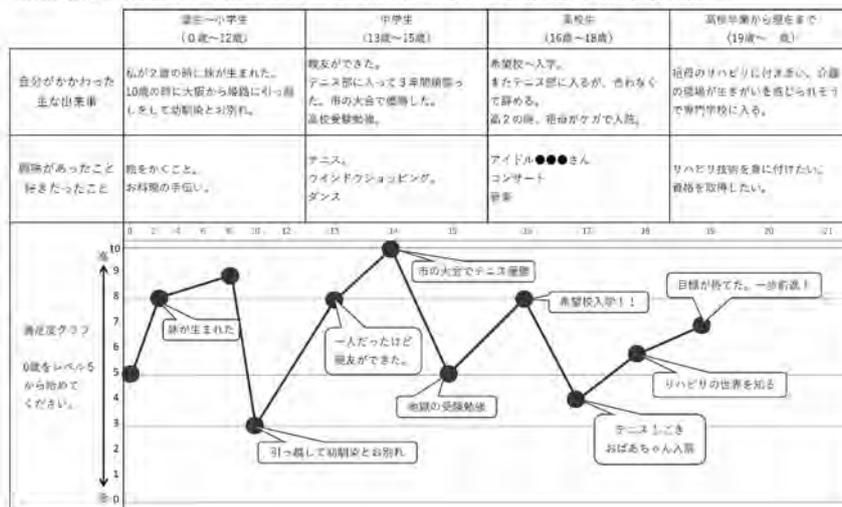
自分らしさを知る“自分史”

【記入例】ライフステージチェックシート 20代

氏名

作成日: 年 月 日

各年代別に自分がかかわった主な出来事、興味があったこと・好きだったことの順に記入して、縦下側の「満足度グラフ」を記入してください。



2-1 自分史を作成する

自分史は、現時点での自分らしさを確認するというのが目的です。

これまでの人生を振り返り、自分らしさの原点についてインタビュー形式で探っていきましょう。

★自分らしさを知る

自分はどんな時にうれしさを感じるのか。

自分がこれまでに積み上げてきた経験や事実、そのときの感情、何が自分の中で譲れないものなのか。

自分史から見えてくるものもあります。

インタビューワーク 最高の体験から自分らしさを知る

●インタビューワークの流れ

1. 隣の人とペアを組みます。
2. 最初は右の人がインタビューする人、左の人がインタビューされる人となります。
3. インタビューシートの質問の順番に、インタビュー形式で質問をします。5分程度。
4. 役割を交代して、右の人へ左の人がインタビューを実施します。5分程度。
5. インタビューが終わったら、インタビューシートの最後の質問を記入します (②インタビューシート③)。

2-2 インタビューシート

インタビューの流れ 1～2を読む。

3. インタビューをする人は、相手の言葉をしっかりと受け止め、受け入れてください。
これは相手の話を聞く時間です。
批判したり、意見をしたりしないようにしてください。
相槌をうったり、詳しく話を聞いたり質問したりすることは歓迎です。
4. 3、4の交代時には交代の合図をする。
5. 最後の質問を記入する際
自分の今までの体験から感じた「あなたの大切にしたいこと」は、今後の人生の指標となるでしょう。
インタビューに答えた結果、自分の体験やそのときの思いが整理されていると思います。
最後の質問について、今の思いを大切に記入してください。
5分程度で時間を区切りますが、時間内にできなくても次回までに書いてくれれば大丈夫です。

人生の転機 キャリアデザインを見直す時期

世の中の流れ・環境	意図的に作り出せる「節目」		
<ul style="list-style-type: none"> 採用がきびしくなる 就きたい仕事で転職を伴う 正社員・非正社員の収入格差 共働き世帯が増加している 介護を必要とする家族がいる 	<ul style="list-style-type: none"> 異動希望を出す 留学をする 移住する 起業する 転職活動を始める 	<ul style="list-style-type: none"> 結婚する、離婚する 子どもを授かる 育児休暇を取る 家を購入する 旅に出る 	<ul style="list-style-type: none"> ボランティアをする 影響力の大きな人に出会う 強烈な印象を残す書籍を読む イベントやセミナーに参加する
仕事以外で取り組むこと	意図せず生まれる「節目」		
<ul style="list-style-type: none"> 資格取得、スキルアップ 語学学習、夜間学校 出産・育児・介護 趣味・知識活動・ボランティア 家族との時間 	<ul style="list-style-type: none"> 大きく健康を損なう 上司が変わる 部下が増えた 転職を命じられる 昇格する 	<ul style="list-style-type: none"> 降格する 業務が大きく変わる 家族が亡くなる 宝くじが当たる 事故に遭う 	<ul style="list-style-type: none"> 天災に遭う スカウトされる 予期せぬ自分の適性を知る 期待していたことが起こらなかった

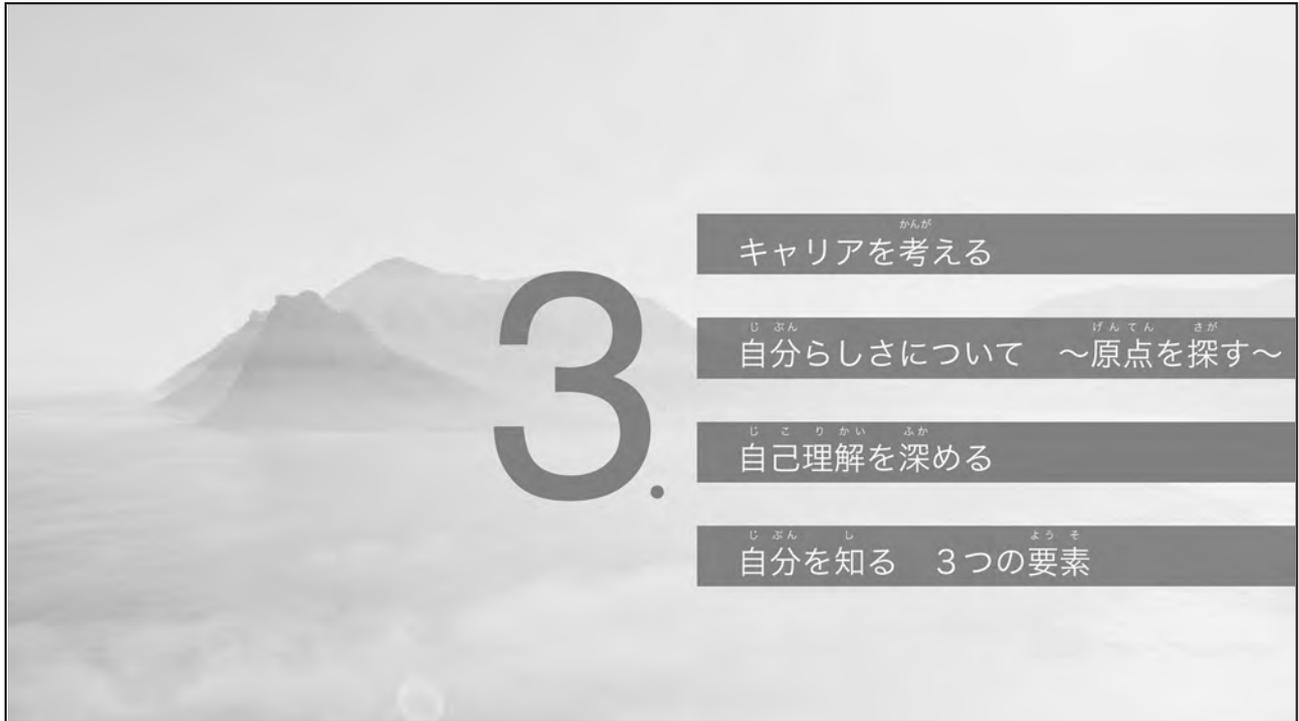
今回の授業で描くキャリアデザインは、年齢や環境などの変化により更新することが必要となります。

人生において、キャリアデザインの必要性（見直し）が高まる節目を並べてみました。

いつ、どんな状況で、キャリアデザインの必要性（見直し）を検討すべきかを把握しておきましょう。

特に気になる転機など、お隣の人と確認してみてください。

時間が押していた時は、後で確認しておいてください。



次は自己理解を深めるグループワークを行います。

まずは4人ずつのグループを作ってください。

事前ワーク③～⑥をグループの中で発表していきます。
一人1問を2分ぐらいで発表してもらいます。

自分のことを言葉に出しい伝える。
分かりやすいように伝えることを意識してください。

そして、聞く人は発表する人が話しやすい態度で聞く。否定しない。
また、人との違いを体験することが目的です。
そして、気づいていない良いところは足してあげるなど、コミュニケーションも意識してください。

事前ワーク③ あなたの個性・性格

③ あなたの個性・性格

氏名

作成日: 年 月 日

1) 個性・性格

以下の表から、自分に当てはまる言葉を5つ以上選び、左の空欄に○を記入してください。あまり考え込まずに、直感的に選びましょう。

当てはまる言葉がない、またはほかにより自分に当てはまると思う言葉がある場合は「1」の欄に記入してください。

明るくて社交的	自分にも人にも優しく、他人に猜みを寄せられない	頭脳で消極的なところがあり、慎重になりすぎる
人にやさしく、穏やかな性格	自分の意見を強引に通すところがある	組織でリーダーな部分があり、細かい点に気が付く
引っ込み思案で内向的	悪い状況でも前向きに考え直すことができる	周りの人たちの気遣いや場の空気によく気が付く
まったりとした性格、さばさばしている	警戒心が強く、よく考えてから行動する	冷静に物事を考え、論理的に説明することができる
好奇心旺盛で、何事にも興味を持つ性格	常識や道徳を大切にしている	物事を多面的に考え、より良い方向に導くのが好き
誇っている人に対して、思いやりを持って接する	集中力があり、何事にもまじめに向き合える	大胆な発想をすることが好き
仲間と助け合ったり盛りあがりながら行動できる	頼まれたことや、自分の行動に対して責任感が強い	その場に応じて臨機応変に対応ができる
気が短くてせっかちなところがある	コミュニケーションを大切にしている	物事を多面的、客観的にとらえる
何事にもへこたれず前向きに考えられる	意志が強く、自分で決めたことは達成できる	

2) 自分の個性を表現する特徴的な言葉

上記(1)で選んだ言葉から、特に自分に当てはまると思う言葉を3つ選び、その言葉を選んだ理由を過去の出来事をもとに記入してみましょう。

文章にすることが難しい場合は、固有名詞やキーワードのみの記入でも問題ありません。(例) 高校、悪友、友誼を感じたなど。

選んだ言葉	選んだ理由
(1)	
(2)	
(3)	

事前ワーク③のあなたの個性・性格では、(2) 自分の個性を表現する特徴的な言葉で、①～③で選択した言葉と選んだ理由を公表してください。

■役割やグループについて

右前に座っている人が一番最初に発表してください。

左前または直前に発表が終わった人がタイムキーパー等の役割を設けてください。

1人1問2分×4人×4問=32分なので、時間が足りない場合があるかもしれません。

1人1問2分半×3人×4問=30分 3人グループ

1人1問3分×2人×4問=24分 隣どうし、前後等のペア

など、進め方に不安がないようにグループを作成してください。

事前ワーク④ あなたの「強み」と「弱み」

④ あなたの「強み」と「弱み」

氏名

作成日： 年 月 日

(1) 「強み」と「弱み」

以下の表で、自分が非常に自信があるものに○、ある程度自信があるものに○、絶対に自信がないものに×を、番号左の空欄に記入してください。

すべてに印をつけなくても大丈夫です。考え込まずに直感的に選びましょう。該当するものがない場合は「()」の欄に記入してください。

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 5%;">1</td><td>意味があることは進んで取り組む</td></tr> <tr><td>2</td><td>人からの指示や意見を聞くのではなく、自分で選択して行動できる</td></tr> <tr><td>3</td><td>グループ活動中に、発言が少ない人に声をかけてなごませる</td></tr> <tr><td>4</td><td>クラス発表で担当を決める時など、自分に合っている役割を理解している</td></tr> <tr><td>5</td><td>目標を立てて、努力を積み重ねて達成することができる</td></tr> <tr><td>6</td><td>目標に対して、どれくらい達成できたか、次にどう繋げるか考える</td></tr> <tr><td>7</td><td>常に「これでいいのか?」と考え、良くなるために課題を見つける</td></tr> <tr><td>8</td><td>トラブルが起きた時や失敗した時は、どこに課題があったかを考える</td></tr> <tr><td>9</td><td>二度と失敗しないために、問題をどう解決したらよいか考える</td></tr> <tr><td>10</td><td>具体的に目標を達成するために計画を立てることができる</td></tr> <tr><td>11</td><td>これまで存在しなかったアイデア、考え方、価値を生み出すことが得意</td></tr> <tr><td>12</td><td>今までやってきたことを、創意工夫をして改善することができる</td></tr> </table>	1	意味があることは進んで取り組む	2	人からの指示や意見を聞くのではなく、自分で選択して行動できる	3	グループ活動中に、発言が少ない人に声をかけてなごませる	4	クラス発表で担当を決める時など、自分に合っている役割を理解している	5	目標を立てて、努力を積み重ねて達成することができる	6	目標に対して、どれくらい達成できたか、次にどう繋げるか考える	7	常に「これでいいのか?」と考え、良くなるために課題を見つける	8	トラブルが起きた時や失敗した時は、どこに課題があったかを考える	9	二度と失敗しないために、問題をどう解決したらよいか考える	10	具体的に目標を達成するために計画を立てることができる	11	これまで存在しなかったアイデア、考え方、価値を生み出すことが得意	12	今までやってきたことを、創意工夫をして改善することができる	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 5%;">13</td><td>クラス発表などで説明をする時、わかりやすく伝えることができる</td></tr> <tr><td>14</td><td>他の人に自分の考えをわかりやすく伝えることができる</td></tr> <tr><td>15</td><td>相手の話にきちんと耳を傾け、理解することができる</td></tr> <tr><td>16</td><td>相手が話しやすい雰囲気を作り出すことができる</td></tr> <tr><td>17</td><td>相手との意見や立場の違いを理解し、相手を尊重することができる</td></tr> <tr><td>18</td><td>相手から断られた場合、諦めずによりよい提案を案出することができる</td></tr> <tr><td>19</td><td>自分と周囲の人や物事との関係性を理解することができる</td></tr> <tr><td>20</td><td>社会のルールをきちんと理解し、守ることができる</td></tr> <tr><td>21</td><td>人との約束を守ることを心がけている</td></tr> <tr><td>22</td><td>ストレスの原因を早めに特定して取り除く努力をする</td></tr> <tr><td>23</td><td>()</td></tr> <tr><td>24</td><td>()</td></tr> </table>	13	クラス発表などで説明をする時、わかりやすく伝えることができる	14	他の人に自分の考えをわかりやすく伝えることができる	15	相手の話にきちんと耳を傾け、理解することができる	16	相手が話しやすい雰囲気を作り出すことができる	17	相手との意見や立場の違いを理解し、相手を尊重することができる	18	相手から断られた場合、諦めずによりよい提案を案出することができる	19	自分と周囲の人や物事との関係性を理解することができる	20	社会のルールをきちんと理解し、守ることができる	21	人との約束を守ることを心がけている	22	ストレスの原因を早めに特定して取り除く努力をする	23	()	24	()
1	意味があることは進んで取り組む																																																
2	人からの指示や意見を聞くのではなく、自分で選択して行動できる																																																
3	グループ活動中に、発言が少ない人に声をかけてなごませる																																																
4	クラス発表で担当を決める時など、自分に合っている役割を理解している																																																
5	目標を立てて、努力を積み重ねて達成することができる																																																
6	目標に対して、どれくらい達成できたか、次にどう繋げるか考える																																																
7	常に「これでいいのか?」と考え、良くなるために課題を見つける																																																
8	トラブルが起きた時や失敗した時は、どこに課題があったかを考える																																																
9	二度と失敗しないために、問題をどう解決したらよいか考える																																																
10	具体的に目標を達成するために計画を立てることができる																																																
11	これまで存在しなかったアイデア、考え方、価値を生み出すことが得意																																																
12	今までやってきたことを、創意工夫をして改善することができる																																																
13	クラス発表などで説明をする時、わかりやすく伝えることができる																																																
14	他の人に自分の考えをわかりやすく伝えることができる																																																
15	相手の話にきちんと耳を傾け、理解することができる																																																
16	相手が話しやすい雰囲気を作り出すことができる																																																
17	相手との意見や立場の違いを理解し、相手を尊重することができる																																																
18	相手から断られた場合、諦めずによりよい提案を案出することができる																																																
19	自分と周囲の人や物事との関係性を理解することができる																																																
20	社会のルールをきちんと理解し、守ることができる																																																
21	人との約束を守ることを心がけている																																																
22	ストレスの原因を早めに特定して取り除く努力をする																																																
23	()																																																
24	()																																																

(2) 今後伸ばしていきたい「強み」と、克服していきたい「弱み」

上記(1)で「強み：○、○」、「弱み：×」として選択した項目を、下記の表で今後伸ばしたい強み、克服したい弱みに番号を記入して整理しましょう。

今後伸ばしていきたい「強み」					今後克服していきたい「弱み」				

自分メモ どのように強みを伸ばしていくか、弱みを克服していくかを記入しましょう。

事前ワーク④のあなたの強みと弱みでは、(2) 今後伸ばしていきたい強み、今後克服していきたい弱みを発表し、このように伸ばしたり克服していくかを発表します。

事前ワーク⑤ 仕事に対して大切にしたい価値観

⑤ 仕事に対して大切にしたい価値観

氏名 _____

作成日: 年 月 日

(1) 仕事を選ぶ上でのこだわり

以下の表から、自分が仕事を選ぶ上でのこだわり（大切にしたい価値観）を5つ以上選び、その空欄に○を記入しましょう。
考え込まずに直感的に選みましょう。当てはまる選択肢がない場合は、「その他（ ）」欄に自由に記入してください。

1	仕事の中で専門家としての能力を発揮したい	7	安定している組織で働き、確実な報酬を得たい	13	互いに意見交換ができる職場で仕事がしたい
2	資格取得や講習会参加等を推奨する会社が良い	8	中小企業よりも大企業で仕事がしたい	14	顧客に安心・安全を感じてもらいたい仕事がしたい
3	信頼関係が築ける会社で仕事がしたい	9	周囲の人と協力して仕事がしたい	15	安定よりも挑戦を求めて仕事がしたい
4	自分を正真正正に評価してくれる会社が良い	10	開発や発明等の創造性のある仕事がしたい	16	仕事だけではなくプライベートを大事にしたい
5	顧客満足度を第一にサービスを伴った仕事がしたい	11	世の中を良くするための仕事がしたい	17	その他（ ）
6	組織で働くよりも独立して仕事がしたい	12	人や社会に貢献できる仕事がしたい	18	その他（ ）

(2) 自分のこだわり（仕事に対して大切にしたい価値観）に影響を与えた心に残る経験・出来事

上記(1)で選んだ中で、強く覚えているものを1位から3位まで順位をつけ、下記の番号欄に記入してください。

文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。

順位	番号	選んだ理由
1位		
2位		
3位		

事前ワーク⑤ 仕事に対して大切にしたい価値観では、

(2) 自分のこだわりに（仕事に対して大切にしたい価値観）に影響を与えた心に残る経験・出来事と選んだ理由を発表してください。

事前ワーク⑥ 環境や生活に対して大切にしたい価値観

⑥ 環境や生活に対して大切にしたい価値観

氏名 _____ 作成日: 年 月 日

あなたは何に価値を感じるのか考えてみましょう。

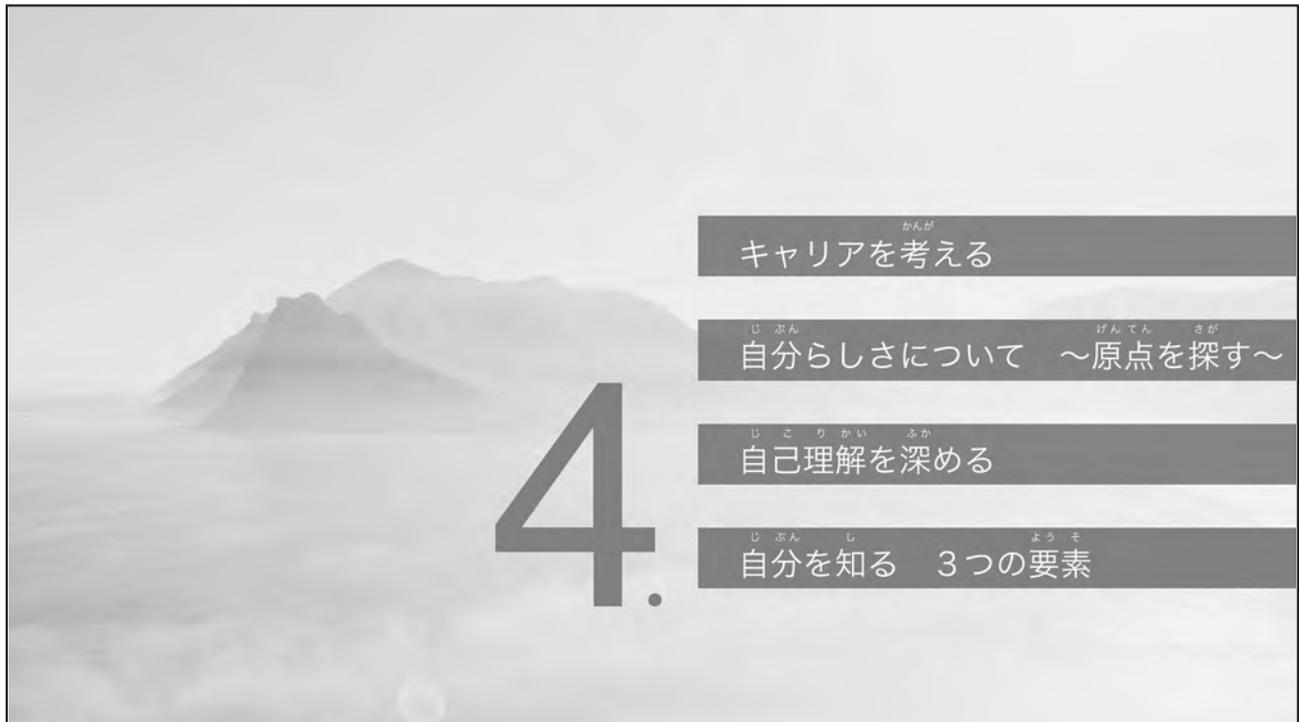
手順1、以下の言葉の中で、自分に「あてはまる」、「大切にしていることだ」と感じるものを5つ以上選び、欄の左上に○をつけてください。

手順2、○をつけたものに対して、「特に大切なもの」を3つ選んで右上に◎をつけてください。

平和であること	ストレスが少ないこと	友誼関係が築けること	人は「違う」と認めること	犯罪が少なく 安全な環境であること	清潔で衛生的であること
お金持ちになること	愛する人たちが 大切にすること	忠実であること	利益があること	周囲から認められること	活動することが 歓迎されること
能力を高めること	情があり、やさしいこと	権威・地位を得ること	自由に選択できること	均等なチャンスを得ること	夢を持ったり 大きな志を抱くこと
物事をじっくり深く 考えること	愛情に満ちていること	名声と栄誉を得ること	常識にとらわれず 創造的であること	誠実に義務を果たすこと	自然や芸術の美しさを 味わえること
正義であること	人の幸せのために 行動すること	道徳・倫理・正義を 大事にすること	自分に誇りを 感じられること	他者を許す心を持つこと	礼儀正しく 規範を守ること
自律的に行動すること	便利であること	頼れる存在が 近くにいること	自分の価値を つらぬくこと	合理的で 一貫性があること	能力のある人たちに 囲まれた環境であること

事前ワーク⑥ 環境や生活に対して大切にしたい価値観

右上に◎を付けた項目を発表してください。具体的なイメージなどを自分の言葉で説明してください。



4. 自分を知る ～3つの自己イメージから

これまで自己理解を深めてきましたが、それらを3つにまとめてもらいました。

キャリアデザインを設計する上では、大きく分けて「何ができるか」「何をやりたいか」「何をやるべきか」という3要素が重要になります。

「できること」は、自分が現在持っている力です。

「やりたいこと」は、興味・関心があり、やると幸福度が高くなると思えることです。

何かを実行する時には、新たに役割が出てきたり、課題がでてきたりします。

「すべきこと」は、その役割に自分の能力をどう役立てるのか、課題をどのようにクリアしていくのかということです。

事前ワーク⑦ 自分理解のまとめ

⑦ 自分理解のまとめ

氏名

作成日: 年 月 日

「キャリアデザイン」とは、自分の仕事と人生を主体的に働き、実現していくことを指します。自分が自分のことを決めるために、自分を理解してきました。キャリアデザインを設計するには、大きく分けて「何ができるか」「何をやりたいか」「何をやるべきか」という3要素が重要になります。

1. 自分にできることは何か

「これはできると言えるかな？」
「しつて解けるならこれかな」というレベルでもOK。
自分が現在持っている力です。これは今後もどんどん
増えています。

できること 現在自分が持っている力・能力・スキル（技能）のこと。

2. 自分がやりたいことは何か

「どんなことが好きなのか、どんなことにやりがいを感じ
るのか、どんなことに興味を引かれるのか」を
考えましょう。

やりたいこと 自分のできることや、将来的「ユメ」から、何をやりたいのか考えてみましょう。

3. 自分がやるべきことは何か

自分が置かれている環境の中で、期待されたり、
役割が出てきたり、課題がでてきたりします。
できること：認知症について正しい知識を持た。
やりたいこと：地域密着型サポーターグループを作る。
やるべきこと：ケア？

やるべきこと 何かをする際、自分の役割・使命などを思ったり、周りの期待に応えたいことは？

隣同士でペアになり、インタビュー形式（1人5分）で確認しあいましょう。

■ インタビュアーからの質問

1. できることは何ですか？
2. やりたいことは何ですか？
3. やるべきことは何ですか？
4. インタビュアーの感想

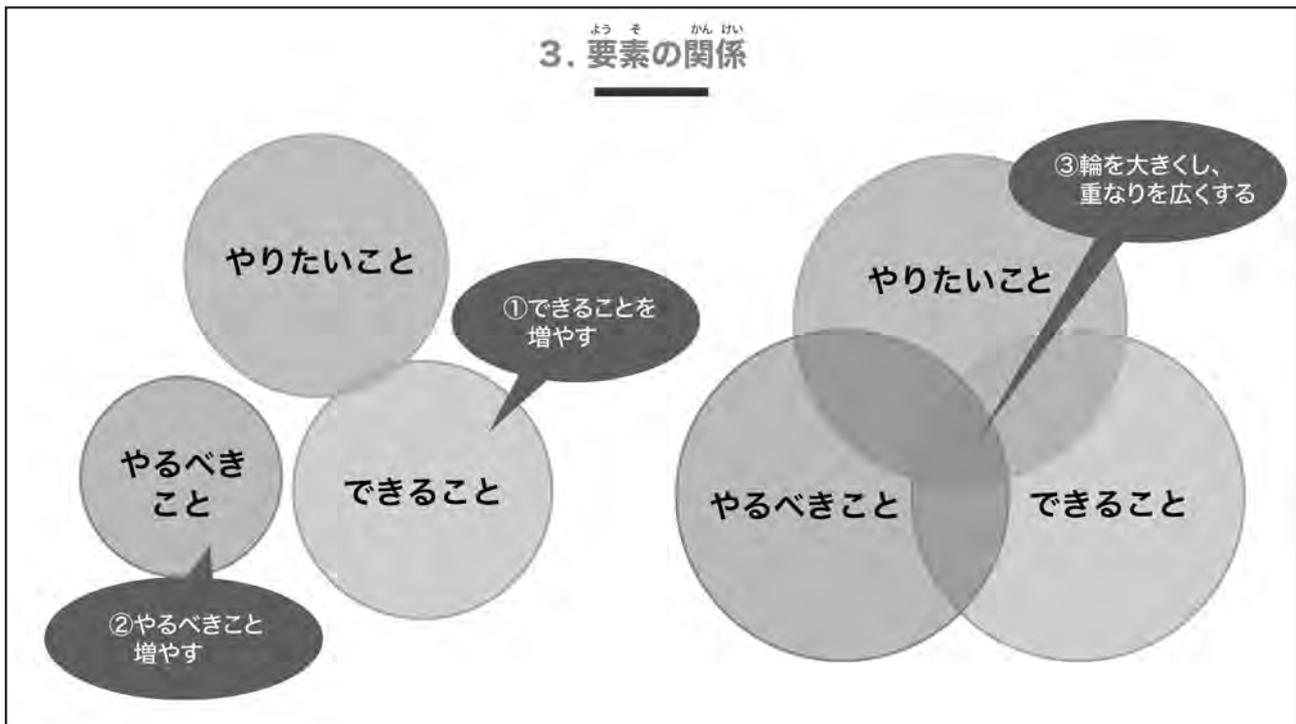
※発表する人が話しやすい態度で聞く。

否定しない。

気づいていない良いところがあったら、わかりやすく伝えましょう。

5分経ったら交代してインタビューしましょう。

3. 要素の関係



やりたいこと：自らの欲求、欲望から湧いて出る本能的に望む事

できること：今まで積み上げてきた自分の経験や能力から実行可能なこと

やるべきこと：今、自分が置かれた環境ですべきこと、自分の役割

「やりたいこと」、「できること」は、自分視点ですが、「やるべきこと」は、相手から求められるものです。

3つの輪の大きさのバランスをとりつつ、重なる部分を大きくしていくことがキャリアデザインでは理想的です。

学生の間は、やりたいことは大きいけれど、できる事が少ない。だから、やるべきことが見つかりにくいものです。

- ・「やるべきこと」と「やりたいこと」がくっついている人は、使命感の強い人
- ・「やるべきこと」と「やれること」がくっついている人は、能力の高い人

「やるべきこと」と「やりたいこと」を近づけていくには、「やるべきこと」の中に「やりたいこと」とリンクする要素を見つけだしたり、「やりたいこと」の延長線上に「やるべきこと」を置いたりすればいいのかもしれませんが。

そして、「やるべきこと」と「やりたいこと」が近づいてきたら、「できること」を重ねていってもいいでしょう。



Career
Design

第2章 キャリアデザイン編 (前半様式)

① 自分史を作る ライフステージチェックシート 10・20代

氏名

作成日: 年 月 日

各年代別に自分がかかわった主な出来事、興味があったこと・好きだったこと・好きだったことをの欄に記入して、最下部の「満足度グラフ」を記入してください。

	0	2	4	6	8	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<p>自分がかわった 主な出来事</p>	誕生～小学生 (0歳～12歳)		小学生 (13歳～15歳)		中学生 (16歳～18歳)		高校生 (19歳～21歳)									
<p>興味があったこと 好きだったこと</p>																
<p>満足度グラフ</p> <p>0歳をレベル5 から始めて ください。</p>																

【記入例】ライフステージチェックシート 20代

氏名

作成日: 年 月 日

各年代別に自分がかかわった主な出来事、興味があったこと・好きだったことの欄に記入して、最下部の「満足度グラフ」を記入してください。

	誕生～小学生 (0歳～12歳)	中学生 (13歳～15歳)	高校生 (16歳～18歳)	高校卒業から現在まで (19歳～)
自分がかかわった 主な出来事	私が2歳の時に妹が生まれた。 10歳の時に大阪から姫路に引っ越しをして幼馴染とお別れ。	親友ができた。 テニス部に入って3年間頑張った。 市の大会で優勝した。 高校受験勉強。	希望校へ入学。 またテニス部に入るが、合わなくて辞める。 高2の時、祖母がケガで入院。	祖母のリハビリに付き添い、介護の現場が生きがいを感じられそうで専門学校に入る。
興味があったこと 好きだったこと	絵をかくこと。 お料理の手伝い。	テニス。 ウインドウショッピング。 ダンス	アイドル●●さん コンサート 音楽	リハビリ技術を身に付けたい。 資格を取得したい。

満足度グラフ

0歳をレベル5から始めてください。

③ あなたの個性・性格

(1) 個性・性格

以下の表から、自分に当てはまる言葉を5つ以上選び、左の空欄に○を記入してください。あまり考え込まずに、直感的に選びましょう。
 当てはまる言葉がない、またはほかにより自分に当てはまると思う言葉がある場合は「()」の欄に記入してください。

明るくて社交的	自分にも人にも厳しく、他人に弱みを見せられない	臆病で消極的なところがあり、慎重になりすぎる
人にやさしく、穏やかな性格	自分の意見を強引に通すところがある	繊細でデリケートな部分があり、細かい点に気が付く
引っ込み思案で内向的	悪い状況でも前向きに考えることができる	周りの人たちや環境等の問題点によく気が付く
さっぱりした性格、さばさばしている	警戒心が強く、よく考えてから行動する	冷静に物事を考え、論理的に説明することができる
好奇心旺盛で、何事にも興味を持つ性格	常識や道徳を大切にしている	物事を合理的に考え、より良い方向に導くのが好き
困っている人に対して、思いやりを持って接する	集中力があり、何事にもまじめに向き合える	大胆な発想をすることが好き
仲間と助け合ったり譲り合ったりしながら行動できる	頼まれたことや、自分の行動に対して責任感が強い	その場に応じて臨機応変に対応ができる
気が短くてせっかちなところがある	コミュニケーションを大切にしている	物事を多面的、客観的にとらえる
何事にもへこたれず前向きに考えられる	意志が強く、自分で決めたことは達成できる	()

(2) 自分の個性を表現する特徴的な言葉

上記(1)で選んだ言葉から、特に自分に当てはまると思う言葉を3つ選び、その言葉を選んだ理由を過去の出来事をもとに記入してみましょう。
 文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。(例) 高校、部活、友情を感じたなど。

①	選んだ言葉	選んだ理由
②		
③		

④ あなたの「強み」と「弱み」

(1) 「強み」と「弱み」

以下の表で、自分が非常に自信があるものに◎、ある程度自信があるものに○、絶対に自信がないものに×を、番号左の空欄に記入してください。

すべてに印をつけなくても大丈夫です。考え込まずに直感的に選びましょう。該当するものがない場合は「()」の欄に記入してください。

1	興味があることは進んで取り組む
2	人からの指示や意見を聞くのではなく、自分で選択して行動できる
3	グループ活動中に、発言が少ない人に声をかけてなごませる
4	クラス発表で担当を決める時など、自分に合っている役割を理解している
5	目標を立てて、努力を積み重ねて達成することができる
6	目標に対して、どれぐらい達成できたか、次にどう繋げるか考える
7	常に「これでいいのか?」と考え、良くするために課題を見つける
8	トラブルが起きた時や失敗した時は、どこに問題があったかを考える
9	二度と失敗しないために、問題をどう解決したらよいか考える
10	具体的に目標を達成するために計画を立てることができる
11	これまで存在しなかったアイデア、考え方、価値を生み出すことができる
12	今までやってきたことを、創意工夫をして改善することができる

(2) 今後伸ばしていきたい「強み」と、克服していきたい「弱み」

上記(1)で「強み：◎、○」、「弱み：×」として選択した項目を、下記の表で今後伸ばしたい強み、克服したい弱みを番号に番号を記入して整理しましょう。

今後伸ばしていきたい「強み」	今後克服していきたい「弱み」

自分メモ どのように強みを伸ばしていくか、弱みを克服していくかを記入しましょう。

氏名

作成日: 年 月 日

クラス発表などで説明をする時、わかりやすく伝えることができる

13	他の人に自分の考えをわかりやすく伝えることができる
14	相手の話にきちんと耳を傾け、理解することができる
15	相手が話しやすい雰囲気を作り出すことができる
16	相手との意見や立場の違いを理解し、相手を尊重することができる
17	相手から断られた場合、諦めずによりよい提案を考えることができる
18	自分と周囲の人々や物事との関係性を理解することができる
19	社会のルールをきちんと理解し、守ることができる
20	人との約束を守ることを心がけている
21	ストレスの原因を早めに特定して取り除く努力をする
22	()
23	()
24	()

⑤ 仕事に対して大切にしたい価値観

氏名 _____ 作成日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

(1) 仕事を選ぶ上でこのこだわり
 以下の表から、自分が仕事を選ぶ上でこのこだわり(大切にしたい価値観)を5つ以上選び、左の空欄に○を記入しましょう。
 考え込まずに直感的に選びましょう。当てはまる選択肢がない場合は、「その他()」欄に自由に記入してください。

1	仕事の中で専門家としての能力を発揮したい	7	安定している組織で働き、確実な報酬を得たい	13	互いに意見交換がでできる職場で仕事したい
2	資格取得や講習会参加等を推奨する会社が良い	8	中小企業よりも大企業で仕事したい	14	顧客に安心・安全を感じてもらおう仕事したい
3	信頼関係が築ける会社で仕事したい	9	周囲の人と協力して仕事したい	15	安定よりも挑戦を求めて仕事したい
4	自分を正當に評価してくれる会社が良い	10	開発や発明等の創造性のある仕事したい	16	仕事だけではなくプライベートを大事にしたい
5	顧客満足度を第一にサービスを作る会社が良い	11	世の中を良くするための仕事したい	17	その他()
6	組織で働くよりも独立して仕事したい	12	人や社会に貢献できる仕事したい	18	その他()

(2) 自分のこだわり(仕事に対して大切にしたい価値観)に影響を与えた心に残る経験・出来事
 上記(1)で選んだ中で、強く思っているものを1位から3位まで順位をつけ、下記の番号欄に記入してください。
 文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。

順位	番号	選んだ理由
1位		
2位		
3位		

⑥ 環境や生活に対して大切にしたい価値観

氏名

作成日: 年 月 日

あなたは何に価値を感じるのか考えてみましょう。

手順1. 以下の言葉の中で、自分に「あてはまる」、「大切にしていることだ」と感じるものを5つ以上選び、欄の左上に○をつけてください。
 手順2. ○をつけたものに対して、「特に大切なもの」を3つ選んで右上に◎をつけてください。

平和であること	ストレスが少ないこと	友情関係が築けること	人は「違う」と認めること	犯罪が少なく 安全な環境であること	清潔で衛生的であること
お金持ちになること	愛する人たちが 大切にすること	忠実であること	刺激があること	周囲から認められること	勉強することが 歓迎されること
能力を高めること	情があり、やさしいこと	権威・地位を得ること	自由を選択できること	均等なチャンスを得ること	夢を持ったり 大きな志を抱くこと
物事をじっくり深く 考えること	愛情に満ちていること	名声と栄誉を得ること	常識にとらわれず 創造的であること	誠実に義務を果たすこと	自然や芸術の美しさを 味わえること
正直でいること	人の幸せのために 行動すること	道徳・倫理・正義を 大事にすること	自分に誇りを 感じられること	他者を許す心を持つこと	礼儀正しく 規範を守ること
自律的に行動すること	便利であること	頼れる存在が 近くにいること	自分の信念を つらぬくこと	合理的で 一貫性があること	能力のある人たちに 囲まれた環境であること

⑦ 自分理解のまとめ

氏名 _____ 作成日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

「キャリアデザイン」とは、自分の仕事と人生を主体的に描き、実現していくことを指します。自分が自分のことを決めるために、自分を理解してきました。キャリアデザインを設計する上では、大きく分けて「何ができるか」「何をやりたいか」「何をやるべきか」という3要素が重要になります。

1. 自分にできることは何か

「これはできると言えるかな？」

「しいて挙げるならこれかな」というレベルでもOK。
自分が現在持っている力です。これは今後もどんどん増えていきます。

現在自分が持っている力・能力・スキル（技能）のこと。

2. 自分がやりたいことは何か

「どんなことが好きなのか、どんなことにやりがいを感じるのか、どんなことに興味を引かれるのか」を考えましょう。

自分のできることや、将来の「ユメ」から、何をやりたいのか考えてみましょう。

3. 自分がやるべきことは何か

自分が置かれている環境の中で、期待されたり、役割が出てきたり、課題がでてきたりします。できること：認知症について正しい知識を持た。やりたいこと：地域密着型サポートグループを作る。やるべきこと：???

何かをする時、自分の役割・使命だと思ったり、周りの期待に応えたいことは？



Career
Design

第3章

キャリアデザイン編 (後半様式)

⑧ キャリアデザインシートの方法 目標設計の流れ

キャリアデザインは目標設計をしてからがスタートです。

次の事前ワーク⑨ キャリアデザインシートを作成する際は、下記の流れ等を参考にしてください。

<p>1. 目標設計の流れ</p>
<p>目的:あなたが最終的に実現したいこと、目指す到達点のこと。「なりたい自分」を描きましょう。</p> <p>3～5年後などやや長めの期間の理想像を描いてみましょう。</p> <p>どんなことで頼られる存在でいたいのか、どのような影響力を持ちたいのか、毎日の理想の過ごし方は何か等</p>
<p>達成後の自分:目的が達成した後の自分はどのように変化しているか想像しましょう。</p> <p>目的が達成された後の自分の気持ちや、自分の立場をイメージしましょう。とても大切なことです。</p>
<p>目標:目的を実現するための具体的な手段。</p> <p>「なりたい自分」に対して、今の自分はどんな点が足りていないか。今後伸ばすべき能力は何か、必要なスキルを身につけるためには等を考え、それらを得ることを目標にします。</p> <p>すぐに取りかかれるものと時間を要するもの、優先順位が高いものと低いものが出てきます。</p> <p>まずは優先度が高く、すぐに取りかかれることを中心に設計しましょう。</p>
<p>手段(具体的な行動):目標を実現するために具体的にを行うこと その課題をクリアするには何をしたらよいか。</p> <p>できれば具体的な行動にまで落とし込み、日々実行できるのが理想的です。</p> <p>数値(60点を80点にする等)や振り返りやすい確認の方法を立てることも大切です。</p>
<p>期間の設定:いつまでに完了したいか</p> <p>目標や手段によっては期日が決まっているものが出てきます。今どれくらい達成しているのかを確認する際には、「いつまでに」ということも判断材料となりますので、必ず設定してください。</p>
<p>達成の確認:途中でどの程度できているかを確認する方法を考え、できていなかったら何を修正するかを決めましょう。</p> <p>設定した期間内に掲げた目標をいかに達成できたかを確認します。</p> <p>未達成の場合には、その原因が何であるかを反省することが必要です。</p> <p>この「振り返り」が目的を最後まで達成させることに繋がります。</p>

2. 目標設計の例

目的:「友人と温泉に行きリフレッシュする」これが今一番実現したいこと

達成後の自分:友人とさらに仲良くなれて、日ごろの疲れも取れて集中力が出る。勉強が進む。温泉で綺麗になる。というイメージがとても大切です。

- ↓ 実現するためには、何をしなくてはならないか？
- ↓ お金がない → 宿泊費・お小遣いで予算5万円を貯める。
- ↓ 仲良くなるには → 予算内で二人とも心から楽しめるイベントを作る
- ↓ 楽しくするには → 旅のしお리를作る など、いくつもやらなくてはならないことができます。

目標:「5万円貯金する」1つめの目標を設計します。

- ↓ どのように貯めるか、手段を考えます。

手段:「毎日500円玉貯金をする」目標を達成するための方法

- ↓ いつまでに貯めるかを考えると、いつ旅行に行けるかスケジュールが決定できます。

期間の設定:「5万円÷500円=100日」目標をクリアするため期間

- ↓ 実行できるか検討します。他にバイトを増やす、浪費をなくすなどの案もできます。

達成の確認:毎週確認して目標まで貯まっていなかったら、貯める期間や金額を修正する

- ↓ 達成するまで、手段を修正したり、新たな手段を追加したりします。

※ イベントを作る、旅のしお리를作るなども目標にし、手段・期間の設定・達成の確認を考えていきます。

3. 目的・目標等の確認 ……確実に実行できるように

① “成長感”を重視しましょう

自分の経験・能力を伸ばしやすい目的をつくるようにしましょう。

② 自分がちゃんとできる目標ですか？

“やりたくないこと”や“無理なこと”を設計していませんか？

その目標を達成した後の自分は、本当に幸せですか？

その目標に向かっている自分は好きですか？

あなたが本当に目指すべき目標は他にないですか？

③ 手段（行動）がしやすい目標設計ですか？

下記の5点をチェックすると、習慣が継続しやすくなります。

- 手段(行動)を明確に、具体的に書きましたか？
- 測定しやすかったり、記録しやすかったりしていますか？
- 達成することは可能だと思いますか？

④ 現実的だと思いますか？

⑤ 達成期限はきちんと作りましたか？

⑨ キャリアデザインシート

氏名 _____ 作成日: _____ 年 月 日

1. 自己分析

①	事前ワークシート② インタビュシート ③ 最高の体験を振り返って感じて大切にしたいこと
②	
③	
①	事前ワークシート④ あなたの個性・強み ⑤ あなたの個性・性格 ⑥ あなたの個性を表現する特徴的な言葉とその理由
②	
③	
①	事前ワークシート⑦ 自分理解のまとめ
②	
③	
①	事前ワークシート⑥ 環境や生活に対して大切にしたい価値観
②	
③	

2. なりたい自分を探す・・・未来の自分を描く

最終的に実現したいこと。目指す到達点。「なりたい自分」	「今一番実現したいこと」	「なりたい自分」

目的
「今一番実現したいこと」

最終的に実現したいこと。目指す到達点。「なりたい自分」

目的
「今一番実現したいこと」

最終的に実現したいこと。目指す到達点。「なりたい自分」

目的
「今一番実現したいこと」

最終的に実現したいこと。目指す到達点。「なりたい自分」

3. 課題をクリアにするための目標設定・・・なりたい自分に近づくために

課題	目標	何をすればいいか
① 「なりたい自分」に対して「今の自分」が足りていないこと		何をすればいいか
②		
③		

課題をクリアにするための目標設定・・・なりたい自分に近づくために

課題	目標	何をすればいいか
① 「なりたい自分」に対して「今の自分」が足りていないこと		何をすればいいか
②		
③		

4. 手段（具体的行動）今後の行動を考える・・・目標を実現するために具体的に行動すること

課題番号 / 目標番号	手段（具体的行動）
①	
②	
③	

手段（具体的行動）今後の行動を考える・・・目標を実現するために具体的に行動すること

課題番号 / 目標番号	手段（具体的行動）
①	
②	
③	

上記4.手段を⑩アクションプランシートで期間や進捗の管理をしましょう。

⑩ 目標達成のためのアクションプラン

氏名 作成日: 年 月 日

手段 番号	手段 (具体的な行動)	期 日 (年/月)	進 捗 度												達成の 確認方法	
			1 ヵ月 後	2 ヵ月 後	3 ヵ月 後	4 ヵ月 後	5 ヵ月 後	6 ヵ月 後	7 ヵ月 後	8 ヵ月 後	9 ヵ月 後	10 ヵ月 後	11 ヵ月 後	1 年 後		
①-1																
①-2																
②-1																
②-2																
③-1																
③-2																

⑪ 転機の考え方

環境が変わったり、新しい知識を得たりすることは、キャリアにとって大切な「転機」となります。なりたいたい自分に近づくためには、「転機」をチャンスに変えましょう。今回の車椅子の授業を受けたことをあなたの「転機」と考えて、今後のキャリアに活かせるように練習しましょう。

車椅子の選び方とメンテナンス入門講座	シーティング技術【基礎編】・【応用編】
今後の自分のキャリアに役立つ知識だと思ったことを記入してください。	
その知識は、今後どのようなシーンで活用できると思いますか？	
その知識を活用した時の自分はどのような気持ちになりますか？	
その知識は、今後どのように伸ばしていきたいですか？	



Career
Design

第4章

キャリアデザイン編

(事前説明用)

キャリアデザイン

自分の未来を創造するために



キャリアデザインとは、「知識・技能や経験を活かし、自分が描きたい人生設計を自ら作りあげていく」ということです。

そのためには、自分を知り、なりたい自分を見つけることが第一歩です。

- ・ 今まで歩んできた中で、どのような素晴らしい経験をしてきたか？
- ・ その経験から得たことはどのようなことだったのか？
- ・ 自分はどんな性格なのか？、強みや弱みは？
- ・ こんな生活ができたらいいな、こんな社会人になりたいな、こんな職場で働きたいな、など。

それらを知るために、次回のキャリアデザインの講座で使用するいくつかの事前ワークの説明をしますので、次回の講座までに必ず書いてきてください。

第1回 キャリアデザイン講座 2020/12/21 (月) まで

事前ワーク A

- ① 自分史を作る
- ② インタビューシート
- ③ あなたの個性・性格
- ④ あなたの「強み」と「弱み」
- ⑤ 仕事に対して大切にしたい価値観
- ⑥ 環境や生活に対して大切にしたい価値観
- ⑦ 自分理解のまとめ
できること、やりたいこと、すべきこと
- ⑧ リアセック体験ワーク



第1回 キャリアデザイン講座は、2020/12/21(月) です。

それまでに事前ワークAの①～⑧を記入してきてください。
8種類もあって大変かと思いますが、頑張ってください。

第2回は、車いす講座、シーティング講座を修了後、
2021/1/18(月) になります。

各講座で学んだことを今後活かすために、第2回までに事前ワークBの⑦～⑨も
あります。

それらについては、第1回 キャリアデザイン講座の最後に説明します。

それでは、それぞれの記入方法の説明を行います。



「自分史を作る」ということは、今までの経験を整理していくことです。

この事前ワークは提出せずに自分で保管するものです。

自分自身の理解を深めていったり、授業の中で話し合ったりするために書いてもらいます。
ですので、書きたくないことは書かなくても大丈夫です。

事前ワークA ① 自分史を作る1

① 自分史を作る ライフステージチェックシート 10・20代

氏名 _____ 作成日: 年 月 日

各年代別に自分がかかわった主な出来事、興味があったこと・好きだったことの欄に記入して、最下部の「満足度グラフ」を記入してください。

	誕生～小学生 (0歳～12歳)	中学生 (13歳～15歳)	高校生 (16歳～18歳)	卒業から現在まで (19歳～ 歳)
自分がかかわった 主な出来事				
興味があったこと 好きだったこと				
満足度グラフ				

① 自分史を作る1

自分史は、今まで自分で歩んできたことを書き出します。

上の表では、今まで生きてきた中で、どのような出来事があったか、また、何に興味があったか、何が好きだったかなどを記入します。

そのような出来事で、楽しかったり、辛かったり、いろいろな思いをしたでしょう。

その気持ちを真ん中より下の表にある「満足度グラフ」で「満足度」として記入してください。

次ページの記入例を見てください。

事前ワークA ① 自分史を作る2 【記入例】

【記入例】ライフステージチェックシート 20代 氏名 _____ 作成日 ____年 ____月 ____日

各年代別に自分がかかわった主な出来事、興味があったこと・好きだったことの欄に記入して、最下部の「満足度グラフ」を記入してください。

	誕生～小学生 (0歳～12歳)	中学生 (13歳～15歳)	高校生 (16歳～18歳)	高校卒業から現在まで (19歳～)
自分がかかわった 主な出来事	私が2歳の時に妹が生まれた。 10歳の時に大阪から姫路に引っ越しをして幼稚園とお別れ。	親友ができた。 テニス部に入って3年間頑張った。市の大会で優勝した。 高校受験勉強。	希望校へ入学。 またテニス部に入るが、合わなくて辞める。 高2の時、祖母がケガで入院。	祖母のリハビリに付き添い。介護の現場が生きがいを感じられそう。専門学校に入る。
興味があったこと 好きだったこと	絵をかきこと。 お料理の手伝い。	テニス。 ウィンドウショッピング。 ダンス	アイドル●●●さん。 コンサート 音楽	リハビリ技術を身に付けたい。 資格を取得したい。

① 自分史を作る2 記入例

下の表の満足度グラフの左側にある数字は、0が満足度が最も低く、10が満足度が最も高いということです。

0歳 満足度5から始めます。

上部の横の数字は年齢です。

心に残った出来事があった年齢のところに、満足度のレベルに合わせて●黒丸を書いていきます。左のレベルを見ると、0から10とあります。

●を書き終わったら、その●を一番左の0歳（満足度5）から年齢の低い順から線で繋げていきます。

また、各黒丸のところに吹き出しで、どんなことがあってどんな気持ちになったかを、書ける範囲で良いので記入してください。

事前ワークA ② インタビューシート

② インタビューシート	氏名 _____
作成日: 年 月 日	
①で自分史を作りました。その中には、自分の興味・好きなことの変化や、最高の体験などが組み込まれていました。下記の自分用メモを記入しましょう。	
① あなた自身について 最初にあなた自身について、現在取り組んでいること、趣味、時間を割いている活動などを教えていただけますか？	
自分用メモ	
② あなたの最高の体験について あなたのこれまでの経歴の中で、最高の体験について振り返ってみてください。 それはいつのこと、どのような状況だったでしょうか？ 最高の体験まで、あなたほどのようなことをしましたか？	
自分用メモ	
そのとき周囲にはどのような人がいましたか？ どのような人とかかわりあい、どのような人と助け合ったのでしょうか？	
自分用メモ	
③ あなたの大切にしたいことについて（授業中に記入しますので、空欄のままにしてください。） 最高の体験を振り返り、大切なことは何だったと思いますか？あなたの思い、人間関係、チームの雰囲気など、思い浮かぶ限り教えてください。	
自分用メモ	

② インタビューシート

自分史の中に記入した「最高の体験」は、これから歩いていく道の中で「自信」を持って行動できる「基本の力」となるでしょう。

授業では、自分史の中から、「最高の体験」について、隣の人と相互にインタビューをしていきます。そのインタビューに答えるために「自分用メモ」を書いておきましょう。

一番下の③の欄は、授業のインタビューが完了してから記入します。時間がなければ宿題となりますので空欄のままにしておいてください。

それ以外の欄はインタビューされた時に応えられるように準備しておいてください。

自分を知る

一人ひとり違う個性。

自分を知り、
自分を深く理解する



自分の個性・性格、強み・弱みをすぐに言えますか？
仕事に対して大切にしたいこと、環境や生活の中で大切にしたいことはすぐに言えますか？

大人になっていくと、いろいろと選択していく場面が多くなります。
卒業後の進路や、人生の分岐点、結婚、出産、転職 などなど。

そのような時に、
自分が何に喜びを感じるのか、
何が苦手なのか、
どのようなことを大切にしているのかなど
自分のことをより深く理解していると、選択がしやすくなり、選択後の人生に幸福を感じられるようになります。

事前ワーク③～⑥は、自分を理解するためのものとなります。
深く考え込まずに、直感的に進めていってください。

事前ワーク A ③ あなたの個性・性格

③ あなたの個性・性格

氏名

作成日: 年 月 日

(1) 個性・性格

以下の表から、自分に当てはまる言葉を5つ以上選び、左の空欄に○を記入してください。あまり考え込まずに、直感的に選びましょう。
当てはまる言葉がない、またはほかにより自分に当てはまると思う言葉がある場合は「()」の欄に記入してください。

明るくて社交的	自分にも人にも厳しく、他人に弱みをさせられない	臆病で消極的なところがあり、慎重になりすぎる
人にやさしく、穏やかな性格	自分の意見を強引に通すところがある	繊細でデリケートな部分があり、細かい点に気が付く
引っ込み思案で内向的	悪い状況でも前向きに考えることができる	周りの人たちや環境等の問題点によく気が付く
ざっばりした性格、さばさばしている	警戒心が強く、よく考えてから行動する	冷静に物事を考え、論理的に説明することができる
好奇心旺盛で、何事にも興味を持つ性格	常識や道徳を大切にしている	物事を合理的に考え、より良い方向に導くのが好き
困っている人に対して、思いやりを持って援する	集中力があり、何事にもまじめに向き合える	大胆な発想をすることが好き
仲間と助け合ったり譲り合ったりしながら行動できる	頼まれたことや、自分の行動に対して責任感が強い	その場に応じて臨機応変に対応ができる
気が短くてせっかちなところがある	コミュニケーションを大切にしている	物事を多面的、客観的にとらえる
何事にもへこたれず前向きに考えられる	意志が強く、自分で決めたことは達成できる	()

(2) 自分の個性を表現する特徴的な言葉

上記(1)で選んだ言葉から、特に自分に当てはまると思う言葉を3つ選び、その言葉を選んだ理由を過去の出来事をもとに記入してみましょう。
文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。(例) 高校、部活、友情を感じた など。

選んだ言葉	選んだ理由
①	
②	
③	

③ あなたの個性・性格

(1) では、表の中から、自分に当てはまる言葉を5つ以上選び、左の空欄に○を記入してください。

あまり考え込まずに、直感的に選びましょう。

当てはまる言葉がない、または、ほかにより自分に当てはまると思う言葉がある場合は「()」の欄に記入してください。

(2) では、自分の個性を表現する特徴的な言葉として、上記(1)で選んだ言葉から、特に自分に当てはまると思う言葉を3つ選び、その言葉を選んだ理由を過去の出来事をもとに記入してみましょう。

文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。
(例) 高校、部活、友情を感じた など。

授業で、グループや隣同士で話し合うときに、選んだ理由が話せるように準備しておいてください。

事前ワークA ④ あなたの「強み」と「弱み」

④ あなたの「強み」と「弱み」

氏名 _____ 作成日: 年 月 日

(1) 「強み」と「弱み」

以下の表で、自分が非常に自信があるものに◎、ある程度自信があるものに○、絶対に自信がないものに×を、番号左の空欄に記入してください。
すべてに印をつけなくても大丈夫です。考え込まずに直感的に選みましょう。該当するものがない場合は「()」の欄に記入してください。

1	興味があることは進んで取り進む	13	クラス発表などで説明をする時、わかりやすく伝えることができる
2	人からの指示や意見を聞くのではなく、自分で選択して行動できる	14	他の人に自分の考えをわかりやすく伝えることができる
3	グループ活動中に、発言が少ない人に声をかけてなごませる	15	相手の話にきちんと耳を傾け、理解することができる
4	クラス発表で担当を定める時など、自分に合っている役割を理解している	16	相手が話しやすい雰囲気を作り出すことができる
5	目標を立てて、努力を積み重ねて達成することができる	17	相手との意見や立場の違いを理解し、相手を尊重することができる
6	目標に対して、どれぐらい達成できたか、次にどう繋げるが考える	18	相手から断られた場合、諦めずによりよい提案を考えることができる
7	常に「これでいいのか?」と考え、良くするために課題を見つける	19	自分と周囲の人々や物事との関係性を理解することができる
8	トラブルが起きた時や失敗した時は、どこに問題があったかを考える	20	社会のルールをきちんと理解し、守ることができる
9	二度と失敗しないために、問題をどう解決したらよいか考える	21	人との約束を守ることを心がけている
10	具体的な目標を達成するために計画を立てることができる	22	ストレスの原因を早めに特定して取り除く努力をする
11	これまで存在しなかったアイデア、考え方、価値を生み出すことが得意	23	()
12	今までやってきたことを、創意工夫をして改善することができる	24	()

(2) 今後伸ばしていきたい「強み」と、克服していきたい「弱み」

上記(1)で「強み:◎、○」、「弱み:×」として選択した項目を、下記表で今後伸ばしたい強み、克服したい弱みに番号を記入して整理しましょう。

今後伸ばしていきたい「強み」				今後克服していきたい「弱み」			

自分メモ どのように強みを伸ばしていくか、弱みを克服していくかを記入しましょう。

④ あなたの「強み」と「弱み」

「強み」と「弱み」表の中で、自分が非常に自信があるものに◎、ある程度自信があるものに○、絶対に自信がないものに×を、番号左の空欄に記入してください。

すべてに印をつけなくても大丈夫です。ピンと来ないものは空欄のままにしましょう。

考え込まずに直感的に選みましょう。

該当するものがない場合は「()」の欄に記入してください。

(2) 上記(1)で「強み:◎、○」、「弱み:×」として選択した項目を、下記表で今後伸ばしたい強み、克服したい弱みに番号を記入して整理しましょう。

一番下の欄には、どのように強みを伸ばしていくか、弱みを克服していくかを記入しましょう。

授業で、グループや隣同士で話し合うときに、選んだ理由が話せるように準備しておいてください。

事前ワークA ⑤ 仕事に対して大切にしたい価値観

⑤ 仕事に対して大切にしたい価値観

氏名 _____

作成日: ____年 ____月 ____日

(1) 仕事を選ぶ上でのこだわり

以下の表から、自分が仕事を選ぶ上でのこだわり（大切にしたい価値観）を5つ以上選び、左の空欄に○を記入しましょう。
考え込まずに直感的に選びましょう。当てはまる選択肢がない場合は、「その他（ ）」欄に自由に記入してください。

1 仕事の中で専門家としての能力を発揮したい	7 安定している組織で働き、確実な報酬を得たい	13 互いに意見交換ができる職場で仕事がしたい
2 資格取得や講習会参加等を推奨する会社が良い	8 中小企業よりも大企業で仕事がしたい	14 顧客に安心・安全を感じてもらいたい仕事がしたい
3 信頼関係が築ける会社で仕事がしたい	9 周囲の人と協力して仕事がしたい	15 安定よりも挑戦を求めて仕事がしたい
4 自分を正当に評価してくれる会社が良い	10 開発や発明等の創造性のある仕事がしたい	16 仕事だけではなくプライベートを大事にしたい
5 顧客満足度を第一にサービスを作る仕事がしたい	11 世の中を良くするための仕事がしたい	17 その他（ ）
6 組織で働くよりも独立して仕事がしたい	12 人や社会に貢献できる仕事がしたい	18 その他（ ）

(2) 自分のこだわり（仕事に対して大切にしたい価値観）に影響を与えた心に残る経験・出来事

上記(1)で選んだ中で、強く思っているものを1位から3位まで順位をつけ、下記の番号欄に記入してください。
文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。

順位	番号	選んだ理由
1位		
2位		
3位		

⑤ 仕事に対して大切にしたい価値観

仕事を選ぶ上でこだわり

表から、自分が仕事を選ぶ上でのこだわり（大切にしたい価値観）を5つ以上選び、左の空欄に○を記入しましょう。

考え込まずに直感的に選びましょう。当てはまる選択肢がない場合は、「その他（ ）」欄に自由に記入してください。

(2) 自分のこだわり（仕事に対して大切にしたい価値観）に影響を与えた心に残る経験・出来事

上記(1)で選んだ中で、強く思っているものを1位から3位まで順位をつけ、下記の番号欄に記入してください。

文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。

授業で、グループや隣同士で話し合うときに、選んだ理由が話せるように準備しておいてください。

事前ワークA ⑥ 環境や生活に対して大切にしたい価値観

⑥ 環境や生活に対して大切にしたい価値観

氏名 _____ 作成日: 年 月 日

あなたは何に価値を感じるのか考えてみましょう。

手順1. 以下の言葉の中で、自分に「あてはまる」、「大切にしていることだ」と感じるものを5つ以上選び、欄の左上に○をつけてください。

手順2. ○をつけたものに対して、「特に大切なもの」を3つ選んで右上に◎をつけてください。

平和であること	ストレスが少ないこと	友情関係が築けること	人は「違う」と認めること	犯罪が少なく 安全な環境であること	清潔で衛生的であること
お金持ちになること	愛する人々を大切にすること	忠実であること	刺激があること	周囲から認められること	勉強することが 歓迎されること
能力を高めること	情があり、やさしいこと	権威・地位を得ること	自由に選択できること	均等なチャンスを得ること	夢を待ったり 大きな志を抱くこと
物事をじっくり深く考えること	愛情に満ちていること	名声と栄誉を得ること	常軌にとらわれず 創造的であること	誠実に義務を果たすこと	自然や芸術の美しさを 味わえること
正直であること	人の幸せのために行動すること	道徳・倫理・正義を大事にすること	自分に誇りを 感じられること	他者を許す心を持つこと	礼儀正しく 規範を守ること
自律的に行動すること	便利であること	頼れる存在が 近くにいること	自分の信念を つらぬくこと	合理的で 一貫性があること	能力のある人たちに 囲まれた環境であること

⑥ 環境や生活に対して大切にしたい価値観

あなたは何に価値を感じるのか考えてみましょう。

手順1. 表の中の言葉で、自分に「あてはまる」、「大切にしていることだ」と感じるものを5つ以上選び、欄の左上に○をつけてください。

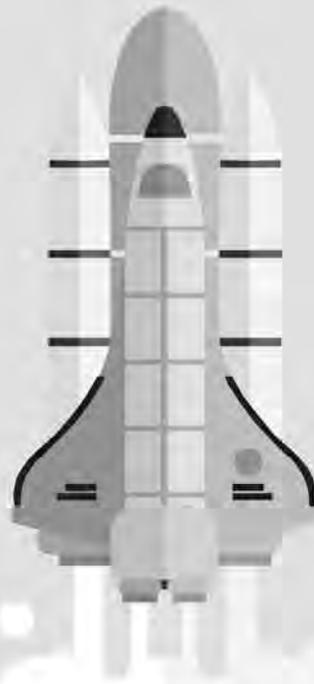
手順2. ○をつけたものに対して、「特に大切なもの」を3つ選んで右上に◎をつけてください。

ここまでが自分理解を深めるための事前ワークです。

じっくり考えずに、直感的に選んでください。

自己理解の まとめ

できること
やりたいこと
すべきこと



これまで自己理解を深めてきましたが、それらを3つにまとめていきましょう。

キャリアデザインを設計する上では、大きく分けて「何ができるか」「何をやりたいか」「何をやるべきか」という3要素が重要になります。

「できること」は、自分が現在持っている力です。

「やりたいこと」は、興味・関心があり、やると幸福度が高くなると思えることです。

何かを実行する時には、新たに役割が出てきたり、課題がでてきたりします。

「すべきこと」は、その役割に自分の能力をどう役立てるのか、課題をどのようにクリアしていくのかということです。

事前ワークA ⑦ 自分理解のまとめ

⑦ 自分理解のまとめ		氏名	作成日: 年 月 日
<p>「キャリアデザイン」とは、自分の仕事と人生を主体的に描き、実現していることを指します。自分が自分のことを決めるために、自分を理解してきました。キャリアデザインを設計する上では、大きく分けて「何ができるか」「何をやりたいか」「何をやるべきか」という3要素が重要になります。</p>			
1. 自分にできることは何か 「これはできると言えるかな？」 「しいてあげるならこれかな」というレベルでもOK。 自分が現在持っている力です。これは今後どんどん増えていきます。	できること	現在自分が持っている力・能力・スキル（技能）のこと。	
2. 自分がやりたいことは何か 「どんなことが好きなのか、どんなことにやりがいを感じるのか、どんなことに興味を引かれるのか」を考えましょう。	やりたいこと	自分のできることや、将来の「ユメ」から、何をやりたいのか考えてみましょう。	
3. 自分がやるべきことは何か 自分が置かれている環境の中で、期待されたり、役割が出てきたり、課題がでてきたりします できること：認知症について正しい知識を持った。 やりたいこと：地域密着型サポーターグループを作る。 やるべきこと：???	やるべきこと	何かをする時、自分の役割・使命だと思ったり、周りの期待に応えたいことは？	

⑦ 自分理解のまとめ

できることとは、現在自分が持っている力・能力・スキル（技能）のことです。
これは今後もどんどん増えていきます。
事前ワークの、自分の個性・性格、強みなどから探してみましよう。

やりたいことは、自分のできることや、将来の「ユメ」から、何をやりたいのか考えてみましょう。
事前ワークの、大切にしている価値感などから探してみましよう。

自分が何か行うときには、それに対して役割が出てきたり、課題がでてきたり、人に期待されたりします。

例えば、

- できること：「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症について正しい知識を持った
- やりたいこと：地域密着型の若手サポーターグループを作りたい。
- やるべきこと：仲間づくり、ニーズの予測、リーダーとしての役割に自覚を持つ等

何ができるか、何がやりたいかは、答えやすいと思います。

「やるべきこと」と「やりたいこと」がくっついている人は、使命感の強い人

本「キャリアデザイン編」は、文部科学省の教育政策推進事業委託費による委託事業として、《学校法人摺河学園 姫路ハーベスト医療福祉専門学校》が実施した令和2年度「専修学校リカレント教育総合推進プロジェクト」の成果をとりまとめたものです。

令和2年度「専修学校リカレント教育総合推進プロジェクト」
分野横断型リカレント教育プログラムの開発

介護における車椅子シーティングに関する技術習得のための分野横断型リカレント教育プログラムの開発事業 キャリアデザイン編

令和3年 2月発行

発行所・連絡先

学校法人摺河学園 姫路ハーベスト医療福祉専門学校
〒670-0962 兵庫県姫路市南駅前町 91-6
TEL 079-286-5801 FAX 079-224-1779
<http://www.harvest-school.com>

本書の内容を無断で転記、転載することを禁じます。