

キャリアカウンセラーの手法を転職に活かせ！

本当にやりたい仕事を見つける一方法

Writing: Goichiro Ishihara &
Yasuhiko Tsutsumi (Kousakusha)
Photo: Masato Okada (Kousakusha)
Design: Azusa Miyagi & Satomi Kimura
(Kousakusha)



「こんどこそは本当に自分がやりたいことを仕事にするぞ！」

転職を考えている人の中には、そう決意している人もいるだろう。

しかし、やりたいことがわからている人は、話は簡単。目標に向かって努力するのみだ。

しかし、いやあ、それがほんまりしなくて……という人はどうすればよいのか。

そこで、国内外のキャリアカウンセラーによる、自分の中の

隠れた興味・適性を見つけ出すさまざまな方法をレポートしてみた。

やりたいことを仕事にするために要チェック！

本当にやりたい仕事とは?!

適職はどうやって見つけるか。さまざまな専門家が貴重なアドバイスをしてくれているが、どれを頼ればよいのやら……。

そりで、キャリアカウンセリングの分野では、日本以上に専門性が高い海外の適職ナビゲーターたちが書いた本に注目してみた。

知らない間に蓄積された才能を掘り起こしてみる

付けるところだ。
なんいことは当たり前じゃ
ないかと思われるかもしれない。しかし

人間は、これまでの人生経験を通じて、その人自身が気づいていないスキルや潜能力がわからず、そのままにならざるかわしねな才能の芽を、自分で蘇り起してみることが重要だということ。

「本当にやりたい仕事」とは、やるべきの中にいる感じがわかった。自分が「本当にやりたい仕事」の中、何か共通

するテーマを探したための演習だ。

「満足感」を切口とした適職探

しのアドバイスを紹介しよう。

マイクロソフト社の創立時社員であり、世界を制覇していくワープロ

FW Wordの開発者であるリチャード・ブロディの著書である「満足感の方法」は、人生をいために生き、満足して生きるか、その方法についてか

りやすく書かれている。その内容は、マイクロソフト社のビル・ケイプをして、「信じられないほど、実用的な本と

いわんばかり」日本では珍しい出

版で、6回から10回は断続的に、なるからしないと良薬もあらざる。

そんな中で安心感を得る方法はただ一つ。やつれて元気の出る仕事、自分

のこと。そのためには、まずは自分自身の内面に目を向ける必要がある。自分は何をやつづる時が一番楽しいのか

つまり、ギルマンがいう「本当にやりたい仕事を見つける方法は、自分」。うつべきである。それが、自分の内面に目を向ける必要がある。自分

は何をやつづる時が一番楽しいのか」という。左ページの「メンバード」は、その人の「行動」の「本質」に焦点を当てるため

仕事話を詰ひ付けてみる

の演習である。(つまり)自分がしたいと思ふことや、うれしかったと感じた出来事に共通する感情や経験をまとめてみると、自分が「成功した」と思

うようになるのは、どのような体験をすればいいかわかるはずだ。

その成功体験が味わえる仕事こそが、その人の適職なのである。

誰もがそこからもしない「もっとお金がほしい」や「もっと自由な時間

がほしい」といった考案が浮かんだら、そのお金や時間でどんな体験を得たいのか、あとで深く読みこんでみようつづけだ。

「満足感」を切口とした適職探

しのアドバイスを紹介しよう。

マイクロソフト社の創立時社員であり、世界を制覇していくワープロ

FW Wordの開発者であるリチャード・ブロディの著書である「満足感の方法」は、人生をいために生き、満足して生きるか、その方法についてか

りやすく書かれている。その内容は、マイクロソフト社のビル・ケイプをして、「信じられないほど、実用的な本と

いわんばかり」日本では珍しい出

版で、6回から10回は断続的に、なるからしないと良薬もあらざる。

そんな中で安心感を得る方法はただ一つ。やつれて元気の出る仕事、自分

のこと。そのためには、まずは自分自身の内面に目を向ける必要がある。自分

は何をやつづる時が一番楽しいのか

つまり、ギルマンがいう「本当にやりたい仕事を見つける方法は、自分」。

うつべきである。それが、自分の内面に目を向ける必要がある。自分

は何をやつづる時が一番楽しいのか

リチャード・ブロードの
圧倒的な
ボンティア・シン・キブ

* PHP研究所
文部省出版部 西村和子さん
著者の著者であるのでもしょうが、抜けで明るく希望が持てる前向きな考え方がないですね。「へへへ」しかもわざわざよく、じつけ、人生のアドバイスは、好き嫌いを方をしてしまふから受けなれ。何よりも優秀な仕掛けをと、それに興味して行動しなさん。などが印象的

この著者のここには注目した!

この著者のここには注目した!

この著者のここには注目した!

これだ！と確信できる実感が得られることが、適職の条件

自分が「得意なこと」「満足感が味わえること」のめどがついたら、次はいいよい自分の「真の興味」の絞り込みだ。ひらたつまびらかさんの新聞を利用した画期的な適職の自力検索法を紹介しよう。

身近な新聞を使ってみる

確信が持てる結果が出るから
その人の生き方が変わる

ひらたさんのこれまでのカウンセリングの経験では、既に現在の仕事とは違うふうに思えても、フィールドもあるようだ。

海外の通職ナビゲーターたちのアドバイスは、自分の内面と向き合って、「心から楽しくできる」と「充足感が湧く」を明かにし、それが実現できる仕事をそが、あなたの「本当にやりたい仕事」であるという結論だ。また、次なるステップとして、自分の力を発揮できる職業、「自分らしさ」を絞り込むための方法に進む。

日本における「キャリア留学相談」に先んじて受けた人物として知られるひらたつまびらか平田(1)さんは、進職発見のための画期的な手法「セルフスピーチ法」を開発した。インターネットや著書「仕事あります！」自分で見つけ方などを発表し、好評を呼び、今秋にはCD-ROM化もされるといふ。

左ページの「アシッド3」に概要をまとめたのは、N-LIN News paper in Education(略称N-LIN)と呼ばれた、小中高の授業でも導入されている、ひらたさんのシステムは、その導入以前から実践されてきたものだ。さあさもなく分野の留学相談を受け持つうち、資料用に新聞の切り抜きのデータベースを作りを始めたことなどがきっかけになつたといふ。

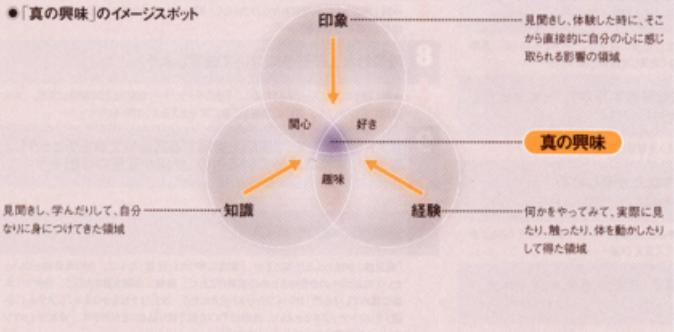
「仕事あります！
自分を生かす
職の見つけ方」
ひらたつまびらかー著
(実業之日本社刊)



適職と結び付く「真の興味」はどこにあるのか？

「真の興味」は、これまでの日々の生活の中で蓄積してきた「印象」「知識」「経験」の領域の中心に潜在している。ただ、自分自身は、それに気づいていないか、これたいう確かな実感がないために迷っているという場合が多い。

●「真の興味」のイメージスポット



ひらたつまびらか平田(1)
ラボマスター・ラボマスター・アーティスト
国際芸術家連盟会員のひとり、軽音楽や
これまでの進路を教む社会企画を行って
来た。アーティスト・アーティストによる相談を行って
いるセッションは、アーティスト・アーティストは特に評判
がいい。著書「セルフスピーチ法」は特に評判がいい。

顧問 中山 2001-37655

1

「得意なこと」を仕事にする!——

天職・転職コンサルタント、シェリル・ギルマンの「やりたいことの共通テーマ」の見つけ方

*適職発見の第1歩は、あなたのなかにある「本当にやりたいこと」のテーマを明らかにすること。紙を用意して以下の質問に沿って、順番に書き出そう。

1

これまでに一度でもやってみたいと思ったこと、なりたいと思ったことは? (イメージを選びせ、思いつく限り)

→例: プロ野球選手、映画監督、バスの運転手、刑事、塾教師、マンガ家、寿司職人、電車の車掌、小説家、弁護士、登山家、TVタレント、カメラマン、レーザー……

2

そのリストから一つを選び、なれなかつた/できなかつた/手に入れられなかつた理由を書きだしてみる
(無理だとなぜなかつたのか? 誰かいわれたのか? できるだけ詳しく)

→例: よく映画の話をしていた友人が自主映画を作った。彼は映画製作はチームプレーだという。個人プレーが好きな自分は映画監督に向いていないかもと思った……

3

その望みが実現するかもしれない理由、可能性の根拠を書きだしてみる (思いつかぎり)、なるべくたくさん)

→例: 最近はパソコンを使ってビデオ編集ができるようになり、自分も楽しんでいる。技術の進歩によって、1人でも映画が作れる時代が来るのかもしれないと思う……

4

1のリストに戻り、次の項目を選び、ステップ2と3を繰り返す

5

全体を見渡して、何か共通項はないか、一貫したテーマはないか、検討してみる

(最初は誰にも見えた夢も、なったときに味わえるのは?の感覚を共通項として、いくつかのグループに分類できるかもしれない)

→例: 組織で働くより、1人で達成できる仕事のほうが向いている気がする。成功した喜びや達成感を「自分だけで独占できる」ことに憧れているのかもしれない……

適職探しへのアドバイス

この演習の目的は、自分でも忘れていたり、気づかなかった、「本当にやりたいこと」「得意なこと」に共通するテーマを浮かび上がらせるところ。「本当にやりたい仕事」は、そのテーマが実現できるような職種ということになる。ギルマンは、苦手なことにはばかり集中するのはもうやめにして、簡単にできること、無理なくできることに集中してみるという、「心から好きなことを始めれば、いやでも情を出して働くことになってしまうのだから」と。

2

「満足感」が味わえる仕事を探す!——

生き方カウンセラー、リチャード・ブロディの「成功のためのチェックリスト」の作り方 (118)

*あなたはどんな感情や体験が得られれば「成功した」と感じるか、それを仕事と結び付けられれば、適職は決まる。以下の質問に沿って書き出そう。

1

あなたは何を求めているのか? (大きなことも小さなことでもかまわない。得た経験と、それによって得られる感情や体験についても詳しく)

→例: 他人に貢献でもらえるようなことがやりたい。ただ、感謝されることを期待しているのではなく、「自分が必要とされている」という感覚を実感したいのか……

2

これまでの人生でもっとも成功したことは何か? (覚えているもっと古い成功例から。年ごとに一番成功したことを書いててもよい)

→例: 高校の体育祭で、応援団長をやった。応援の結果がどうか分からないが、見事優勝することができた。閉会式後、たまらず充実した感覚を味わった……

3

あなたは他人のどのような面を尊敬するか? (性格、業績、どういふ面を高く評価するか? 何が魅力的なのか?など、何でも)

→例: 人が見ていない場所で努力をしている人を尊敬してしまう……

4

人生の主流からは外れるが、あなたが楽しめることは何か? (変わったこと、常識外れなことでやりたいことは?)

→例: 近所の小学生の遊び相手になってやることがある。キャッチボールをすることが多い。真剣に向かってくるその純純さがまぶしく見える……

5

あなたの一番大切な価値観は? (正直、富、高潔、楽しさ、情熱、美、快楽など、最高となる理想は何かを正面に)

→例: みんなで幸せになる……

6

子どものころ、心から楽しめた遊びは何か?

→例: 今のものと比べると、TVゲームもずっとシンプルだったが、面白さでは格段に上だったように思。何時間プレイしても、飽きることがなかった……

7

理想的な仕事について描写しよう

→例: 誰か1人に無理がかかるのではなく、関わるスタッフ全員が平等にがんばれば、全体として成功する仕事……

8

理想的な人間関係について描写しよう

→例: 横手に別に入らうために、「嘘のキャラクター」を演じるような関係は最悪。少々強烈に感じられて、互いの本音を正面に見せあえるような関係がいい……

9

リストを見直して、2度以上登場する言葉や文章をチェックし、自分が「本当に求めているもの」が何かを見つけ出そう

適職探しへのアドバイス

「満足感」が味わえる仕事こそが、「本当にやりたい仕事」ならば、その満足感とはいつたどりのどのようなものを知るために演習がこれた。感情、体験を書き出して、自分が「本当に求めているもの」がいつづけられたら、次にはそれをつなげる「システム」「手段」をリストアップするといい。適職はその過程で絞り込むことができる。「成功チェックリストは人生の質を向上させる」とブロディはいいう。

【まとめ】
本当にやりたい仕事を
見つけるための
**3つの
ポイント**

**やりたい仕事は
1 自分自身に
聞いてみる**

● 今号で紹介した3人の識者の手法で共通しているのが、われわれ自身の潜在意識に注目して、そこから自分が「本当にやりたいこと」「得意なこと」を自分自身の力によって、ひき出す」ということ。

● ノートに考えを書き出したり、まとめたりする作業は、一見、めんどくさそうに思っても、今まで気がつかなかった自分の発見したり、自分の特長を知るきっかけになっていたりするので、ぜひチャレンジしてみるとよい。

**自分の価値観に
2 基づいた
目的／目標を持つ**

● さらに、3人の共通したアドバイスが、自分の「人生の目的／目標」を持ってということ。ここから導き出された価値観によって、「本当にやりたい仕事」は絞られてくる。

● 「目的／目標」が定まらないと、いつまでたっても、「なぜり」「やうだち」はなくならない。逆に「目的／目標」を持つだけで、現状の改善点が明らかになったり、次なるステップへの意欲などが出てきたりすることもある。

**実現に向けて
3 細かいステップ
で挑戦**

● 最後に、「本当にやりたい仕事」がなんなく見えてきた時に、実現に向けて、どうすればよいかという点でも、3者の見解はほぼ共通している。

● 「目標を細かいステップに分ける」(ギルソン)、「優先順位づけを中心とする」(ブロッディ)、「今現在、できる範囲の道のひとづつ探る」(ひらた)などである。「本当にやりたい仕事」に到達するには、段階を踏んで計画的に一步ずつが基本といえるだろう。

メソッド
3

「真の興味」を仕事と結ぶ!

キャリアカウンセラー、ひらた・つまびらかの「適職を自力検索する」方法

◎ゴールまでに36日間を予定して、以下のステージに取りかかろう。

新聞を活用するセルフスピンドル™のプロセス

*セルフスピンドル:SELF(自己)/SPINDEL(支輪)=人間の中心にある「真の興味」から、適職を自力で導き出すためのプロセスワーク

1

セルフスピンドル・ステージ1——新聞の見出しに注目する(30日間毎日)

- ▼記事内容まで読んでみたくなる興味を引かれる見出しを見つけ、見出しと記事を切り抜く(広告、フレーベット情報、テレビなど番組紹介、日常的な事例などは除外する)
- ▼選んだ見出しの中特に引かれる言葉に赤丸をつける
- ▼記事は絶対読まないで1ヶ月間保管する



2

セルフスピンドル・ステージ2——記事に優先順位をつける(ステージ1終了後2日間)

- ▼じっくり時間をかけて記事を2回読む(選んだ見出しにはその人の興味の傾向が隠っていて、それを解説明かれていくヒントが記事の内容となる)
- ▼記事を読み、興味を惹いた文章に赤線を引き
- ▼記事を同じ系統同じ上位分類し、系統を意味する表題を付ける
- ▼同じ種類の表題の中で、記事の枚数が多い順に1~4位まで優先順位を付ける



3

セルフスピンドル・ステージ3——真の興味を決定する(2日間)

- ▼ステージ2で1~4位までの優先順位を付けた表題を6フィールドに分類する
(下記参照)
- ▼分類の結果から興味分野を特定する
- ▼「真の興味」の基礎がどのようなタイプの活動を好む傾向にあるのかを知る
- ▼「真の興味」の職種リスト



4

セルフスピンドル・ステージ4——仕事を絞り込む(2日間)

- ▼「真の興味」についてリポート化する(以下のポイントを中心に:①見出しの言葉に付いた赤丸、②記事から見出しに引かれた意味を考える、③記事に共通点はないか、それほど多くて、何を感じたか、④記事が自分に分かっているとしたら、自分はどう考え行動するか、⑤記事の中で赤線を引いた文章があれば、その言葉が「まとめ」の中心的要素になる)
- ▼職種をスクーリングする
- ▼適職決定



「真の興味」6フィールド配置図

