

(2) 人生後半戦のライフ・キャリアシート（在職者用）

使用の手引き

1. 想定する対象者（正規雇用で企業に在籍中の社員）

- (1) これまで将来のことをあまり考えて来なかった中高年。
- (2) 役職定年や他律的な理由でキャリアチェンジすることは受けとめているが、今後どうしていけばよいか分からない中高年。
- (3) 再雇用で継続して働きたいが、自分の居場所がなくなることに不安を感じている中高年。

このシートは中高年が幅広い観点から自己理解を深めることができます。他のシートも併用しながら、これからのライフ・キャリア・プランを考えてもらいます。役職定年や定年後の再雇用で、組織における役割が大きく変わったことや変わるであろうことを想定している中高年層の社員にとって、自己分析・自己理解を促す支援となり、自分を取り巻く環境の変化について認識を深めることができます。

2. 使用上の注意点

- (1) 50歳前後の社員や役職定年または再雇用等で、組織における自身の役割があまり変化しないと考えている層に対しては、人生100年時代を迎えて人生後半戦のライフ・キャリアを考えることが必要なことを理解してもらいます。60歳の定年あるいは65歳の再雇用期間満了がキャリアのゴールでないこと、その先には自分の意思で活用できる、とても長い時間があることを伝えてください。
- (2) 相談者が現状や起こりうる変化をネガティブに捉えている場合、不安感が大きい場合には、現実を受け入れていくための情緒的な側面に配慮した支援が効果的です。自己理解～行動・特徴把握シートや環境変化を考えるシート等を使用したり、これまでの長い人生での経験を語ってもらうことに時間をかけ、仕事での実績や成果はもとより家族や友人関係等を思い起してもらうことも大切です。
- (3) 面談前にシートへの記入を指示し、相談者に仕事経験を振り返ってもらいます。しかし、日々の業務に忙殺されたり、これまで職務経験を振り返る機会がなかった場合は余り多くを記入できません。相談者に影響を与えたこと、印象に残っている経験やエピソード等を相談者に話していただくことから始めてください。
- (4) 自分に対する職場や関係者からの期待、家族・友人からの期待等を具体的に記入してもらいますが、直接に上司・同僚や家族等に期待することを聞けない場合が多いと思います。そういった場合には、相談者自身が周囲から自分に期待されていることを想定して記入します。

3. 使用方法

(1) 職務経験の振り返り

【A-1/2/3/4】は面談前に記入するよう、事前に相談者に案内します。記入された内容をもとに、職務経験を振り返ってもらいます。相談者のこれまでのキャリアを理解し、同時にラポールを築くことができるよう傾聴に心がけましょう。

(2) ライフラインチャートの作成（別紙）

【B-1】のライフラインチャートを作成します。ライフラインチャートは、時間を横軸、仕事や生活の満足度を縦軸にして、社会人になってからの満足度の変化を振り返るグラフです。

過去の良かったことや悪かったこと、ターニングポイントとなったこと等を振り返りながら自分の足跡を知り、結果的に現在の自分を理解することができます。

- ・書きたくないことがある場合には、書かなくてもよいことを相談者に説明してください。
- ・満足度の山や谷は、社会や会社内での評価ではなく、主観的な「自分のものさし」でどれだけ満足したか判断します。どんな人でもラインが上がったり下がったりしますが、山では「なぜ、この時期に満足感を得られたのだろうか?」、谷では「なぜ、この時期を乗り越えられたのだろうか、満足度があがる時に共通することはなにか」等を理解することで、相談者は自分の価値観や変化をつかむことができます。
- ・全体的にラインが高い位置にある人は楽観的、低い位置にある人は悲観的な傾向があるともいわれますが、一度もプラスにならない場合等は、メンタル不調を疑う視点が必要かもしれません。

(3) 仕事に対するこだわり(大事にしたい価値観)

【C-1】から該当するものを選択します。【C-1】の16項目はキャリア・アンカー[※]です。ライフラインチャートを作成する際、気づいた価値観がある場合は17・18のその他に記入します。相談者にキャリア・アンカーを見ながら、感じたことを、【C-2】に記入してもらいます。

※キャリア・アンカー(エドガー・H・シャイン博士)とは、キャリアを選択する際、自分にとって最も大切で、どうしても犠牲にしたくない価値観や欲求、動機、能力等を指します。

- ・「どんな仕事をしたいか」という価値観は重要ですが、産業構造の変化や組織内での役割の変化等によるキャリア・チェンジの選択ではあくまで希望の一つです。むしろ、「何をしたいか」より「どういう風に仕事をしたいか」という自分なりの価値観が今後のキャリア選択の鍵となります。
- ・【C-3】から自分の「強み」と「弱み」を選択します。また、これまでのワークで気づいた強みや弱みがある場合は、31・32のその他に記入します。非常に自信があるものに◎、ある程度自信があるものに○、あまり自信がないものに△、自信がないものに×の4段階に区分します。これらは中央職業能力協会のCADSのスキルマップにあるものです。すべての項目に印をつける必要はありません。
- ・【C-4】には【C-3】の結果を見て、どのように感じたか、どんな感想を持ったのかを記入します。【C-5】には、今後のキャリアを選択する際(例えば、定年後の再就職時)に伝えたい自分の強みと改善したい自分の弱みを5つ以内で記入します。
- ・相談者は自分の強みに気づいていないことがあります。むしろ強みである点を弱みだと勘違いしているケースも多いものです。これまでの面談を通じて、過去のエピソード等から気づいた強みをフィードバックしてください。キャリアコンサルタントとしての視点で、相談者が気づくよう関わりましょう。

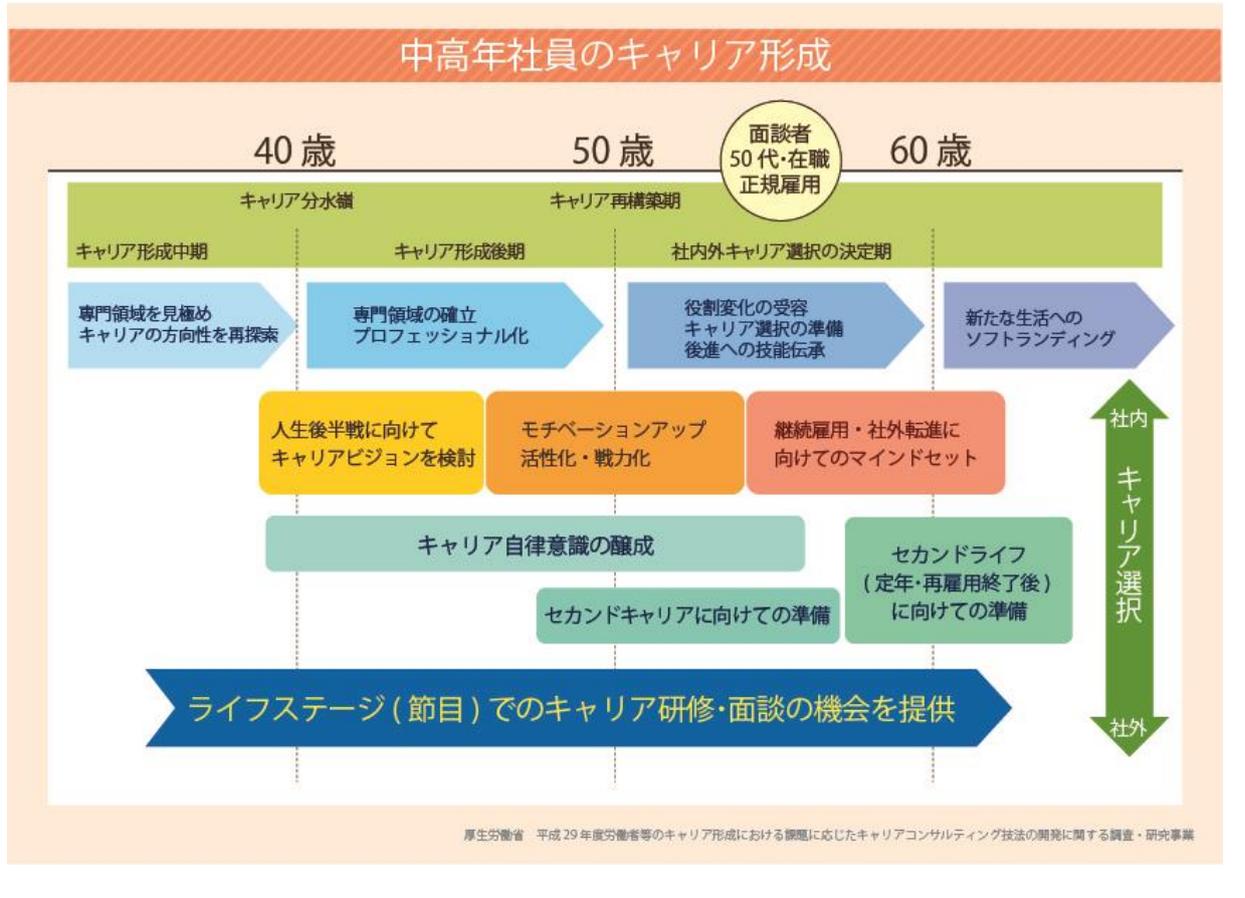
(4) 職場や関係者、家族・友人からの期待

- ・【D-1】に自分に対する職場や関係者からの期待、家族・友人からの期待を具体的に記入します。直接、期待することを聞けない場合が多いと思いますが、期待されているであろうと想定できることを記入します。
- ・【D-2】に将来やりたい仕事や働き方をその時期と仕事内容、達成したい目標を記入します。また、それを実現するために、これから取り組むことを【D-3】に記入します。
- ・目標は5年後・10年後・20年後と長期的な視点で設定し、将来やってみたい仕事(職種)や働き方を考えます。また、実現するために、これから取り組むこと、既に現在取り組んでいる自己啓発等も含めて記入します。今後、向上・習得すべき職業能力やその方法等、いつ何をすべきかできる限り具体的にします。

相談者が最初の一步を踏み出すために、実現に向けての行動計画がより具体的になっていることが必要です。

(参考資料)

- ・ 企業内で標準的な中高年社員が抱えるキャリア形成の課題です。バブル世代の大量採用等で50歳代の社員比率が高く、キャリア・チェンジに直面する社員も増加しています。もちろん、業界や職種、会社や家庭の状況等で個人差は大きくあります。



人生後半戦のライフ・キャリアシート (在職者用)

作成日： 30年 3月 3日

ふりがな	きやり あたろう	生年月日	S37年 6月 18日
氏名	木屋理 亜太郎		

今後のライフ・キャリアを考えるため、自分が大事にしたい価値観や強み・弱み、これまでに得られた知識・能力・スキル等を整理していきます。きれいな文章・文字で書く必要はありません。これまでの職業人生を振り返りながら書き込んで下さい。また、記入しきれないときは、適宜、別紙等に記入してください。

※事前に記入してください。これまでの仕事経験を思い出しながら、記入できる範囲で結構です。

A-1 職業経験等から得られた知識・能力・スキル等

これまでの職業経験の中で、得られた知識・能力・スキル等を職務内容とともに記入してください。

職務期間 (年月～年月)	職責・役割	職務の中で学んだこと、 得られた知識・能力・スキル等 (項目ごとに、線を引いて区分しましょう。)
会社・団体名		
平成 15 年 9 月～現在	総務課 課長	①社会保険の手続き全般の知識
株式会社 キャリア食品	人事労務管理を含む総務全般	②人材開発の助成金申請のスキル ③表計算ソフト活用のスキル ④タブレットを活用した労務管理
昭和 59 年 4 月～平成 15 年 3 月	営業部 営業部員	①イラレ、フォトショの操作
株式会社 キャリア印刷出版	販促ツールの開発の受注営業	②印刷機の仕組みや工程の知識 ③ノベルティグッズの知識 ④法人営業のコツ

A-2 取得資格

これまでに取得してきた資格と、その資格によってどんな仕事ができるのか記入して下さい。

職務期間 (年月～年月)	免許・資格の認定機関の名称	免許・資格の内容等 (項目ごとに、線を引いて区分しましょう。)
免許・資格の名称		
昭和 58 年 8 月 普通 (現 8t 限定中型) 自動車第一種免許	千葉県公安委員会	昔取ったので総車両重量 8t まで運転可能

A-3 能力開発・自己啓発のために学んだこと

これまで受講したセミナー、通信教育等で学んだこと、得られたこと知識・技能等を記入して下さい。

受講した時期	実施機関・団体名 講習・セミナー名	内容 (学んだこと、得られたもの) (項目ごとに、線を引いて区分しましょう。)
平成 27 年 12 月	中災防 メンタルヘルス対策に活かす 職場環境改善セミナー	メンタルヘルス不調者の発生を 未然に防ぐ方法として、作業 者の環境や作業方法を含む「職場 環境」に着目し改善を図る取り 組み事例やツール導入の知識。

厚生労働省 平成 29 年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業

A-4 今までの職業経験の中で、自分に影響を与え、印象に強く残っている経験・エピソードいつ、どこで、誰と・誰に対して、何を、どのように、どんな印象(良し悪し)、どんな影響(ターニングポイントなど)等、経験・エピソードを順位付けして、できるだけ具体的に記入して下さい。経験・エピソードごとに線を引いて区分して下さい。

例1：入社3年目、取引先に営業に行き断られた。その後も足しげく通い、10回目に熱心さを買われて500万円の注文を獲得した。

例2：入社5年目、人事異動で自分がずっと希望していた自動車の車体デザインをする部署に配属になった。

順位	時期・年齢	経験・エピソードの内容
第1位	H15年 41歳	倒産して失業した時に、以前の取引先の社長から入社の声かけられた。
第2位	H25年 51歳	会社案内を、ネット印刷で刷った際に納期・価格ともに革新的で感動した。
第3位	H24年 50歳	初めて総務の仕事をしてみて間接部門と営業等の現場との仕事の違いに驚いた。
第4位	H19年 45歳	過去最大の2億円の契約を獲得して、社内表彰を受けた。
第5位	S59年 22歳	コピーに他メーカーのトナー入れたら壊れて200万円の損害を出してしまった。

※ B-1 ライフラインチャートは別紙にて

C-1 働く上でのこだわり(大事にしたい価値観)

自分が仕事を行う上でのこだわり(大事にしたい価値観)を選択し、該当する番号左の空欄に○をつけて下さい。複数選択可能です。

<input type="checkbox"/>	1 専門性を生かしたい	<input type="checkbox"/>	10 開発や発明等の創造性のある仕事をしたい
<input type="checkbox"/>	2 仕事の中で専門家として能力を発揮したい	<input type="checkbox"/>	11 世の中をよくするための仕事をしたい
<input type="checkbox"/>	3 経営に関わる仕事をしたい	<input type="checkbox"/>	12 医療や福祉等の人や社会に貢献できる仕事をしたい
<input type="checkbox"/>	4 管理者、経営者として働きたい	<input type="checkbox"/>	13 誰もが尻込みする困難な仕事にチャレンジしたい
<input checked="" type="checkbox"/>	5 自分のやり方や自分のペースで仕事をしたい	<input type="checkbox"/>	14 安定よりも挑戦を求めて仕事をしたい
<input type="checkbox"/>	6 組織で働くよりも独立して仕事をしたい	<input checked="" type="checkbox"/>	15 仕事だけでなくプライベートを大事にしたい
<input checked="" type="checkbox"/>	7 安定している組織で働き、確実な報酬を得たい	<input checked="" type="checkbox"/>	16 育児や介護休暇等が取りやすい組織で仕事をしたい
<input type="checkbox"/>	8 中小企業よりも大企業で仕事をしたい	<input type="checkbox"/>	17 その他()
<input type="checkbox"/>	9 新たな組織の起業や、組織の再建等の仕事をしたい	<input type="checkbox"/>	18 その他()

C-2 自分のこだわり(大事にしたい価値観)に関する感想

【C-1】の結果を見て、どのようなことを感じますか。感想を記入して下さい。

一度、倒産を経験したので、安定を一番に求める。また、営業時代はほとんど家族のことには関われずに来たが、今後は親の介護なども出てくるので対応できるようにしたい。

C-3 自分の「強み」と「弱み」

下記の表から、非常に自信があるものに◎、ある程度自信があるものに○、あまり自信がないものに△、自信がないものに×を番号左の空欄につけて下さい。すべての項目に印をつける必要はありません。

<input checked="" type="checkbox"/>	1 指示を与えられたらスピーディに対応する	<input checked="" type="checkbox"/>	17 目標を決め、課題を明らかにした上で仕事の計画を立てる
<input checked="" type="checkbox"/>	2 顧客には丁寧・親切に対応する	<input type="checkbox"/>	18 自分の仕事の流れを把握する
<input checked="" type="checkbox"/>	3 手を抜かず真面目に対応する	<input type="checkbox"/>	19 仕事にミスがないかチェックする
<input type="checkbox"/>	4 異なる価値観を持つ人に偏見的な接し方をしない	<input type="checkbox"/>	20 業務にとって最低限必要な知識・技術を持つ
<input checked="" type="checkbox"/>	5 自分の仕事の約束を守り、倫理的な問題を起こさない	<input type="checkbox"/>	21 個人の意見を聞いたり、気心の知れた集団の中で意見を調整する
<input type="checkbox"/>	6 必要な情報を集める	<input type="checkbox"/>	22 相手にやってほしいことを明確に指示、要求する
<input type="checkbox"/>	7 論理的に整理された考えや意見を出す	<input type="checkbox"/>	23 自分ができることを指導したり教育する
<input checked="" type="checkbox"/>	8 具体的情報を絵や図表を用いて表現できる	<input type="checkbox"/>	24 指示を受けて協力し合うときに協調・協力の姿勢を示す
<input type="checkbox"/>	9 事実と意見を混同せず、できる限り客観的な状況判断を行う	<input type="checkbox"/>	25 自分の言いたいことや情報を正確に伝える
<input checked="" type="checkbox"/>	10 コスト意識を持って仕事に取り組む	<input checked="" type="checkbox"/>	26 自分の強み、弱み、限界を把握している
<input type="checkbox"/>	11 プレゼンテーションの準備をしっかりとる	<input type="checkbox"/>	27 不満な状況に陥っても、気持ちを切り替えてすぐに前向きに対応する
<input checked="" type="checkbox"/>	12 関わる人に関心を示し、コミュニケーションを図ろうとする	<input type="checkbox"/>	28 指示されたことを勉強する
<input type="checkbox"/>	13 あまり複雑でない、やっかいでない課題に対処する	<input type="checkbox"/>	29 自分の伝えたいことを前向きな言葉や態度で伝えている
<input checked="" type="checkbox"/>	14 気持ちの良い受け答えやマナーの良い対応をする	<input type="checkbox"/>	30 いざというときにはやる気をみせる
<input type="checkbox"/>	15 ビジネスの動向に関心を示す	<input type="checkbox"/>	31 その他()
<input checked="" type="checkbox"/>	16 組織の命令系統・ルールに従う	<input type="checkbox"/>	32 その他()

厚生労働省 平成29年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業

C-4 自分の強みと弱みに関する感想

【C-3】の結果を見て、どのようなことを感じますか。感想を記入して下さい。

営業が長かったので、対人関係の構築やマナーなどについては強みがあると感じる。組織のルールなどは今までもしっかり守ってきたし、総務という部署で働くことでコスト意識も磨けたと思う。一方で、人を指導したりするのは苦手というか、自分でやった方が早いので、ついつい自分でやってしまう点は弱みだと感じた。

C-5 自分の強みと改善したい自分の弱み

【C-3】の結果を見て、どのような「強み」を認識しましたか。

またどのような「弱み」を改善したいですか。【C-3】の番号を最大5つまで記入して下さい。

自分の強み					改善したい自分の弱み				
2	3	12	10	16	15	19	22	23	21

A-1 ~ C-5 の振り返り

【A-1】～【C-5】を振り返ってみて、自分にはどのような特長があるのか、気づいたことを自由に書き出してみましょう。図や絵を使って、自由に表現して下さい。

営業職が長かったこともあり、人間関係を作ったり、顧客のニーズを把握するなどのコミュニケーション力には自信がある。現在の総務という仕事は、社内に対しての仕事が多いが、対外的な折衝等もあるのでそういう長所は活かされていると思う。一方で、今後は、従業員のスキルUPなどの人材開発に取り組むことが会社の方針であるので、人材を育成して人財を育むことで、会社に貢献したい。



D-1 周囲からの期待

自分に対する周囲から期待されていることを具体的に記入して下さい。こんなことが期待されているだろうと思われることで結構です。

上司 同僚 部下	社内の人材開発プログラムの構築を期待されている。 間接部門として現場が動きやすい環境や制度が求められている。 アシスタント的な立場から責任のある役割にステップアップしたがつている。
顧客 取引先	現在、顧客というものは無いが、あえて言えば社内の人である。 取引先は、自分の不在時に対応できる人間がいないので、引継ぎや共有が必要。
友人 家族	友人から期待されていることはあまりないと思う。 家族からは、まだ子供の学費もかかるので健康でしっかり稼ぐことが一番の期待だろう。

D-2 今後の仕事や働き方等

【D-1】までを踏まえ、今後の仕事や働き方、獲得したいスキルなどの目標を、できれば時期（5年後、10年後など）とともに記入して下さい。

時期	仕事の内容及び達成したい目標
1年後	現在、準備中の職業能力評価基準をベースにした自社の部署毎の人材要件の明確化を各部署と連携して行い、新たな人事考課制度を完成する。
3年後	上記をベースにした従業員の能力開発体系や研修の具体的メニューの開発。
5年後	役職定年を迎えるので、今の仕事から人材育成に特化した役割が担えるよう、研修講師等の能力を身につけたい。
10年後	定年後も仕事をして最低限の生活費が稼げるよう社労士資格に挑戦したい。

D-2 これから取り組むこと等（今行っている自己啓発も含む）

【D-2】までを踏まえ、今後いつ何をすべきか具体的に記入して下さい。

時期（何歳頃）	実施すべきこと
60歳まで	各種人材開発セミナー等を受講し、講師として必要なスキルや知識を学ぶ。 60歳以降は、社労士資格の取得のためのスクールに通い60歳を目標に資格取得を果たす。 老後の趣味として、DIYが楽しめる工房を庭に作る。
65歳まで	

あなたが、相談してみたいキャリア等に関することを書いてみましょう。

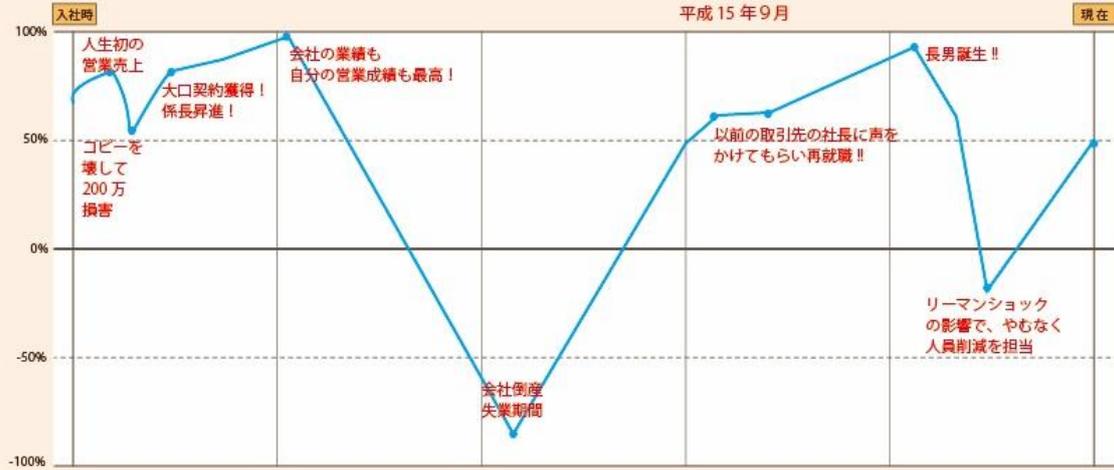
現在、相談してみたいキャリア等に関することを、自分が考えている前提条件とともにできるだけ具体的に書いてみましょう。

①今後の年金受給開始時期をどのぐらいに設定すると最も有利か？
②社労士資格を取得した後、それで稼ぐための方法や実際にどのぐらい稼げるか？
③人材研修の講師になるために必要な資格や条件、養成講座のようなものの情報。

B-1 ライフラインチャート

【A-4】等を踏まえ、あなたが、社会人になって仕事を始めてから（前職も含め）、現在までを振り返り、キャリアに関する満足度を曲線で描いてみて下さい。曲線の山や谷は、主観的な「自分のものさし」で、どれだけ満足したかを表します。作成手順は、下記の通りです。

- ①【A-4】を含め自分に影響を与えた経験・エピソードを思い出します。
- ②経験・エピソードについて、時期と満足度を示す箇所に点をプロットし、点の横に名称を記します。
- ③プロットした経験・エピソードの点を曲線で結びます。



【メモ欄】 上記のチャートを見て気づいたこと、感じたこと等を書き出して下さい。

人生、山あり谷あり。まじめにやっていたらいいことも必ずある!
