

## 新たな時代の「私のキャリア(生き方)」を創ろう

一般社団法人日本産業カウンセラー協会  
シニア産業カウンセラー・キャリアコンサルタント  
平野園恵

### ■大きな変化や先が見えない不安に「どうしたらいいかわからない」

緊急事態宣言による長い休業要請・外出自粛により、仕事や生活は大きく変わりました。

産業カウンセラー、キャリアコンサルタントとしての活動の中でも、特に働く人から以下のような声をたくさん受けています。

- ・企業： 出張や会議がなくなり、テレワーク中心で交代出勤。個室や OA 機器など自宅に仕事環境が整っておらず、やりにくい。部署や役職、正規非正規で対処に差があるのが不満。収入が減ったり、倒産などを目にする会社もどうなるのか不安。
- ・医療、介護、福祉： マスクなどの物資が圧倒的に足りない。ただでさえの人手不足に拍車がかかって仕事は増すばかり。絶対開けていないといけない職場なので、感染ストレスは並大抵ではない。自分や家族が誹謗中傷を受け、さらにつらい。
- ・教育： 休校の長期化で子供もかわいそうだが、親として生活上のストレスを感じる。自分の在宅ワークも進まない。予期せぬオンライン授業。教員はツールの理解から取り組むはめになり、職員はそんな教員と学生の対応に明け暮れている。見知らぬ土地で一人暮らしを始め、まだ友人もいない学生、アルバイトで生活していた学生、支援が届かず帰国もできない留学生。
- ・自営業： 自粛休業、開店休業状態で家賃やスタッフの給与が払えない。生活も危ないが給付金も待たされている。続けられるのか。

だれも経験したことのない危機、先行きの見えない不安は共通ながら、その受け止め方や行動はさまざまです。

当たり前だった環境が一変して「変化に慣れない」「いつまで続くのか？」との不安や苛立ちが大きく、「早く以前の日常に戻ってほしい」「(自分ではどうしようもないので)それまで耐えるしかない」という方々。一方、現状を客観的に捉え、経済的不安はあるが「今できることを工夫してやろう」「この先も続けるためのことを考えたい」という方もおられます。

過去に戻るまで我慢するのか、今を受け止めて未来の可能性を探るのか、どちらもエネルギーは必要ですが方向性は大きく違います。

しかし、前向きに進もうとする方も、「では何をしたらいいのか？」そもそも「自分は何をしてきたのか？」  
「何をしたいのかわからなくなった」という新たな不安をあげています。どのように考えていけばいいので  
しょうか？

ここでは、産業カウンセラーの活動3領域の一つの「キャリア形成支援」の視点から見ていきましょう。

### ■キャリア形成の視点で「自分らしさ」を整理する

「キャリア」とは、仕事(Work)だけではなく、仕事も含めたその人の生き方(Life)そのものをさします。  
語源は「車のわだち」(車が通ってできる車輪の跡)といわれ、いわば人が「生きてきた軌跡」であり、今  
では「この先どう生きていくか」を含めて考えていきます。様々な考え方がありますが、本協会のキャリア  
コンサルタント養成講習でも用いている「キャリア形成の流れとキャリアコンサルティング」(厚生労働省  
「キャリア・コンサルティング技法等に関する調査研究報告書の概要」より)をもとにご紹介しましょう。

6つのプロセスがあり、

1. 自己理解、2. 仕事(社会)理解、3. 啓発的経験、4. キャリア選択にかかわる意思決定、5. 方策の実  
行、6. 新たな仕事への適応

で、ざっくりいうと「1.どんな私が」「2.どんな対象に」「4.どうしていくのか決めて」「5. やってみる」という  
ものです。

欠かせないのが「1.自己理解」で、例えば自分の a 興味・関心、b 能力・適性、c 価値観などをふりかえ  
っていきます。

a「何が好きか」： 思い浮かべるとほっとする、楽しくなれること、やる気が起きること

b「何が得意か」： 資格や技術、経験。得意とまでいなくても苦にならないこと、人より長くやっている  
ことでも OK

c「何が大事か」： 迷ったときにはこれで決める、これだけは捨てたくないという指針、信念、理想など

コロナ対応で仕事や生活は変化したけれど、本来の自分はそう変わっていないはず。ただ混乱や不安  
に紛れて見失っているのかもしれませんが。b 能力・適性は、時系列で「どんな仕事や活動をしてきたか」  
「やりがいを感じたのはどんなときか」を書き出していくのもいいでしょう(厚生労働省では「ジョブ・カー  
ド」という生涯使える記録ツールも用意しています：<https://jobcard.mhlw.go.jp/>)。

なかでも c 価値観は「自分らしい生き方」を表すもので、人生の岐路や転機に拠り所となります。

例えば「キャリア・アンカー」(仕事の指向性)という考え方では、「人の役にたちたい」「自律的でありたい」  
「チャレンジしたい」「安定第一」など8つのタイプを示しています。ただし、あくまでも自分の価値観  
であり、過度に一般化して「皆が〇〇すべきだ」になると他とともに窮屈になるので注意しましょう。

### ■「何のため？」が分かれば「何をすればいいか」見えてくる

自己理解(何のために仕事や生活をしているのか)が整理され、社会理解(コロナの時代についての適

切な情報収集)ができれば、具体的な目標と課題が見えてきます。

例えば、「商品・サービスの良さを広めたい」と思っていた人は、Web を活用した新展開が考えられます。地域の店は営業自粛だけど、Web 展開で全国に顧客を広められたという例もよく聞きます。ICT(情報通信技術)が苦手という課題があれば、詳しい人に尋ねたり、この際、支援金を使って習得するという行動もとれるでしょう。ICT に強い人は、逆に有償無償で提供できるわけですね。

このように「キャリア形成のプロセス」は、コロナに限らず人生の岐路や転機で実践的に使えるものですが、前提として「自分を安全に客観的に見られる」環境が必要です。産業カウンセラーやキャリアコンサルタントなどの専門家は、まず相談者との信頼関係を築くことでその状態をつくり、相談者が自身で意思決定して行動できるよう支援しています。

ぜひ、信頼できる人や自身の理解者、専門家の力も借りて、納得のいく「私のキャリア(生き方)」を創っていただきたいと思います。