

キャリアビジョンの作成

1. "キャリア"とは

「キャリア」とは何でしょうか

「キャリアを考える」とは、何を考えることでしょうか。

広義の"キャリア"

個人の日常も含んだ
自分の生き方そのもの

仕事そのもの
サロン内での役割・
ポジション

仕事が充実してこそ、幸せな人生

✓どのような生き方が"幸せ"？

✓どのような仕事が"充実"？

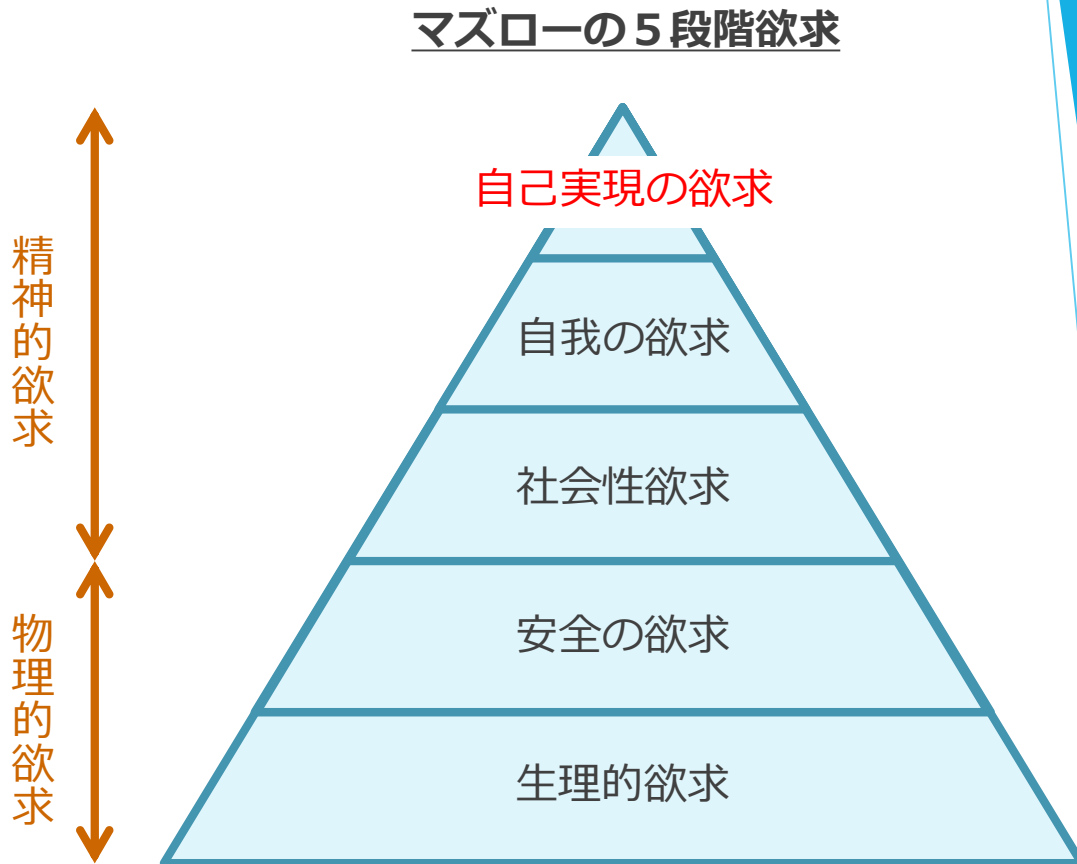
⇒人それぞれであり、自分で考え、自分にしか分かりません



- キャリアとは、仕事だけを指すのではなく、個人の日常も含んだ自分の生き方のこと。
 - ✓ どれくらい仕事の時間が取られるか。何時に通勤して何時に帰宅するのか
 - ✓ 仕事で感じるやりがいやプレッシャーから、休日はどのように過ごすのか
 - ✓ 何歳くらいまでに結婚するのか、子供は何人くらいか
 - ✓ 仕事で接する人やお客様、交友関係はどんな風になるのか
 - ✓ 何歳くらいでどれくらいの給料になるのか
 - ✓ 転職、独立などの変化の可能性はあるのか
 - ✓ 老後はどのように過ごすのか

2. マズローの5段階の欲求

「〇〇をしたい」という欲求には、様々なものがあります。
人は、欲求に基づいて、自らの行動を決定しています。



生理的欲求・・・食欲、睡眠欲などの生命維持のための本能的欲求

安全の欲求・・・健康に一定の品質の暮らしをしたいといった安定した生活を求める欲求

社会性欲求・・・家族、友人、学校など、孤独を避け、共感を得るグループに所属することを求める欲求

自我の欲求・・・自分が集団から認められ、尊重されることを求める欲求

自己実現の欲求・・・自分の持つ能力や可能性を発揮し、“成し遂げた達成感”を求める欲求

マズローの5段階欲求・・・1960年代にアメリカの心理学者アブラハム・マズローが唱えた人間の欲求を5段階の階層で整理した理論。

人間の欲求の究極のものは、物欲等ではなく、“自己実現”にあり、人は自己実現に向かって絶えず成長しようとする生き物と定義づけた。

- マズローの欲求5段階節から示唆されることは、最終的には「自分がやりたい」ということが「実現できている」という欲求が上位にあるということ。
- キャリアを考える上で、“この仕事が1番良い（優れている）”といったような絶対的な基準は無く、それぞれの個人がそれぞれの“やりたいこと”を認識して、目指し、達成することが重要になる。
- また、マズローは、最終的に、自己実現の欲求に向かって、他の4つの欲求に基づく行動が動機づけられるともしている。
- 自分の“自己実現の欲求”を明確にイメージ出来れば（イメージするからこそ）、日々の行動（例えば、勉強であったり、技術の練習であったり）を自分で律して頑張れるということにも繋がる。

3. キャリアプランシートの作成

キャリアプランシートを作成しましょう。

まずは、“現在”を記入しましょう。

- どのような目標をもって入学したでしょうか。
- どんなスキルを身に付けたでしょうか

続いて、将来を描いてみましょう。

- まだ身に付けていないスキルを何年後までにどのような経験をする
ことで、身に付けますか。
- 将来の目標（○歳ごろに○○したい）から逆算すると、いつ頃、どんな
経験を積んでいるひつようがありますか。

スキルとは	技能や能力のこと 学習や練習を通じて獲得した「○○ができる」とい った力のこと
-------	---

- 現在のスキルを記入する際に、“獲得できたと思うスキル”に加えて、“まだ獲得できていないスキル”に着目させる。
- 未獲得のスキルを起点に考えて、
 - ① それらの未獲得のスキルは、いつ頃までに“できるようになりたい”のか、
 - ② それらのスキルを修得するには、どのような職場でどのような経験を積む必要があるのか
- といったところから、キャリアを設計していくのも1つの手法。

- あるいは、「自分のサロンを持ちたい」「〇〇な大きさのサロンで〇〇のポジションをやりたい」といった明確なイメージがある場合は、将来像からそこまでの道のりを設計していく手法もある。

キャリアに絶対的な正解はない。

誰かが作ってくれることは無く、自分で築きあげるもの。

キャリアは経験を踏まえて、発達・深化・進化していくもの。



1人1人が生涯、向かい合って、考えて、育てていくもの。

- 今回作成したキャリアプランは、“変えてはいけないもの”ではない。
- 深く考え、頻繁に変わるようなものであってはならないが、2年、3年と経験を積むと、経験を積んだからこそ広がる世界がある。

- 今回作成した時には知らなかった道筋があったり、
- 獲得に時間がかかると思っていたスキルを想定よりも早く身に付けることが出来たり、
- 目標の達成までに、今は考えていなかったステップを踏まないといけないことが分かったり、
- 現実の努力と経験、結果を踏まえて、発展的に変わっていくことが望ましい。

- キャリアビジョンに修正点は無いかを日々（時折）考えながら、仕事に臨むことが自己成長に繋がる。