

キャリアサポートのためのコラム

## 第1回「キャリアは、自分を知ることから」

キャリアカウンセラー 三好光秀

キャリアサポートに相談される方の中に、今までの経験を語り「何に向いているのしょうか?」と、相談されることが多いと感じます。

もちろん転職サイトやハローワークに登録し、情報を入力しながら「何の仕事をやりたいのか?」を考えることはとても大事だと思いますが、私がカウンセリングをする場合は、その前に行っていることがあります。

それは、仕事をするにあたって、

「何が楽しいと感じるのか?」

「何ができるのか?」

「何が好きなのか?」

「何が嫌いなのか?」

「どんな生活をしたいのか?」など、

仕事と自身のことを、出来るだけ自分の言葉でたくさん語って頂きます。

その中で、何を感じ、何ができて、どうなりたいのか?と、まずは自己分析を行うことが大切ではないでしょうか。仕事をするのは自分自身です。

次に考えるのが、諸条件や仕事内容です。

「どこで働きたいか?」

「給料はいくら位あればいいか?」

「どんな仕事をしてみたいのか?」

これは、自分を知ることができていれば、より具体的にイメージしやすいと思います。

日々、人は変化しています。

1年前の自分・今の自分・3年後の自分、感じ方や考え方、環境も違ってきます。

だからこそ、定期的に「自分を知る」時間が必要ではないでしょうか?

キャリアサポートでは、まず自分を知ることから進めていきます。

是非、興味がある方は、勤労青少年ホームにお問い合わせください。

