

# 自分史を使って 人生を切り開こう

キャリアコンサルタントの私がサポートします

小出 卓也

私が実現したいこと

中高年の人々が、

**自らの関心や培ってきたノウハウ・スキルを活用して**

人生の後半生を切り開くことによって

**地域に貢献し**

**明るく過ごせる社会。**

# 自己紹介

1980年 電源開発(株)入社

サラリーマン生活の前半を主にsite settingにかかわり、  
後半は労務がメインの業務領域

前半は、町の方の生きざまに接する機会が多く、  
後半は社員の半生にかかわることが多かった。

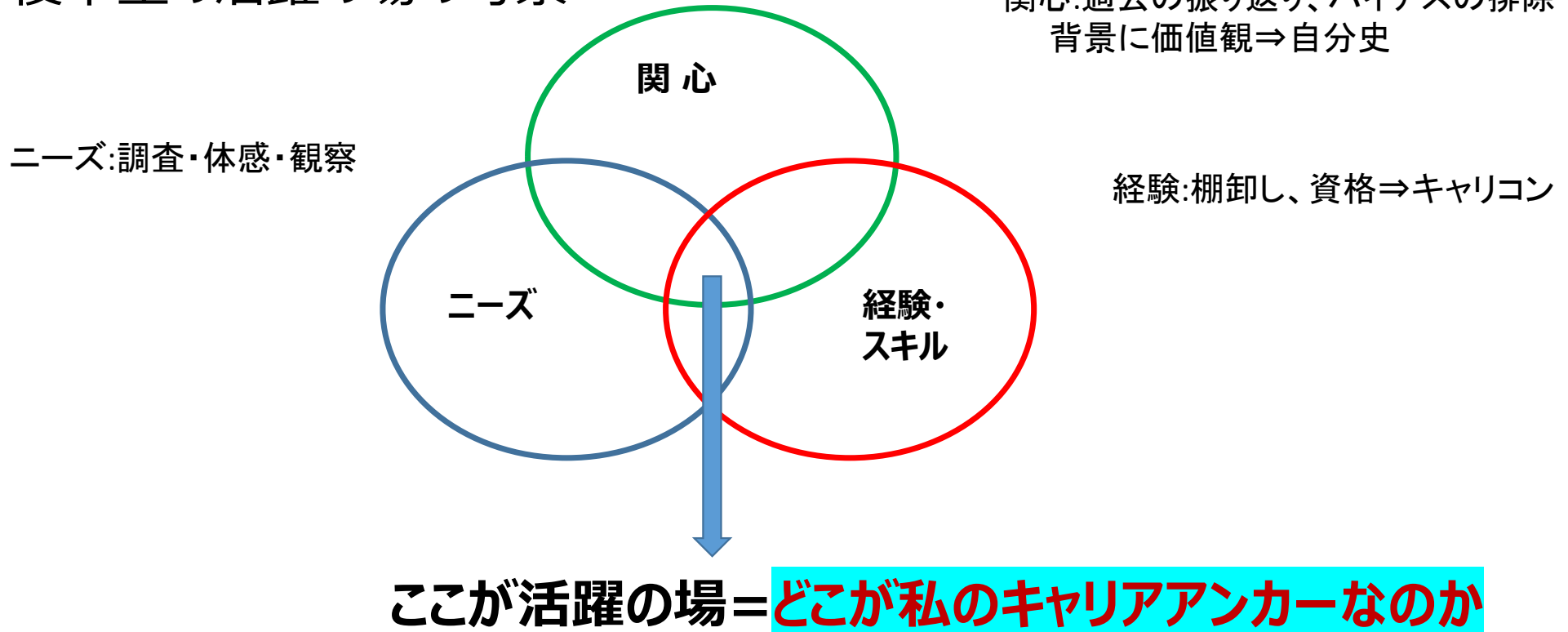
さまざまな人生や思いをお伺いするのが仕事の中心。

自らの強い想いに支えられ、強い活力を持って生きている方を多く見てきた、

人は人生を振り返り、直面することによって、  
自ら進路を選択することができる。

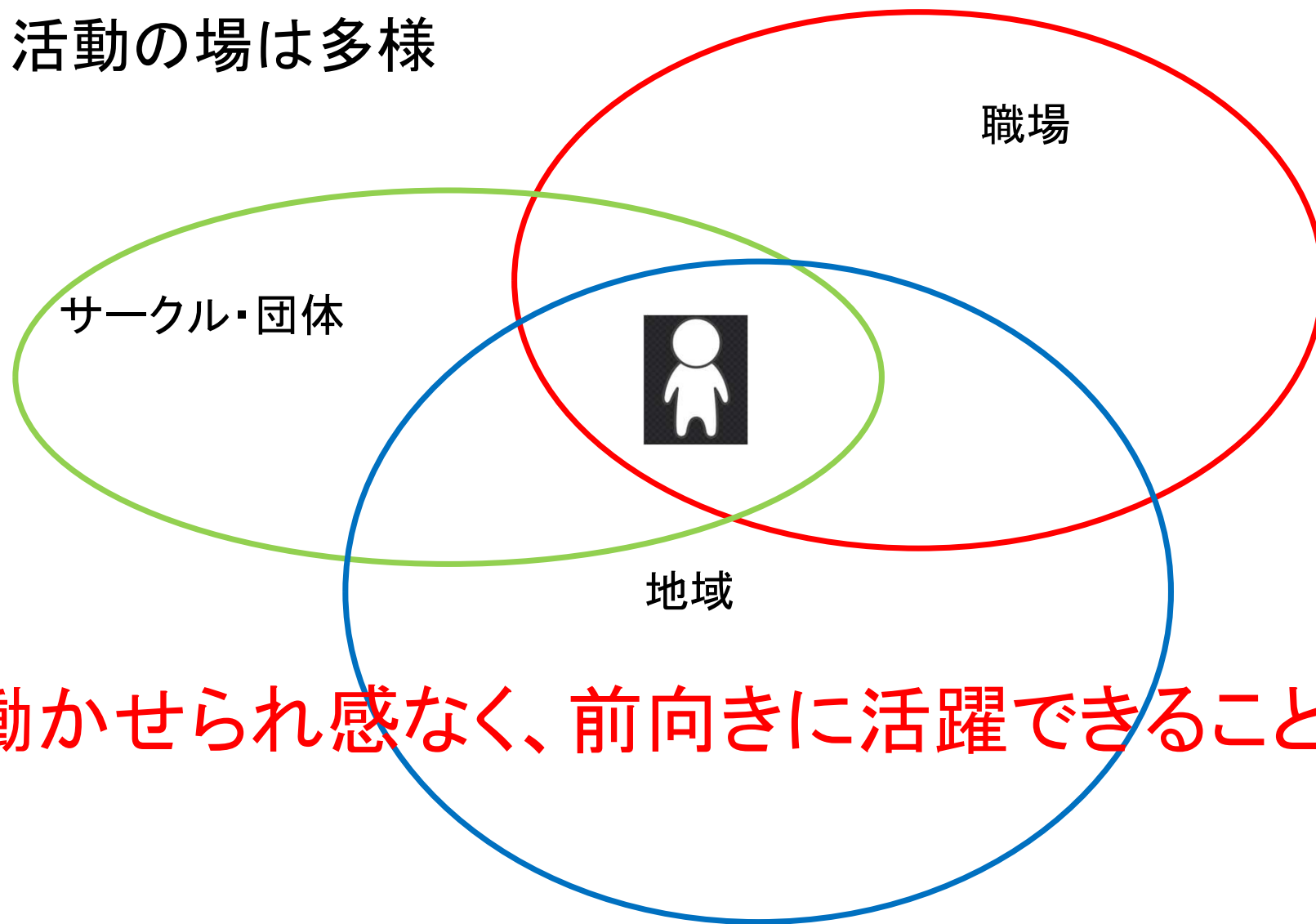
ことを理解した。

# 後半生の活躍の場の考察



**活動エリア⇒後半生の体力を考慮すると、  
対象地域は住んでいる町の周辺地域**

活動の場は多様



働かせられ感なく、前向きに活躍できることが大切

## 私のサービス

### 基本サービス 自分史の手法

生い立ちから現在まで、あったこと、感じたことをじっくりお聞きします。前半生において、大切にしてきたことや、関心があったことについて深掘りします。

そこで得られた気づきが、今後の取組みの基本となります。

45分のセッションを3回行い 深掘りします。

※ 1回目は 年表とグラフ作成

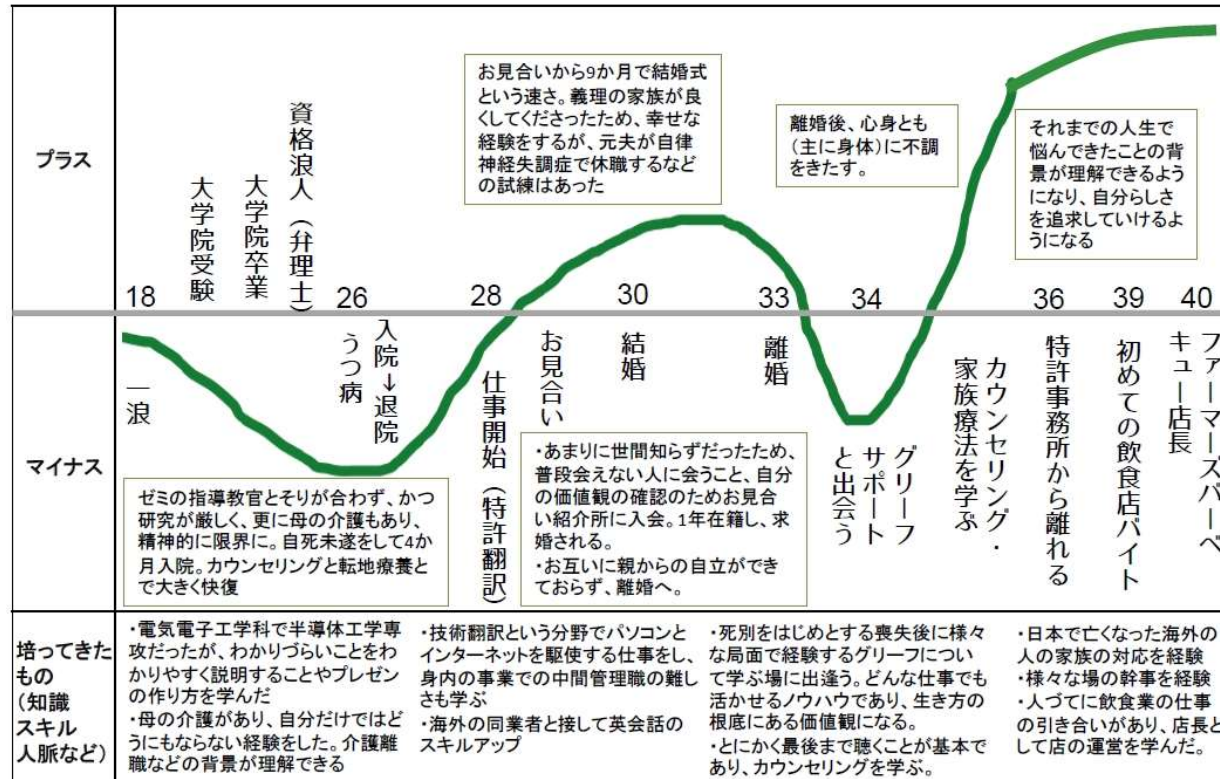
※ 2-3回目は 年表とグラフをもとに深掘り

# Session 1 人生グラフ

## 【自分史を振り返る】

## 事前課題

20代頃から現在までの自分史をライフログを描いて振り返ってみましょう(学生生活、仕事、プライベート含めて書いてみてください)。その中でご自身が培ってきたものについても列記してみてください。仕事のスキルなどだけではなく、人生を歩む上で獲得したものを全般として考えてみてください。



## Sessinon 2-3

事前質問に沿って 人生の回顧...自分と向き合う 私から質問を投げかけます。  
その答えをおききしながら 深堀をさせていただきます。  
質問の内容は以下のようなものですが、人によって少しずつ変化があります。

問	い	答	え
①	座右の言葉とか座右の書はありますか。		
②	どんな子供でしたか。		
③	一番古い記憶はどんな記憶ですか。		
④	育った町はどんな町でしたか。		
⑤	好きな教科は何でしたか。		
⑥	印象に残る先生。		
⑦	中高で熱中したもの(部活・趣味なんでもok)		
⑧	学校卒業後最初の仕事...なぜ決めたのか。		
⑨	当時の思い出をおしえてください。		
⑩	最初の仕事は何ですか。始められたきっかけはなんですか。		

自分はそもそも何者なのか



## 効果

これらのセッションによって、自分が本来持っている、関心や価値観についての気づきが得られます。

例① 50代女性 会社を興し音楽プロモーションと演奏家として活動

気づきの内容

例② 50代男性 中小企業支援に業務の方向性を修正

気づきの内容

これに加えて、キャリアコンサルタントとしてのサポート



# 人生の転機で適切な対応を取るために

人生の転機において適切な対応を取るためのセオリーはいくつもある。

例えば、

対処のための資源を活用する（4つのS）

---

**【シュロスバーグの“4S”】** 

シュロスバーグは、**どんな転機でも、それを見極め、点検し、受け止めるプロセスを通じて乗り越えることができ、またこの転機を乗り越えるための資源は4つのSであると提言**

 <b>Situation</b> (状況) 	 <b>Self</b> (自己) 
 <b>Support</b> (周囲の援助) 	 <b>Strategies</b> (戦略) 

## 偶然性理論

1. 予期せぬ出来事がキャリアを左右する
2. 偶然の出来事が起きたとき、行動や努力で新たなキャリアにつながる
3. 何か起きるのを待つのではなく、意図的に行動することでチャンスが増える

### <計画的偶発性を起こす行動特性>

1. 好奇心 (Curiosity) : 新しいことに興味を持ち続ける
2. 持続性 (Persistence) : 失敗してもあきらめずに努力する
3. 楽観性 (Optimism) : 何事もポジティブに考える
4. 柔軟性 (Flexibility) : こだわりすぎずに柔軟な姿勢をとる
5. 冒険心 (Risk Taking) : 結果がわからなくても挑戦する

このようなことに向き合うことをサポートします

私は自己の回顧により人生と向き合い、

これからの方向性探ることのサポートと、

とキャリアコンサルタントの理論を踏まえた、

キャリア形成のサポートを行います。

長い人生 方向性を出し 実現に向け努力する

そのために交流と発信が必要

## 活動しつつある人、活動を始める人のための交流と発信の場

市川大野駅前 カフェ ロッタで市川市100人会議を始めます。

市川では静かな 市川大野から発信します。

7/15(金) 19時 初回の開催です。



ご清聴 ありがとうございます