

## 第3章

# 働き方を考える ～心理学の視点から～



### 学びのポイント!!

第3章は、以下のことを学びます。

自己理解とキャリアプランに注目します

1. キャリア・アンカー
2. 未来からの手紙(実習)

これらの学びを通して、あなたの自己理解を促しキャリアプランを持つきっかけとしたいです。

### 3 働き方を考える～心理学の視点から～

キャリアは職歴や経歴からみた人生の歩み・生涯のことを指しています。キャリアを深く考えることは、皆さんの人生を豊かにすることに繋がっていくでしょう。

「キャリア設計」では、自己理解、職業理解、キャリアプラン等を取り上げます。このような科目が大学で持たれるようになった背景を説明します。かつては一旦就職し、上司に従い、組織に馴染んで、退職までその組織で働き続けることが一般的な時代でした。しかし近年、様々な働き方や働く場所を変更することが容認されるようになってきました。例えば、正社員以外にも契約社員、派遣社員、パートタイム、アルバイトという働き方が出来るようになって、同じ職場に永続して勤務しない働き方をする形態が広がりつつあります。つまりキャリアをどのように歩むのか皆さんが自分で選択していく機会が増えています。特に女性は、結婚や出産というライフ・イベントでキャリアを深く考えざるを得ないでしょう。おそらく皆さんは、生き方と働き方を計画した上で、人生の節目や転機で、その計画の変更や修正をしながら年齢を重ねることになるでしょう。

本科目において心理学の立場からは、自己理解とキャリアプランとの関係に注目します。「自分はどんな仕事に向いているのか」「自分はどんな仕事がしたいのか」「仕事ではどのように自分を活かせるのか」「仕事ではどのような資格や経験が求められるのか」といったことを考えざるを得なくなります。本節では、最初の3つに焦点を絞ります。

過去を振り返り、現在と向き合い、これからの生き方や働き方を考える機会は、日々の生活の中ではなかなか時間を持ちにくくなっています。講義の中で実習を体験してもらって、自分と向き合う機会を持ってもらいます。そこから自分がどういう仕事に適しているか、どんな未来の像を描いていて、それに至る過程には何が必要かといった自己理解を促せたらと願っています。

#### 3.1 キャリア・アンカー

Schein(1990)は、キャリア・アンカー(Career Anchors)という概念を提唱しています。アンカーとは、船の錨(いかり)のことです。キャリアを積み重ねる中で自己概念が形成され、自らの能力・適性、動機、価値観を理解していくのに10年かそれ以上の仕事経験が必要としています。仕事を通じた適切で意味あるフィードバックを受けていれば自己概念の形成が早まるといいます。この自己概念の一要素であるキャリア・アンカーがキャリアを選択する指針や方向付けの機能を果たしているとScheinは考えました。キャリア・アンカーは、キャリアという長い航海の中でアンカー(錨)を下ろして航路や停泊先から流されない機能を果たしていることをたとえた命名でしょう。まだ働いていない皆さんにとってキャリアに関する自己概念の形成は不十分でしょう。とはいえ、以下に紹介するキャリア・アンカーの8つの種類からどんなことを大切にしている可能性があるのかを考えてみてください。実際に働いて10年ほど経過した頃や転機を迎えたときに、キャリア・アンカーのことを思い出してもらいたいです。

キャリア・アンカーは、専門・職能別コンピタンス(Technical/Functional Competence)、全般管理コンピタンス(General Managerial Copmpetence)、自律・独立(Autonomy/Independence)、保障・安定(Security/Stability)、起業家的創造性(Entrepreneurial Creativity)、奉仕・社会貢献(Service/Dedication to a Cause)、純粋な挑戦(Pure Challenge)、生活様式(Lifestyle)といった8つの種類があることが分かっています。

「専門・職能別コンピタンス」は、特定の仕事内容に対して自分の才能を発揮し、専門家であることを自覚して満足感を覚え、プロの同僚や仕事仲間による専門家としての高い評価に重きをおく。「全般管理コンピタンス」は、経営管理に関心が強く、組織の責任ある地位に就き、重みのある仕事を望むことに重きをおく。「自律・独立」は、どんな仕事であっても自分のやり方や自分が納得する仕事の基準に照らし合わせて仕事を進めることを優先する。「保障・安定」は、金銭的な保障や退職後も安定して頼りに出来る組織や将来の予想が付く仕事を選び、仕事環境に関心が強い。「起業家的創造性」は、新しい組織、製品、サービスの創造に対して自らが新しく事業を興すことが出来るということに重きをおく。「奉仕・社会貢献」は、何らかの形で世の中をよくしたいという欲求を持ち、仕事を通じて具現化したいという価値観に重きをおく。「純粋な挑戦」は、解決不能とされた問題を解決し、手怖い相手に勝ち、挑戦し続けることに重きをおく。「生活様式」は、生活の仕方に重きをおいて、個人と家族とキャリアからの要望の調和点を探り重要視する。

キャリア・アンカーを知る事は、自分がどんな働き方をしたときに幸せを感じるかを知る手がかりとなります。

### 3.2 解決志向「未来からの手紙」

解決志向アプローチ(Solution Focused Approach)という心理療法は、心理療法の中でも出来るだけ短期間で効率的に成果を上げようとする事が大きな特徴でブリーフセラピー(Brief Therapy)の1つです(宮田, 1994)。解決志向アプローチは、スティーヴ・ディ・シェイザー(Steve de Shazer)やインスー・キム・バーグ(Insoo Kim Berg)を中心とするチームによって1980年代に開発され、その開発チームの一員であるイボンヌ・ドラン(Yvonne Dolan)は、「未来からの手紙」という実習を提案しています(Dolan, 2014)。

今回は、「未来からの手紙」をこの科目に併せてアレンジしたものを提示します。実習を通してこの機会に自分自身のことを見つめて下さい。また実習の後には少数のグループでどんな体験をしたのかを話し合う時間を持つように授業を運営する予定です。

#### 実習(Exercise)

あなたは手紙を最近書いていますか？ 電子メールの普及によってメッセージのやりとりが容易になりました。今回は、年齢を重ねた、より賢い自分から今の自分に向けた手紙を書いてもらいます。手紙を投函することが目的ではありません。また他の誰かに見せる

ことはしません。未来のあなたから、現在のあなたに届いた手紙を書いてもらいたいです。

## 手順

1) 未来の日付は、1週間、1ヵ月、半年、3年、5年、10年、15年、20年など自分の中で意味ある先の未来を設定して下さい。まず最初に未来のいつ頃からの自分から届いた手紙なのかを考えて、後ろの頁にある手紙の日付欄に日時を記載して下さい。

2) 時間が経過して、あなたは成長し、自分の理想の生活をしているところを想像して下さい。この未来の中では、あなたが抱えている問題が解決しており、満足いく対処法が見つかっていると想像して下さい。それらの問題や課題を解決するのに役に立ったことを具体的に想像して下さい。末尾にメモ欄 A)があるので活用して下さい。

3) 未来から届いた手紙の中の時間は、あなたが喜びに満ちた日々を過ごしていて、健康で納得のいく、望む生活をしています。どのように時間が経過し、どんなところで生活をして、過去や未来をどう考えていて、どんな人付き合いをしているのでしょうか、またどんな考え方で日々を過ごしているのでしょうか、これらを具体的に記述して下さい。未来像を想像するためには、実現性や現実性を気にしないで、可能な限り細かい描写をしてください。

4) 手紙を書き終えたら、1度筆記用具を置いて深呼吸をしてください(両手を上げて背伸びをしてもかまいません)。教科書の他のページに目を通して、書いた手紙のことから少し気持ちを離して下さい。

5) 気持ちを切り替えた後、今度は、今のあなたが、届いた手紙を読み直して下さい。

6) 未来の自分から届いた手紙を読んで感じたこと、考えたことをメモして下さい。末尾にメモ欄 B)があるので活用して下さい。

7) メモしたことについて、小グループの中で共有して下さい。ただし手紙の内容に触れる必要はありません。自分がどう感じたかを話題にしてください。そして何を始めようと考えたのかを共有して下さい。

8) グループで話し合ったことを元に再度自分が感じたことと考えたことをメモして下さい。末尾にメモ欄 C)があるので活用して下さい。

## 文献

Dolan, Y. (2014) ブリーフセラピーネットワークジャパン第 18 回大会における配付資料  
2014 年 2 月 15-16 日(東京)

宮田敬一(編)(1994)ブリーフセラピー入門 金剛出版

Schein, E. H. (1990) Career Anchors : Discovering Your Real Values (Revised Edition) ,  
Jossey-Bass/Pfeiffer (金井壽宏 訳 (2003) キャリア・アンカー—自分の本当の価値を発見しよう— 白桃書房)



## 働き方を考える～心理学の視点から～

### メモ欄

A) 「未来からの手紙」の中でのあなたの生活はどうなっていますか？ 具体的に書く。

B) (届いた手紙を作成して一呼吸置いた後)届いた手紙を読んで感じたこと・考えたこと

C) 小グループで話し合っって感じたこと・考えたこと