

# キャリア設計 ～未来の自分から届いた手紙～

長谷川明弘

東洋英和女学院大学

hasegw\_a@toyoeiwa.ac.jp

2015年6月21日(日)

東洋英和女学院大学 オープンキャンパス

## 今回の予定 はじめにー学びの位置づけ

- キャリアとは
- キャリア設計とは
- 実習「未来からの手紙」

2

## キャリアとは

- 職歴や経歴からみた人生の歩み・生涯のこと
- 大学進学を希望している皆さんは、
  - 既にキャリアを決めている
- キャリアを深く考えること
  - 皆さんの人生を豊かにする

4

～心理学の知見を人生の歩みに生かす～

## キャリアとは

3

## キャリア設計とは

- 自己理解、職業理解、キャリアプラン等
- 心理学の立場からは、
  - 自己理解
  - キャリアプラン
  - 職業興味と適性
- 「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」

5

## 本日の目的

講義の中で実習を体験してもらう

- 自分と向き合う機会をきっかけにして
  - 過去を振り返り
  - 現在と向き合い
  - 未来の生き方や働き方を考える機会
- 自己理解の促進を狙う
  - どんな仕事に適しているか
  - どんな未来の像を描いているか
  - そこに至る過程には何が必要か

6

～心理療法を人生の歩みに生かす～

## 未来からの手紙

7

## 未来に注目すること

- 精神分析を初めとする多くの心理療法は、過去の出来事に注目してきました。
- ブリーフセラピー(Brief Therapy)は、過去よりもむしろ未来に焦点を当てたアプローチであり、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のが大きな特徴である(宮田,1994)。

8

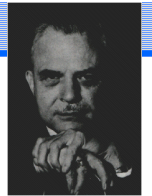
## ブリーフセラピー

- ミルトン・エリクソン(Milton H. Erickson)に端を発する(宮田,1994:長谷川,2015)
  - 20世紀に催眠に革命を起こした人物
- 解決志向アプローチ(Solution Focused Approach)
  - ディ・シェイザー(de Shazer S)やバーグ(Berg IS)を中心とするチームによって1980年代に開発された
  - 開発チームの一員であるイボンヌ・ドラン)は、「未来からの手紙」という実習を提案(Dolan,2014)

9

## ミルトン・エリクソン

Milton Hyland Erickson, M.D.(1901-1980)



- 利用アプローチ、自然アプローチ、間接アプローチ  
障害:色覚障害、音感障害、失読症、ポリオ
- すべての人はそれぞれに独特な個人です。それゆえに心理療法は、その個人が必要とするユニークさに合わせて行われるべきです。人を行動の仮説理論に合うように無理やり仕立てあげるべきではありません。
  - 治療を受けていることが問題で、できるだけ早く治療から抜け出して、その人が人生を自主的に送って初めて、解決になる。

10

## 「未来からの手紙」

- 自分自身のことを見つめる
  - 未来の自分から今の自分に向けて手紙を書く
  - 少人数のグループ活動
    - どんな体験をしたのかを話し合う時間

11

## 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書きの手紙を書いて下さい
- 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ます

12

## 手順

1. 意味ある先の未来の日付を決める
  - 用紙の右上の日付欄に日時を記載
    - 1週間
    - 1ヵ月
    - 半年
    - 3年、5年
    - 10年、15年、20年

13

## 手順

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
  - この未来の中では、
    - あなたが抱えている問題が解決
    - 満足いく対処法が見つかっている
  - 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
    - 用紙裏面にメモ欄A)があるので活用

14

## 手順

3. 未来から届いた手紙の中の時間
  - あなたが喜びに満ちた日々を過ごしている
  - 健康で納得のいく、望む生活
  - どのように時間が経過したか
  - どんなところで生活をしているか
  - 過去や未来をどう考えていますか
  - どんな人付き合いをしているのでしょうか
  - どんな考え方で日々を過ごしているのでしょうか
  - 実現性や現実性を気にしない
  - 可能な限り細かい描写を具体的に記述

15

## 手順

4. 手紙を書き終えた場合
  - 1度筆記用具を置いて深呼吸
  - 両手を上げて背伸びをしてもかまいません
  - 書いた手紙のことから少し気持ちを離す

16

## 手順

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す

17

## 手順

6. 未来の自分から届いた手紙
  - 読んで感じたことをメモ
  - 考えたことをメモ
    - 用紙裏面にメモ欄B)がある

18

## 手順

7. 小グループの中で共有
  - 自己紹介(名前と学年)
  - 自分がどう感じたかを話題にしてください。
    - 手紙の内容に触れる必要はない
  - そして何を始めようと思ったのかを共有してください。

19

## 手順

8. グループで話し合ったことをメモ
  - 再度自分が感じたことと考えたこと
    - 用紙裏面にメモ欄C)

20

## 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)
  - 長谷川明弘(2015)臨床心理学の歴史-催眠を基軸として-,東洋英和女学院大学心理相談室紀要18巻, p56-66
  - 長谷川明弘の個人WEB <http://hasegawa-akihiro.com/>
  - 宮田敬一(編)(1994)ブリーフセラピー入門 金剛出版
- ※本資料は、「キャリア設計I」の教科書の内容を抜粋して編集し直したものである。



20150621 東洋英和女学院大学 体験授業「キャリア設計」  
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感じたこと・考えたこと