

自分のためのキャリアを描く

株式会社Plan-B 吉田 武司

キャリアデザイン研修では、みなさんの「これからのキャリア」について考えていきます。自分のありたい姿について考え、キャリアをデザインして（描いて）いきます。

では、そもそも「キャリアを描く」とはどのようなことなのでしょう？

例えば、山登りを想像してみてください。山登りをするとき、「あの山に登ろう」と決めて、いきなり登り始める人はほとんどいないと思います。あの山に登るために何が必要か？まずはそれを考えて、“準備”をするのではないのでしょうか？

登山靴、地図、コンパス、食料、水分、防寒具などなど、どのようなアイテムが必要でしょうか？また、登るための体力はあるか？誰と一緒に登るか？など、そんなことを考えながら準備するのではないのでしょうか？

山に登るために必要なものと考えたら、今、自分が持っているかどうかを確認するかと思います。自分が持っているものであれば、カバンに詰め込んでいきます。

足りないものがあれば、「調達する」ことが必要。持っていないものを補ってく必要があります。

準備が整ったら、いよいよ登山開始です。順風満帆な道のりだけではありませんが、周囲の景色を楽しんだり、新しい挑戦や体験を繰り返しながら進んでいきます。進む速さは人それぞれ、焦らず、比べず、自分のペースで着実に歩を進めていきます。

キャリアを考えるのはこのプロセスに似ています。登りたい山（＝ありたい姿）はどのような山か。ありたい姿は頭で考えるというより、心で決めます。自分がどうありたいか？何を成し遂げたいか？など、“自分”が基準になります。

そして、これまでの経験を振り返りながら、自分にできること、強みや特性を確認・整理すること、また自分の大切にしたい価値観（考えや想い）を明確にすることで自己理解を深めます。山登りで言うところの事前の準備の部分です。ありたい姿を実現するために必要なものは何か考え、足りないものは補っていくのです。

その上で実現に向けた課題を明確にし、その課題をクリアするためのアクションを考えます。アクションは考えて終わりではなく、ここから新たなスタートになります。

進んでいくと良いこと、そうでないこと、色んな事が起こります。その中で自分が決めた山の頂上をめざして1歩1歩進めていくことが重要です。

キャリアを描くというのは自分を知ること。誰のものでもない自分のキャリアを自分のために考える時間がキャリアデザイン研修です。自分が満足できる、納得感のあるキャリアをぜひ、一緒に考えていきましょう。

株式会社Plan-B 代表取締役
公務人材研修センター 代表

一般社団法人 公務員研修協会 常務理事
GCJ株式会社 取締役
国家資格キャリアコンサルタント
メンタルヘルスマネジメントⅡ種・Ⅲ種



元大阪市職員。在職中は主に総務・人事部門に所属し、人材育成担当、内部講師として新規採用者や次世代のリーダー育成に大きく貢献。さらにキャリアコンサルタントとして「公務員のキャリア」について探究・支援。2020年起業。自治体、公務組織を中心に企業、病院、ホテル、製造業など幅広い分野で研修の実施や人材戦略のサポート、キャリア支援などを展開している。