

Chapter 1

自己分析シート



自己分析（説明）

エドガーシャインが提唱した「キャリア・アンカー」は8パターンあることが調査結果によって明らかにされていますが、自分がどの「キャリア・アンカー」を持っているかは、仕事を経験する過程で明らかになっていくものだと言われています。

8つのキャリア・アンカー

専門・職能別能力（Technical/Functional Competence）

自分の才能を発揮し、専門家（エキスパート）であることに満足を感じる。

経営管理能力（General Managerial Competence）

組織の階段を上り、マネジメント（経営管理）を行う責任ある地位へ昇進することに意義を見出す。

自律・独立（Autonomy/Independence）

自分のやり方、ペースなど、組織のやり方ではなく、自分のやり方で仕事ができることに価値を置く。

保障・安定（Security/Stability）

安全で確実であり、将来の出来事を予測ができ、ゆったりとした気持ちで仕事ができるキャリアを希望する。

起業家的創造性（Entrepreneurial Creativity）

新しい組織、製品、サービスを創造する意欲をもつ。

自身の努力の結果としてそれが成功したことを認識し、財を成すことに強くひかれる。

奉仕・社会貢献（Service/Dedication to a Cause）

何らかの形で世の中をよくしたいという欲求に基づいてキャリアを選択する。

医療、看護、教育、聖職者などはこのアンカーをもっている可能性が高い。

純粋な挑戦（Pure Challenge）

このアンカーをもつ人が定義する「成功」は、不可能を可能にすることであり、より困難な問題に直面するような仕事を探していく傾向がある。

生活様式（Lifestyle）

個人のニーズ、家族のニーズ、キャリアのニーズを統合する柔軟な働き方（フレックスタイム、在宅勤務など）ができるキャリアを志向する。

ここでは、実際に自分がどの「キャリア・アンカー」を持っているか、アンケートを基に傾向を把握してみましょう。

各設問を読み、内容がまったく当てはまらない場合は1を、たまに当てはまる場合は2を、たいてい当てはまる場合は3を、いつも当てはまる場合は4を分析シートの空欄に記入してください。

	A	B	C	D	E	F	G	H
1 周りの人がいつも自分に専門的アドバイスを求めてくるくらい、いまやっていることについて得意でありたいと思う	4							
2 よいキャリアだと実感できるのは、自分なりのアイデアと技能を元にして起業するときだ					4			
3 自分が成功したと感じるのは、管理職として組織で高い地位を得たときだ		3						
4 仕事でいちばん満足できるのは、自分で完全に自由に仕事・スケジュール・手続きを決められることだ			3					
5 自由と費量より、保障と安定のほうが自分にとっては大切だ				3				
6 キャリアで安定と保障を実感できるのが夢だ				3				
7 いちばん満足できるのは、自分の技能と努力が結果として何かを成し得たときだ					3			
8 自分の才能を発揮して世の中をよくすることが、自分のキャリアを決める根本だ						3		
9 困難な問題解決にいつも挑戦し続けることができるようなキャリアが夢だ							2	
10 解決が困難な問題に対処することは、管理職としての高い地位を得るよりも自分にとっては大切だ							3	
11 個人的要件、家族の要件、キャリア上の要件にバランスを取ることができるとき、まいい人生だと思う								3
12 よいキャリアだと実感できるのは、自分の能力をつねに高いレベルに向上できるときだ	4+5							
13 仕事と生活のバランスをとることは、管理職として高い地位を得ることより大切だと思う								2
14 よいキャリアだと実感できるのは、自分の仕事を自分で決められる完全な自律と自由があることだ			3					
15 意にそぐわない配置をして雇用を脅かすような組織には長くともろうとは思わない				3				
16 個人的関心と家族の問題にあまり干渉されない仕事の機会をいつも求めている								2
17 自分の職業人生でいちばん満足できるのは、経済面・雇用面での安定を感じられるときだ				3				
18 自分で事業を立ち上げ、軌道に乗せていくことが夢だ					3			
19 人類と社会に真に貢献できるキャリアに就くことが夢だ						3		
20 個人的関心や家族の問題のために妥協して能力を発揮できない仕事に就くくらいなら、組織を去るほうがマシだ								2
21 仕事でいちばん満足できるのは、自分の持つ特別な技能と才能を活用できるときだ	4+5							
22 経営幹部になるより、専門分野の部門長や技術部門の管理職になる方が魅力的だ	3							
23 仕事でいちばん満足できるのは、1つの活動に向けて多くの人の努力を結集できたときだ		3						
24 自分のやり方や自分のスケジュールで仕事ができる自由なキャリアが夢だ			4+5					
25 どこかの組織で高い地位を得るより、自分自身で事業を起こすことのほうが大切だと思う					4+5			
26 キャリアでいちばん満足できるのは、解決不可能と思われた問題を解決できたときや、まったく勝ち目が無いと思われたことに勝つことができたときだ							3	
27 個人のニーズ・家族のニーズ・仕事のニーズを、キャリア上で同時に満たすことができるのが夢だ								2
28 偉くなって自分が人の役に立つ力を発揮できない地位に就くくらいなら、組織を去るほうがマシだ						2		
29 よいキャリアだと実感できるのは、社会全体の福利のために真に貢献できたときだ						2		
30 管理職への道を閉ざしてしまうような配属を受け入れるくらいなら、組織を離れるほうがマシだ		2						
31 組織全体の舵取りをするのが夢だ		4						
32 ふだん組織の中では、安全と保障を実感できる仕事を求めている				3				
33 自分の専門領域とかけ離れたローテーションを受け入れるより、組織を離れるほうがマシだ	2							
34 問題解決能力と個人の競争力を豊かに発揮できる仕事の機会を望んでいる							3	
35 経営幹部になることは、専門領域の部門長になるより魅力的だ		3						
36 規制と縛りがなく、自分自身のやり方で仕事をするチャンスは、自分にとってとても大切だ			3					
37 自分で会社を起こす元となりそうなアイデアをいつも注意して探している					3			
38 キャリアでいちばん満足できるのは、自分の才能を活かして誰かの役に立てたときだ						4+5		
39 よいキャリアだと実感できるのは、困難な課題に対処し、それを克服できたときだ							3	
40 自律性と自由を損なう配属を受け入れるくらいなら、組織を離れるほうがマシだ			2					

結果表：

1. 全部の質問項目について点数を付け終わったら、高得点（4点）の中からさらにこだわりの高い質問項目5つを選んでください。それら選んだ5つの質問にそれぞれ5点を加えてください。
2. 各列の合計点を計算してください。

A	B	C	D	E	F	G	H
27	15	20	15	22	19	14	11

3. 点数の高い順に順位をつけてください。それがあなたのキャリア志向です。以下の例の場合、Aが最も点数が高いので、あなたのキャリア・アンカーは「専門・職能別能力」の傾向にあります。

A	B	C	D	E	F	G	H
27	15	20	15	22	19	14	11
1	5	3	5	2	4	7	8

A 専門・職能別能力	B 経営管理能力	C 自律・独立	D 保障・安定
E 起業家的創造性	F 奉仕・社会貢献	G 純粋な挑戦	H 生活様式

自己分析（実践）

それでは以下のシートを使って実際に自己分析をしてみましょう。

		A	B	C	D	E	F	G	H
1	周りの人がいつも自分に専門的アドバイスを求めてくるくらい、いまやっていることについて得意でありたいと思う	3							
2	よいキャリアだと実感できるのは、自分なりのアイデアと技能を元にして起業するときだ				1				
3	自分が成功したと感じるのは、管理職として組織で高い地位を得たときだ		2						
4	仕事でいちばん満足できるのは、自分で完全に自由に仕事・スケジュール・手続きを決められることだ			2					
5	自由と裁量より、保障と安定のほうが自分にとっては大切だ				2				
6	キャリアで安定と保障を実感できるのが夢だ				2				
7	いちばん満足できるのは、自分の技能と努力が結果として何かを成し得たときだ					4			
8	自分の才能を発揮して世の中をよくすることが、自分のキャリアを決める根本だ						3		
9	困難な問題解決にいつも挑戦し続けることができるようなキャリアが夢だ							4+5	
10	解決が困難な問題に対処することは、管理職としての高い地位を得るよりも自分にとっては大切だ							3	
11	個人的要件、家族の要件、キャリア上の要件にバランスを取ることができたとき、よい人生だと思う								4
12	よいキャリアだと実感できるのは、自分の能力をつねに高いレベルに向上できるときだ	4+5							
13	仕事と生活のバランスをとることは、管理職として高い地位を得ることより大切だと思う								1
14	よいキャリアだと実感できるのは、自分の仕事を自分で決められる完全な自律と自由があることだ			2					
15	意にそぐわない配置をして雇用を脅かすような組織には長くどまろうとは思わない				3				
16	個人的関心と家族の問題におまわり干渉されない仕事の機会をいつも求めてきた								1
17	自分の職業人生でいちばん満足できるのは、経済面・雇用面での安定を感じられるときだ				2				
18	自分で事業を立ち上げ、軌道に乗せていくことが夢だ					1			
19	人類と社会に真に貢献できるキャリアに就くことが夢だ						2		
20	個人的関心や家族の問題のために妥協して能力を発揮できない仕事に就くくらいなら、組織を去るほうがマシだ								3
21	仕事でいちばん満足できるのは、自分の持つ特別な技能と才能を活用できるときだ	2							
22	経営幹部になるより、専門分野の部門長や技術部門の管理職になる方が魅力的だ	1							
23	仕事でいちばん満足できるのは、1つの活動に向けて多くの人の努力を結集できたときだ		3						
24	自分のやり方や自分のスケジュールで仕事ができる自由なキャリアが夢だ			2					
25	どこかの組織で高い地位を得るより、自分自身で事業を起こすことのほうが大切だと思う					1			
26	キャリアでいちばん満足できるのは、解決不可能と思われた問題を解決できたときや、まったく勝ち目がないと思われたことに勝つことができたときだ							4	
27	個人のニーズ・家族のニーズ・仕事のニーズを、キャリア上で同時に満たすことができるのが夢だ								4+5
28	偉くなって自分が人の役に立つ力を発揮できない地位に就くくらいなら、組織を去るほうがマシだ						3		
29	よいキャリアだと実感できるのは、社会全体の福利のために真に貢献できたときだ						2		
30	管理職への道を閉ざしてしまうような配属を受け入れないなら、組織を離れるほうがマシだ		4						
31	組織全体の舵取りをするのが夢だ		4						
32	ふだん組織の中では、安全と保障を実感できる仕事を求めている				1				
33	自分の専門領域とかけ離れたローテーションを受け入れるより、組織を離れるほうがマシだ	2							
34	問題解決能力と個人の競争力を豊かに発揮できる仕事の機会を望んでいる							4	
35	経営幹部になることは、専門領域・部門長になるより魅力的だ		4+5						
36	規制と縛りがなく、自分自身のやり方で仕事をするチャンスは、自分にとってとても大切だ			3					
37	自分で会社を起こす元となりそうなアイデアをいつも注意して探している					2			
38	キャリアでいちばん満足できるのは、自分の才能を活かして誰かの役に立てたときだ							4+5	
39	よいキャリアだと実感できるのは、困難な課題に対処し、それを克服できたときだ								4
40	自律性と自由を損なう配属を受け入れないなら、組織を離れるほうがマシだ			3					
		17	22	12	10	9	19	24	18

結果表

1. 全部の質問項目について点数を付け終わったら、高得点（4点）の中からさらにこだわりの高い質問項目5つを選んでください。それら選んだ5つの質問にそれぞれ5点を加えてください。
2. 各列の合計点を計算してください。

A	B	C	D	E	F	G	H
17	22	12	10	9	19	24	18

3. 点数の高い順に順位をつけてください。それがあなたのキャリア志向です。
例えばAが最も点数が高い場合は、あなたのキャリア・アンカーは「専門・職能別能力」の傾向にあります。

A	B	C	D	E	F	G	H
17	22	12	10	9	19	24	18
5	2	6	7	8	3	1	4

A 専門・職能別能力	B 経営管理能力	C 自律・独立	D 保障・安定
E 起業家的創造性	F 奉仕・社会貢献	G 純粋な挑戦	H 生活様式

自己分析（考察）

1：それでは前ページのシャインのキャリア・アンカー8パターンをもとに自己分析をしてみましょう！

アクティブ・ラーニング1

前ページの自分のキャリア・アンカーの傾向から気づいた点を100字以内で書きましょう。

自己成長をベースとして、リーダーシップを発揮しながら誰かの役に立ちたい傾向にある。一方で、独立して自らの手で何かを進めることや安定は望んでいないことがわかった。

アクティブ・ラーニング2

キャリア・アンカー8つのパターンのうち、最も高い得点だったパターンは何ですか？また、なぜ、そのパターンが最も高いのか理由を100字以内で書きましょう。

「純粋な挑戦」が高い理由として、これまでの人生においても、やってみたいこと、必要なことがあれば、まずはダメもとでも行なってきた。何事もまずは進んで取り組むことに価値が生まれると考えている。

アクティブ・ラーニング3

キャリア・アンカー8つのパターンのうち、最も低い得点だったパターンは何ですか？また、なぜ、そのパターンが最も低いのか理由を100字以内で書きましょう。

「起業家的創造性」が低い理由として、一から何かを創造して結果をだした経験があまりなかった。また、学生時代から組織に属して目的目標を達成する活動が多いことも理由として考えられる。

アクティブ・ラーニング4

アクティブ・ラーニング1、2、3でまとめた内容を3人のクラスメートと共有し、納得してもらったらクラスメートからサインをもらいましょう。納得してもらえなかったらどこが納得してもらえないかを聞き、改良してサインをもらいましょう。

サイン：	サイン：	サイン：
------	------	------

Chapter 2

自己分析シート

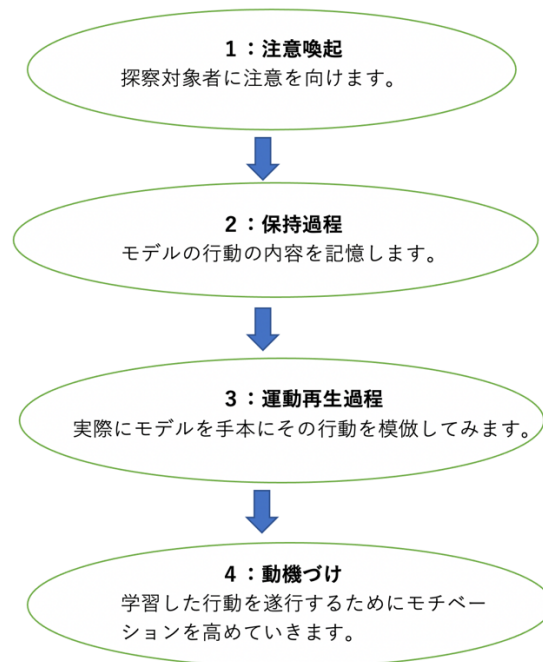


自己分析（説明）

バンデューラのモデリング理論

モデリングは、他者であるモデルの行動を見ることや聞くことなどにより、そのモデルの言動を学習し、モデルの言動を、自身の行為として取り入れていくという理論です。

モデリングは、次の4つのプロセスにより成り立っています。



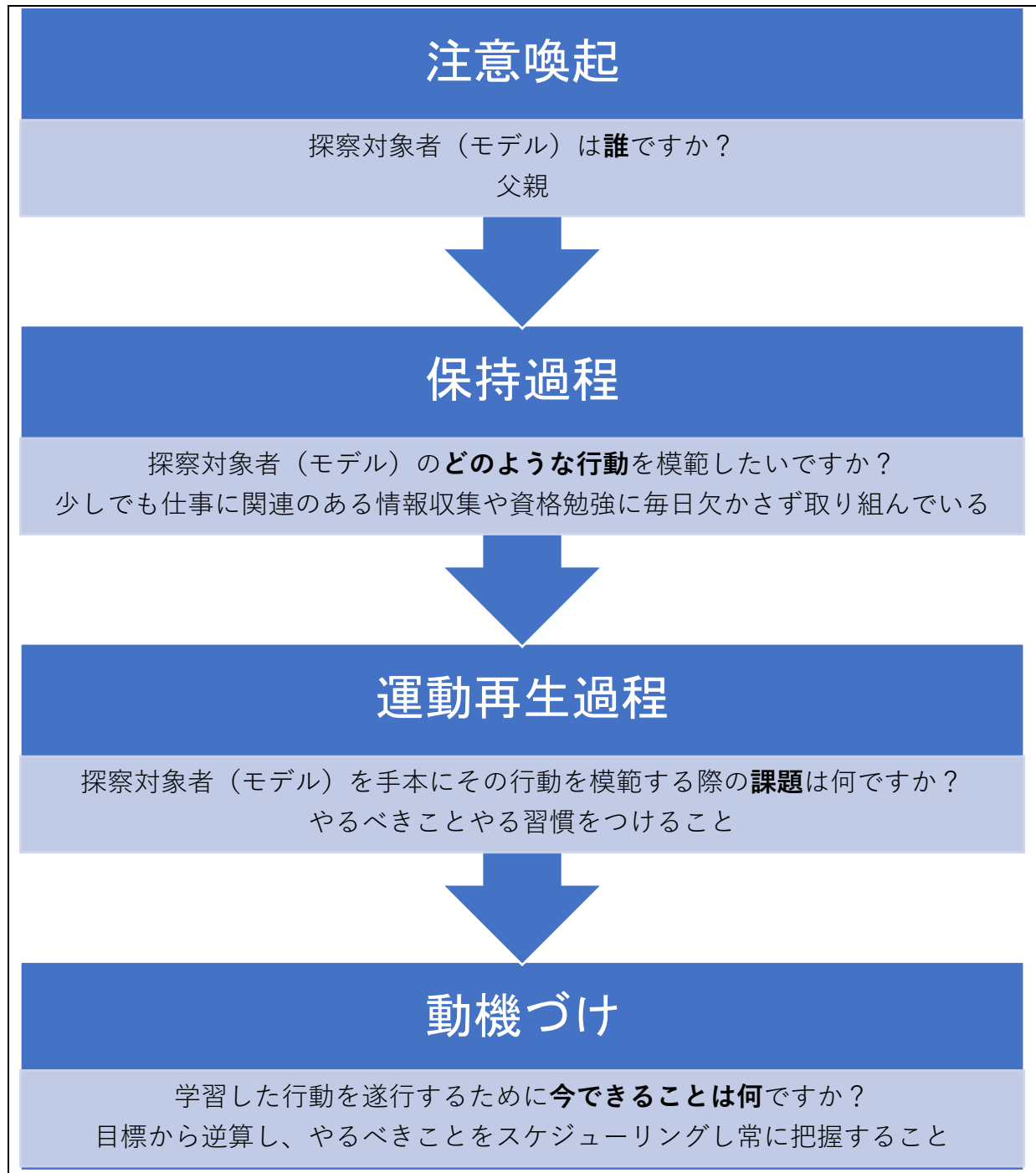
バンデューラによって提唱された社会的学習理論では、ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかという個人の確信を「自己効力感」と呼んでいます。

「自己効力感」はある行動を起こす前に個人が感じる自己遂行可能感であり、自分自身がやりたいと思っていることの実現可能性に関する知識、あるいは自分にはこのようなことがここまで出来る認識していることをいいます。

バンデューラによると「自己効力感」は、自然発生的に生じてくるのではなく自分で実際に行ってみること（遂行行動の達成）、他者の行為を観察すること（代理的経験）、自己教示や他者からの説得的な暗示（言語的説得）、生理的な反応の変化を体験して見ることで（情動的喚起）といったことを通じて、自ら作り出してゆくものとしています。

自己分析（実践）

自分自身のキャリア目標を1つ思い浮かべ、モデリングの4つのプロセスに当てはめてみましょう。



自己分析（考察）

それでは上記のモデリングをもとに自己分析をしてみましょう！

アクティブ・ラーニング1

上記作成をする中で、気づいた点を100字以内で書きましょう。

今回モデルした父は、毎日小さな努力を積み重ねている。この継続の秘訣は、習慣化すれば「やらなければならないこと」といった義務感より、能動的に取り組む姿勢が身につくからなのではないかと考えました。

アクティブ・ラーニング2

自分自身が、モデルを設定する上での興味や関心の共通項について気づいた点を100字以内で書きましょう。

自身の目標や興味関心事に対して中途半端になることなく、継続して努力できる人が自身の理想像だと思います。また、このような人を真似て、幅広い知識や教養がある人になることが自分の理想です。

アクティブ・ラーニング3

アクティブ・ラーニング1、2でまとめた内容を3人のクラスメートと共有し、納得してもらったらクラスメートからサインをもらいましょう。納得してもらえなかったらどこが納得してもらえないかを聞き、改良してサインをもらいましょう。

サイン：	サイン：	サイン：
------	------	------

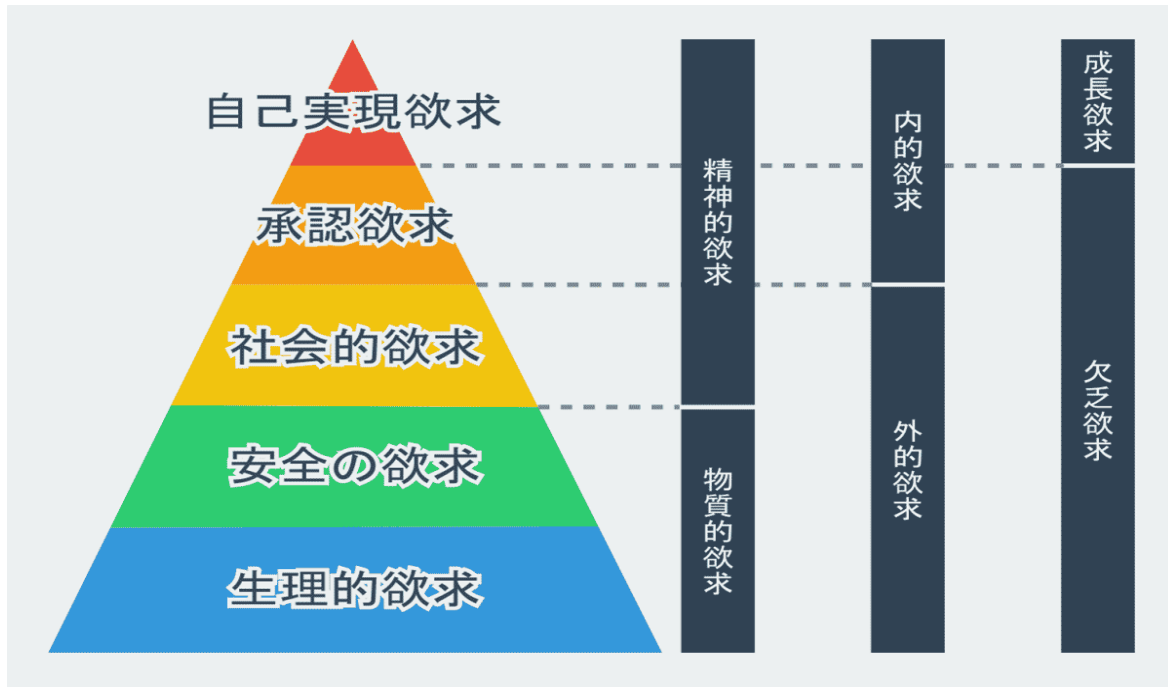
Chapter 3

自己分析シート



自己分析（説明）

マズローの理論では、人間の欲求は5段階のピラミッドのように構成されています。「生理的欲求」、「安全の欲求」、「社会的欲求」、「承認欲求」、「自己実現欲求」を理解しておく必要があります。



- 自己実現の欲求：** 本来の自分らしさを見つけその通りに生きたいという欲求。
承認欲求： 尊厳の欲求や自尊心の欲求とも呼ばれる欲求
社会的欲求： 社会に属し、仲間やパートナーを得たいという欲求
安全の欲求： 安全に、安心して生きていくための環境を求める欲求
生理的欲求： 人間が生命維持に必要な最も基本的な欲求

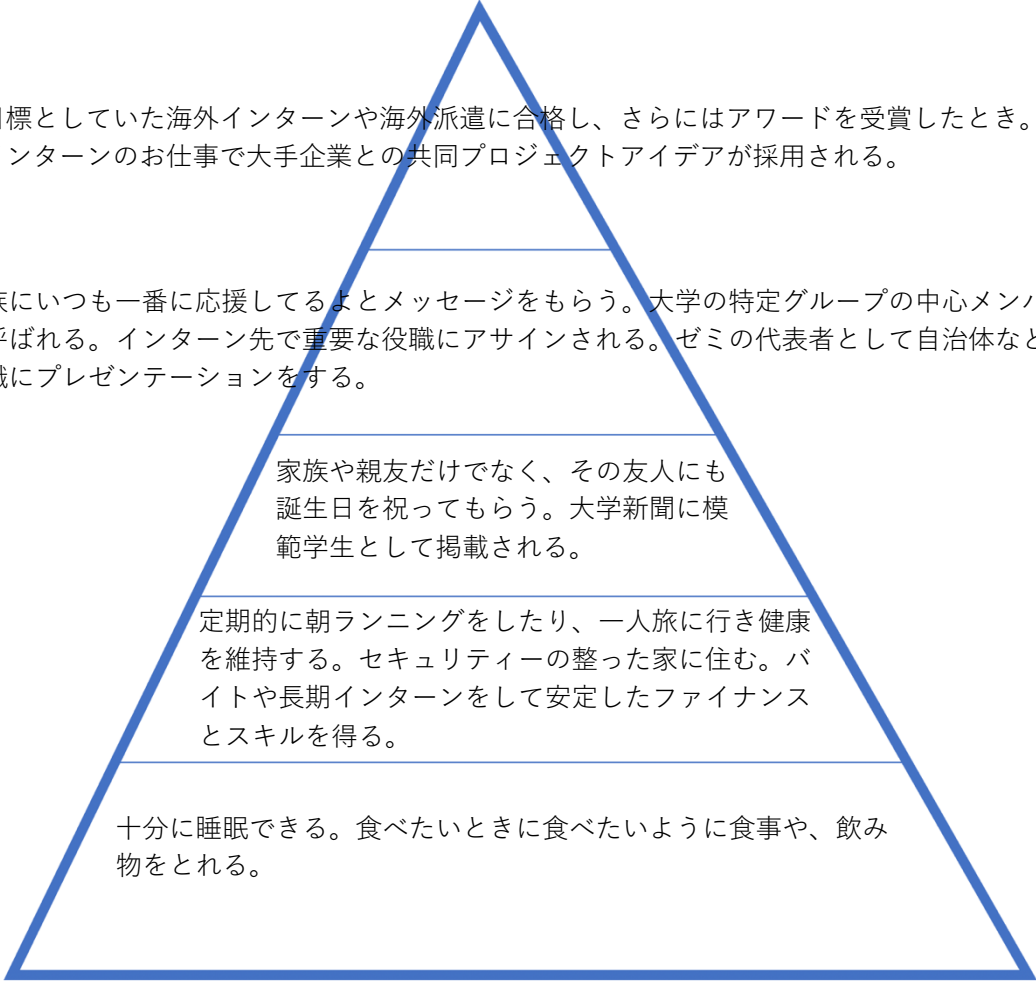
至高体験

自己実現の欲求を満たす行動の中で得られる体験を「至高体験」といいます。マズローは人間の究極的な欲求は「自己実現の欲求」と述べ、自己実現を追求する中で「我を忘れて無心で何かに没頭している時の歓喜の体験」のことを至高体験と示しました。

自己分析（実践）

マズローの欲求5段階層をもとに、自分自身が各欲求をどのような時に得られているか書いてみよう。

例：ブラスバンド部でバイオリンを演奏しているときに「至高体験」が得られる。



目標としていた海外インターンや海外派遣に合格し、さらにはアワードを受賞したとき。
インターンのお仕事で大手企業との共同プロジェクトアイデアが採用される。

家族にいつも一番に応援してるよとメッセージをもらう。大学の特定グループの中心メンバーだと呼ばれる。インターン先で重要な役職にアサインされる。ゼミの代表者として自治体など外部組織にプレゼンテーションをする。

家族や親友だけでなく、その友人にも
誕生日を祝ってもらう。大学新聞に模
範学生として掲載される。

定期的に朝ランニングをしたり、一人旅に行き健康
を維持する。セキュリティの整った家に住む。バ
イトや長期インターンをして安定したファイナンス
とスキルを得る。

十分に睡眠できる。食べたいときに食べたいように食事や、飲み
物をとれる。

自己分析（考察）

それでは欲求5段階層の結果をもとに自己分析をしてみましょう！

アクティブ・ラーニング1

マズローの欲求5段階層の結果から気づいた点を100字以内で書きましょう。

少人数のチームに複数所属し、チームメイトの友人とも良好な関係を保とうとしていること。また、その所属によってより大きな団体に影響を及ぼすことで欲求を満たしているということ。

アクティブ・ラーニング2

欲求5段階層の結果をもとに興味がある職業とその理由を100字以内で書きましょう。

長期的なスケジュール設計をした上で、細かな日程設定まで落とし込むことが得意であるため。また、周囲と良好な関係を築き、それぞれの得意なスキルを瞬時に把握し、適切なチームを編成し、プロジェクト進行できるため。

アクティブ・ラーニング3

興味のある職業で「自己実現の欲求」がどのように満たされるかとその理由を100字以内で書きましょう。

私が常にチームメイトと対話を続け、チーム皆で大きなゴールを導いたという達成感を得ることができ、そのチームリーダーだから成し遂げられたと感じられるため。

アクティブ・ラーニング4

アクティブ・ラーニング1、2、3でまとめた内容を3人のクラスメートと共有し、納得してもらったらクラスメートからサインをもらいましょう。納得してもらえなかったらどこが納得してもらえないかを聞き、改良してサインをもらいましょう。

サイン：	サイン：	サイン：
------	------	------

Chapter 4

自己分析シート



自己分析（説明） ロジャーズ

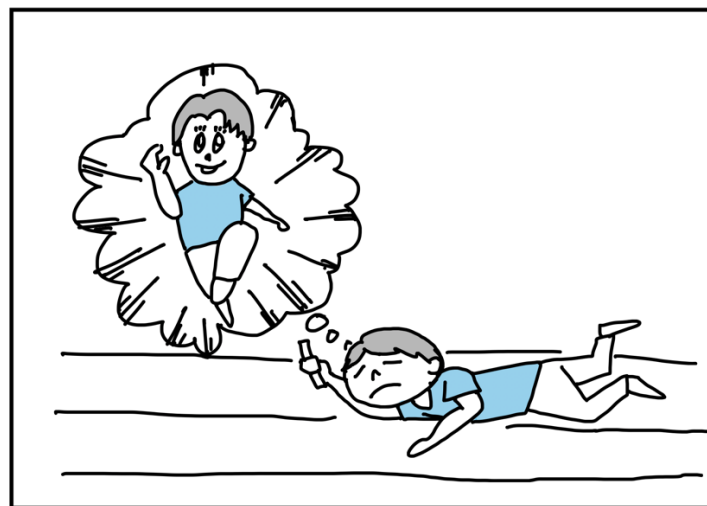
ロジャーズは「人間は、自ら成長し自己実現しようとする自己成長力を内在している」と述べ、体験していることと意識していることが正確に合致していることを「一致」と提唱しました。

自己概念とは、人がだれでも持っている自分自身のイメージのことです。自己概念に歪みがあると、自分はこうあらねばならないといった思い込みによって固定され、柔軟に考えることができない状態（不一致の状態）に陥ります。ロジャーズはストレスや神経症の原因は、自己概念と実際の経験の不一致にあると考えました。

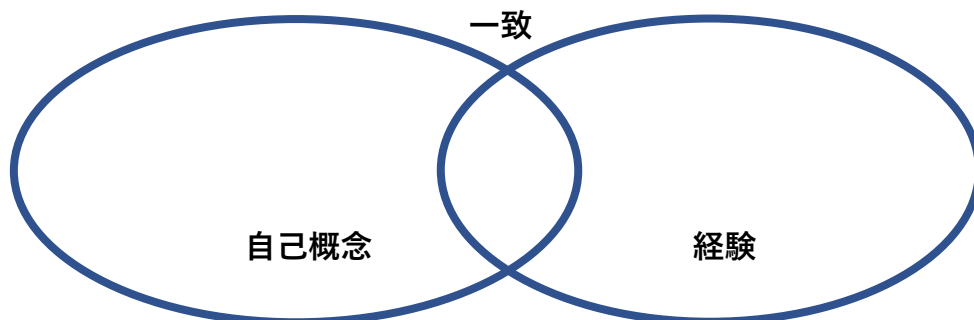
自己概念：何でもこなせる自分 （例：運動会でさっそうと走る自分）

経験：体力には自信がない自分 （例：リレーで転んでしまう自分）

不一致：何でもできるはずなのに？ なぜだ、？



一致面が少ない

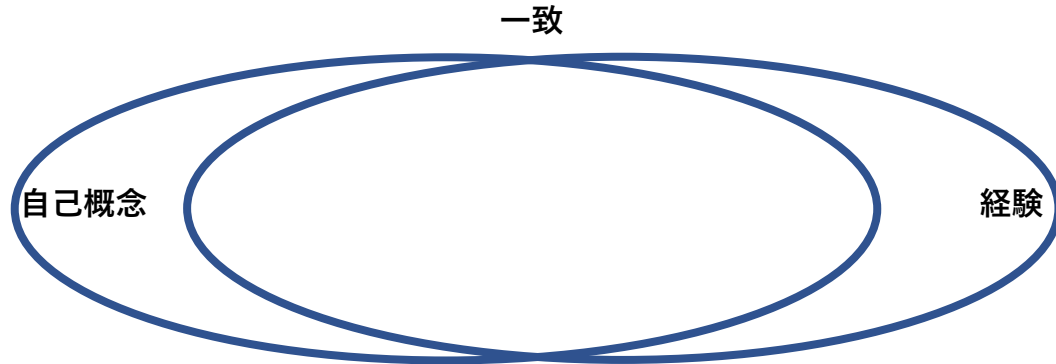


一致面が多い

自己概念：何でもこなせる自分（例：運動会でさっそうと走る自分）

経験：体力には自信がある自分（例：リレーでさっそうと走る自分）

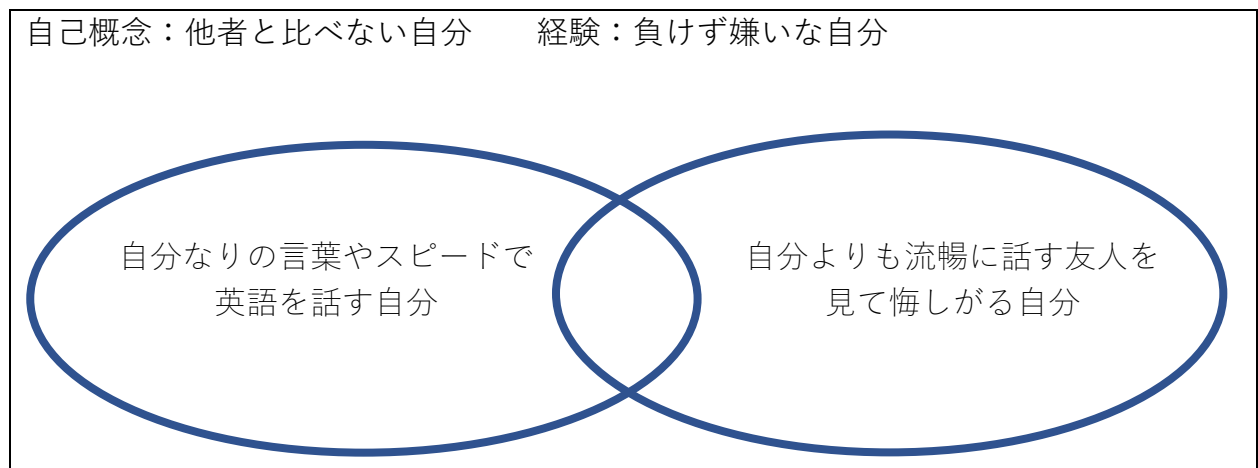
不一致が生じない



ロジャーズは一致している場合と不一致の場合とでの人間関係について論じています。人の経験と自己概念とコミュニケーションとが一致していればいるほど、一致の状態がより質的に増大し、相互的なコミュニケーションが進展します。これにより、互いの理解が深まり、両者の心理的な適応や機能が改善され、関係の中で相互的な満足が感じられるようになること示しています。

自己分析（実践）

キャリアを考える上で、自分自身を振り返り、不一致となっている事柄を書き出し、理解しよう（上の例のように○を2つ重ね合わせ、その事柄を詳しく説明して下さい）。



自己分析（考察）

上記で、振り返った不一致の状態を、一致させるには、どのようなプロセスが必要であるかに焦点をあてます。

アクティブ・ラーニング 1

キャリアを形成する上で、理想とする自己概念を考察する中で、気づいた点を100字以内で書きましょう。

他者と比較するのではなく、「自分はどうしたいか」「自分は何がしたいか」と自分の価値観を大事にしているのだと気づきました。周囲の人に流されずに、自分がやりたいことに向き合えることが自身の強みになると思います。

アクティブ・ラーニング 2

不一致の**背景**に着目し、一致させるには、どのようなプロセスが必要であるかについて気づいた点を100字以内で書きましょう。

時に他者と比較することも取り入れることが必要だと思います。なぜなら、比較しないことにより、自身の欠点に気づく機会を逃すことになると思うからです。自身の強みは伸ばしつつ、欠点とも向き合うことを大切にしたいです。

アクティブ・ラーニング 3

アクティブ・ラーニング1、2でまとめた内容を3人のクラスメートと共有し、納得してもらったらクラスメートからサインをもらいましょう。納得してもらえなかったらどこが納得してもらえないかを聞き、改良してサインをもらいましょう。

サイン：	サイン：	サイン：
------	------	------

Chapter 5

自己分析シート



自己分析（説明） エリス

エリスはクライアントのイラショナルビリーフ（非合理的な信念）をラショナルビリーフ（合理的な信念）へと変容させることを目的とする ABCDE 理論を提唱しました。エリスの ABCDE 理論は、以下のように構成されています。

ABCDE 理論：

A : Activating event （出来事）

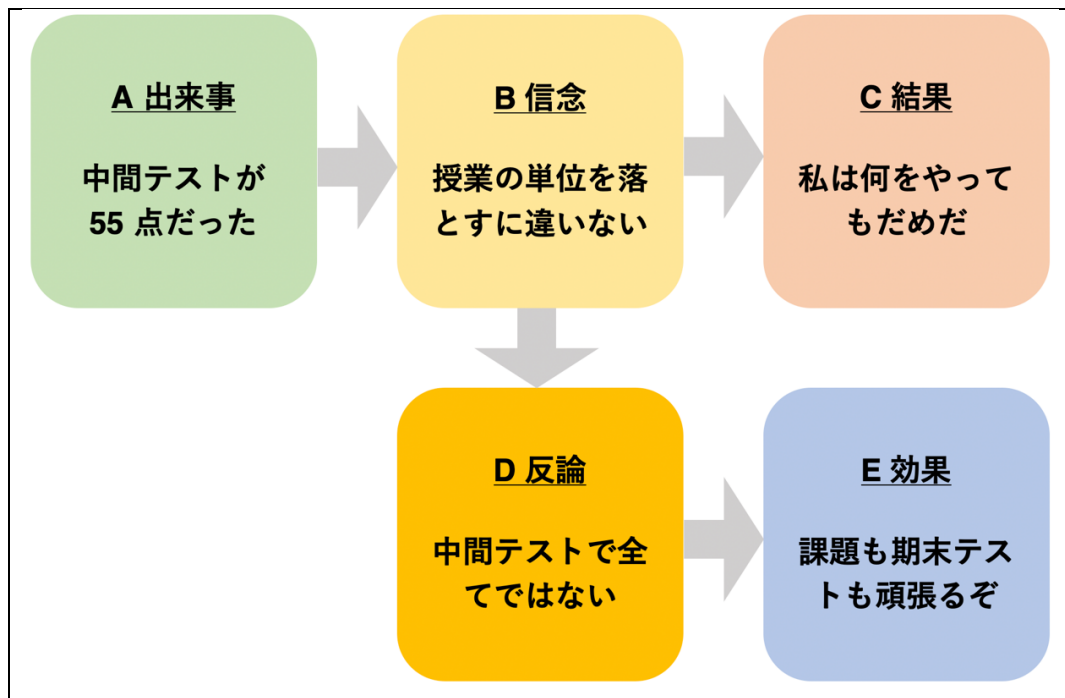
B : Belief （信念・考え方）

C : Consequence （結果）

D : Dispute （反論・否定）

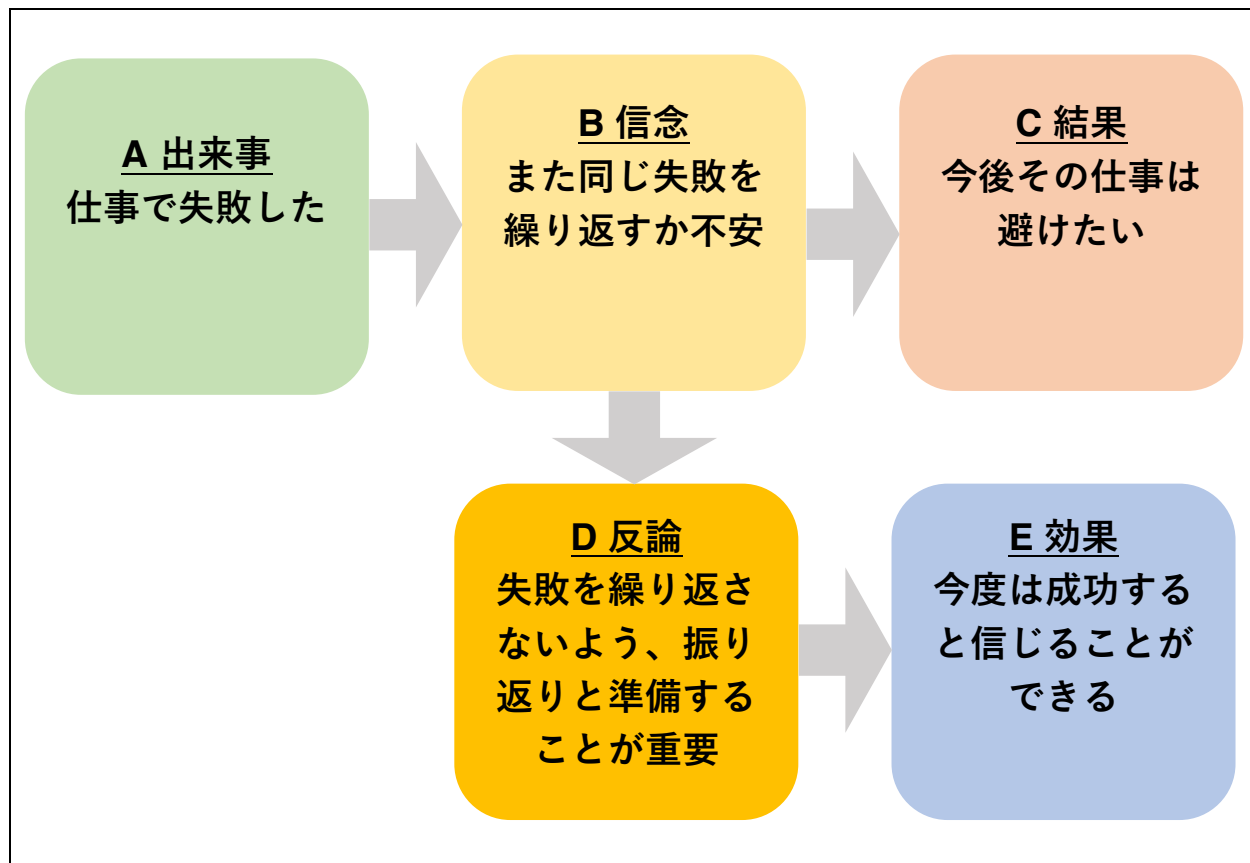
E : Effect （効果）

エリスのこの理論では、我々の目の周りに起こる出来事そのものがすべての結果ではなく、それらの出来事（A）を捉える信念や考え方（B）が結果（C）の原因であると述べました。



自己分析（実践）

エリスの ABCDE 理論を基に、自分自身の経験を図に当てはめてみよう。



※特に、「D：反論」や「E：効果」を意識しましょう。

自己分析（考察）

1：それでは上記の実践結果をもとに自己分析をしてみましょう！

アクティブ・ラーニング1

D、Eを考察する中で、気づいた点を100字以内で書きましょう。

まずBの考え方は『出来ない自分を決めつけている』ため、Dではその否定を行うことを意識した。Aの失敗を出来事のまま終わらせることなく、Dではなぜ問題が起きたのか振り返ることでEの効果につながると考えた。

アクティブ・ラーニング2

Bの自分自身が普段、無意識で考える、考え方の習慣について気づいた点を100字以内で書きましょう。

マイナスの出来事が起きた際は、好転することなく悪い状況が続くことを考える。一方でプラスの出来事では、さらによくできるのではないのかと考える習慣がある。総じて、出来事をBでは飛躍し考えた。

アクティブ・ラーニング3

アクティブ・ラーニング1、2でまとめた内容を3人のクラスメートと共有し、納得してもらったらクラスメートからサインをもらいましょう。納得してもらえなかったらどこが納得してもらえないかを聞き、改良してサインをもらいましょう。

サイン：	サイン：	サイン：
------	------	------