

# 働く女性のためのキャリアアップ研修

～あなたが本来持っている能力を引き出す～

NPO career independence

Tomoko Naitou

## 【受け止め方・思い込み・適応思考】

記入例)

### 出来事・ストレッサー

職場のAさんはいつも仕事をせず、さっさと帰る。

Aさんは自分だけが楽しもうとして、罪悪感がないのではないか。

### 感情

私は仕事が多くてイライラする。

### 適応思考

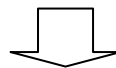
事実：Aさんは今日定時に帰った。(昨日も定時に帰った)

Aさんが楽しもうとしているか、罪悪感をもっているかどうかはわからない。

行動：自分の仕事自体に無理があればAさんと相談する。もしくは上司に相談する。

### 出来事・ストレッサー

### 感情



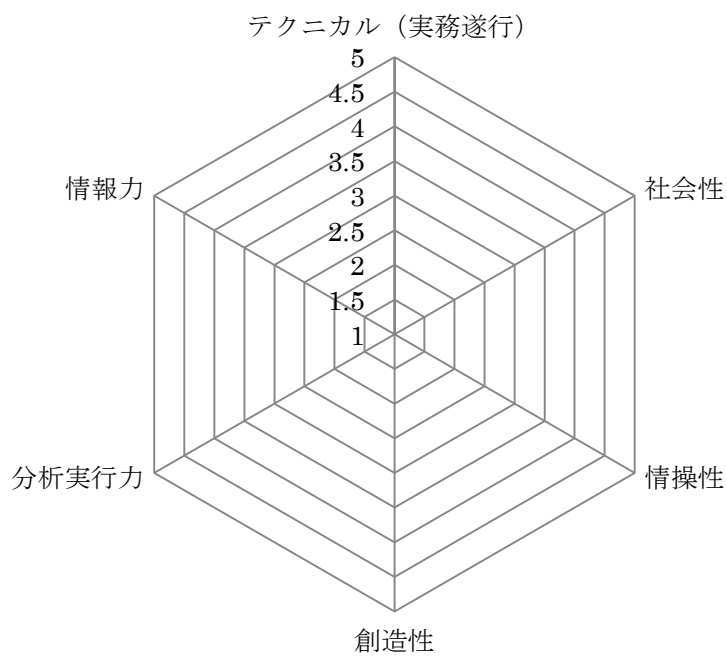
## 【モチベーション管理】

モチベーションを維持・管理するために何をプラスすればよいか。

## 【キャリアの棚卸】

年月	職務内容	好き 好きでない	自分が得た成果	取得した能力

## 【スキルチャート】



【スキルチェック】

1 (能力不足) ←→ (能力有) 5

		項目	点数	合計点	平均点
テクニカル (実務遂行) <記入例>	1	パソコン活用力	① 2 3 4 5	8 / 15	2.6
	2	企画プレゼン力	1 ② 3 4 5		
	3	財務・経理 (語学力)	1 2 3 4 ⑤		
テクニカル (実務遂行)	1		1 2 3 4 5	/ 15	
	2		1 2 3 4 5		
	3		1 2 3 4 5		
ヒューマン スキル	社会性	協調性	1 2 3 4 5	/ 25	
		傾聴能力	1 2 3 4 5		
		交渉能力	1 2 3 4 5		
		渉外能力	1 2 3 4 5		
		動機づけ	1 2 3 4 5		
	情操性	感情抑制力	1 2 3 4 5	/ 20	
		忍耐力	1 2 3 4 5		
		責任感	1 2 3 4 5		
		柔軟力	1 2 3 4 5		
コンセプ チュアル スキル	創造性	独創力	1 2 3 4 5	/ 30	
		発想力	1 2 3 4 5		
		先見性	1 2 3 4 5		
		判断力	1 2 3 4 5		
		企画力	1 2 3 4 5		
		計画力	1 2 3 4 5		
	分析実 行力	経営管理力	1 2 3 4 5	/ 30	
		論理的思考力	1 2 3 4 5		
		要求分析力	1 2 3 4 5		
		課題達成力	1 2 3 4 5		
		変化認識力	1 2 3 4 5		
	情報力	統率力	1 2 3 4 5	/ 30	
		表現力	1 2 3 4 5		
		説得力	1 2 3 4 5		
			情報収集・伝達力	1 2 3 4 5	/ 15

【強弱分析】

強み	弱み	求められているスキル

## 【キャリアアンカー】

あなたは、仕事についてどのように感じているでしょうか。

いつもあてはまる＝4、たいていあてはまる＝3、たまにあてはまる＝2、まったくあてはまらない＝1 を回答欄に入力して下さい。(加点については回答後に指示があります)

Q	質問	回答	加点
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、今やっていることについて得意でありたい。		
2	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	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	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。		
5	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。		
6	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。		
7	困難な問題の解決に、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。		
8	個人的関心や家族の問題のために妥協して、能力を十分発揮できない仕事に就くくらいなら、組織を去るほうがましだ。		
9	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。		
10	組織全体の舵取りをするのが夢だ。		
11	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。		
12	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、長く留まろうと思わない。		
13	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が大切だと思う。		
14	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だれかの役に立てたときだ。		
15	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。		
16	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。		
17	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ほうが魅力的だ。		
18	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。		
19	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。		
20	普段、組織の中では、安定と保障を実感できる仕事を求めている。		
21	いちばん満足できるのは、自分の技能と努力の結果として何かをなし得たときだ。		
22	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。		
23	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。		
24	個人的要件、家族の要件、キャリア上の要件にバランスをとることができたとき、よい人生だと思う。		
25	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ましだ。		
26	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。		

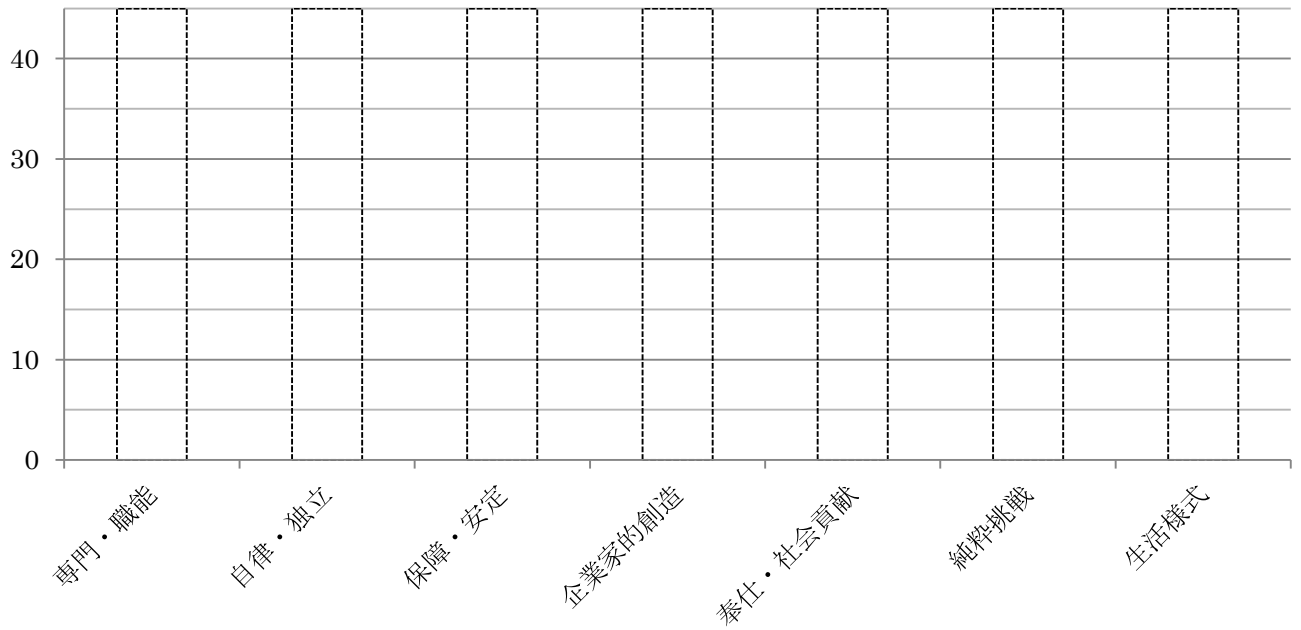
27	規則と縛りがなく、自分自身のやり方で仕事をするチャンスは、自分にとってとても大切だ。		
28	キャリアで安定と保障を実感できるのが夢だ。		
29	よいキャリアだと実感できるのは、自分なりのアイデアと技能を元にして起業するときだ。		
30	人類と社会に真に貢献できるキャリアにつくことが自分の夢だ。		
31	問題解決能力と個人の競争力を豊かに発揮できる仕事の機会を望んでいる。		
32	仕事と生活のバランスをとることは、管理職として高い地位を得ることより大切だと思う。		
33	仕事でいちばん満足できるのは、自分のもつ特別な技能と才能を活用できるときだ。		
34	管理職への道を閉ざ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ましだ。		
35	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ましだ。		
36	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。		
37	自分で事業を立ち上げ、軌道に載せていくことが夢だ。		
38	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、組織を去るほうがましだ。		
39	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。		
40	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きた。		

全ての項目をもう一度眺めなおして、自分が感じていることを最もよく言い表している項目5つをあげ、各項目に5点ずつ加算してください。

次の表に点数を転記してください。

質問項目	1	2	3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	15	16	
	17	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30	31	32	
	33	34	35	36	37	38	39	40	
	縦合計								
	カテゴリー	専門・ 職能	経営管理	自律・ 独立	保障・ 安定	起業家的 創造	奉仕・ 社会貢献	純粹挑戦	生活様式

## 【棒グラフ】



## 【キャリアアップのための1年後の目標】

目標	行動

## 【問題解決のステップ】

- (1) 仕事の中で問題だと思う事（発生型・発見型・設定型）を10分で20個書き出しましょう。
- (2) 20個の中で、早く解決しなければならない問題を3つに絞りましょう。
- (3) 優先順位が一番高い問題を一つ選び、そのあるべき姿を設定しましょう。
- (4) あるべき姿にするために、できる方法を5つ考えましょう。
- (5) 期限を設定しましょう。

## 【アサーションDESC法】

D	
E	
S	
C	

D	
E	
S	
C	

D	
E	
S	
C	



## 【OJT計画書】

必要能力	業務上必要な能力
能力の把握	長所
	短所
いつまでに	OJT期間
方法	誰が、何を、どのように
留意点	

## 【ソーシャルスタイル 自己診断シート】

当てはまるところに○をいれてみましょう

Q	質問	○	Q	質問	○
1	オープンな付き合いが好き		16	早足で歩く	
2	協力を惜しまない		17	直感を大切にする	
3	仕事は正確にこなす		18	人の話はよく聞く	
4	責任感が強い		19	自分の意見はあまり曲げない	
5	愛想がよい		20	人にものごとを強要することがある	
6	人のことが気になる		21	対人関係は得意	
7	理屈っぽいところがある		22	人からよく誘いを受ける	
8	割と優秀だと思う		23	忙しいと自分の殻に入る	
9	あまり数字に強くない		24	仕事はテキパキこなす	
10	妥協することが多い		25	おおげさに表現することがある	
11	説明書はしっかり読む		26	決断に困ることが多い	
12	現実主義である		27	時間には正確である	
13	人に影響を与えることが多い		28	押しが強いところがある	
14	少々頼りないところがある		29	整理整頓が苦手	
15	丹念にものごとを進める		30	世話好きだと思う	
31	行動は慎重にする		64	だらだらするのは嫌い	
32	精力的に体が動く		65	しゃべり過ぎたと思うことがある	

33	無駄遣いをすることがある	66	優柔不断なところがある
34	内気なところがある	67	余裕がないと冷淡な時がある
35	貯金はしっかりしている	68	冷静にふるまうことが多い
36	相手により横柄な態度に出ることがある	69	集中力はある方である
37	先のことをよく考える	70	危険なことは避けようとする
38	家族はかけがえのないものである	71	飲み会は割り勘がよい
39	資料づくりは得意である	72	自分勝手なところがある
40	食べるのが速い	73	気分が変わりやすい
41	ものごとにこだわらない	74	前に出るのが好きでない
42	率直な態度にでることが多い	75	生真面目な方である
43	データを読むのが好き	76	仕事のできる人と思われている
44	嫌なことははっきり断れる	77	ところが広い方である
45	時間にルーズなところがある	78	意見を率直に言うのは苦手
46	人と競争するのは好きでない	79	仕事は量より質が大事
47	借りたお金はすぐに返す	80	何でも自分でやってしまう
48	積極的な考え方が好き	81	情熱的である
49	明るい性格である	82	人の上に立ちたいと思わない
50	穏やかな性格である	83	頑固になってしまうことがある
51	細かい数字もチェックする	84	仕事はプロセスより結果が大事
52	エネルギッシュと言われる	85	軽はずみな言葉で失敗することがある
53	飽きっぽいところがある	86	友人が多い
54	遠慮しがちなところがある	87	準備は余念なく行う
55	事実は何より強いと感じる	88	きつい言い方をしてしまうことがある
56	大事なことを人に任せるのは不安	89	少々見栄っ張りなところがある
57	無頓着なところがある	90	人を押し退けてまでやりたくない
58	思いやりの気持ちは強いほうである	91	声が小さい方である
59	自己管理はうまくいっている	92	リーダーシップを発揮できる方である
60	人を馬鹿にしてしまうことがある	93	おしゃべりが好き
61	自分の能力に満足している	94	誘われると断りきれない
62	人に教えることが好き	95	一人でいることが多い
63	表情を外に表わしにくい	96	思ったことはスッと決められる

## 【ソーシャルスタイル 自己診断スケール】

診断シートで○をつけた質問番号に○を書き写し、A～Hの縦枠に○の数の合計を書き入れます。各点数を次頁の計算式に当てはめて、あなたのタイプを出してみましょう。

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88
89	90	91	92	93	94	95	96
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>

A	+	E	=		⇒	P
B	+	F	=		⇒	F
C	+	G	=		⇒	A
D	+	H	=		⇒	C

P・F・A・Cの中で一番高いポイントだったものがあなたのタイプです!

タイプ

## 【メモ】