

【 自己理解・仕事理解を深めよう！！ 】

【キャリアコン・LETTERとは？】



キャリアコン・LETTERとは、働く人のお悩み(職業選択、職業生活設計、職業能力の開発・向上等)の相談のプロの国家資格キャリアコンサルタントが、お送りするキャリアの健康(いきいき働くこと)を支援するメッセージです。メッセージを読んで、ご自身に当てはめて、キャリアの健康チェックをしましょう！！

【STEP1 自己理解・仕事理解とは？】



★自己理解とは？

自分が何に興味があり、何を大切にするか、どのような思考で行動をするのかを理解することです。自己理解を深めると、自分を俯瞰して見ることができ、自分の軸を見つけて何か選択する際、納得いく道を選ぶことができます。

★仕事理解とは？

今の仕事の意義、何を会社に求められているか、どのようにキャリアを積むか等を理解することです。仕事理解を深めると、今の仕事の自分の役割が明確になり、やる気UP、キャリアのビジョン(計画)を明確になります。

【STEP2 自己理解・仕事理解を深めよう！！】



下記の質問に答えて自分・仕事についてを整理して理解を深めましょう！(紙やスマホのメモに書き出してみましょう！)

★自己理解を深める質問

- (1) 子供の頃、誰に憧れ、尊敬していましたか？
- (2) いつも読んでいる雑誌やテレビ番組はありましたか？
- (3) 本や映画で好きなストーリーはどんなものですか？
- (4) 好きな名言や格言はなんですか？

→答え終えたら、各答えに対して、「なぜ？」と理由を考えましょう。あなたの軸が見えてきます。

★仕事理解を深める質問

- (1) 仕事で、どのような時に達成感や、やりがいを感じますか？
- (2) 今の会社に、どのような志望動機で入社しましたか？
- (3) 会社(上司)から、どのようなことを求められていると思いますか？
- (4) 3年後、どのように働いてそうですか？(働いていたい)

→答え終えたら、自分がしたい仕事・しなければならない仕事・できる仕事の3つも考えてみましょう。

働かれる方の心身・キャリアの健康向上に課題・ご希望がある際は当社へご相談ください。

株式会社ウェルネスサポート

TEL 052-265-8921 FAX 052-265-8922

URL <https://wellness-sp.co.jp/>

