

【 人生の4つの役割(4L)を考えよう！！ 】

【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 人生の役割≠仕事！！】

皆さん、毎日忙しく働いていて、気が付けば“仕事”のことばかり考えてしまっているということはありませんか。当たり前ですが、**人生は仕事だけが全てではありません**。しかし、1日の多くの時間を費やす“仕事”のことばかり考えてしまうこともありますよね。

アメリカのキャリア理論家・ミネソタ大学名誉教授であるサニー・ハンセンは、“**人生には4つの役割**”があると提唱しました。次のSTEP2で“人生には4つの役割”について、ご紹介します。

【STEP2 人生の4つの役割(4L)！！】

ハンセンは、**人生には4つの役割があり、その4つがパッチワークのように、組み合わせることで“意味のある全体となる”**と提唱しています。

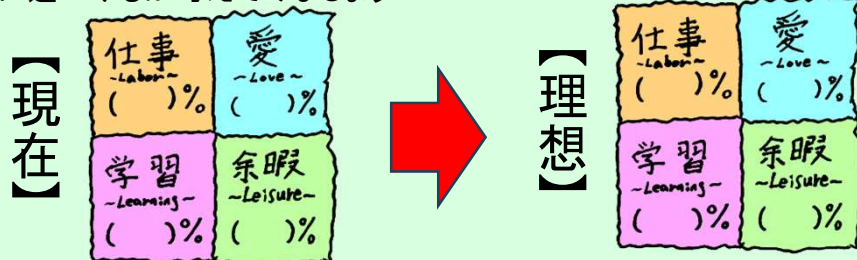
★4つの役割(4L)★

- ①仕事(Labor)...本業・副業問わず、収入を得る労働・活動
- ②愛(Love)...家事、育児、介護など、大切な存在と過ごすため時間
- ③学習(Learning)...読書、通信教育、セミナー参加などの自己啓発
- ④余暇(Leisure)...趣味、ボランティアなど、他の3つに当てはまらない活動

ハンセンは、「**人生を有意義な全体として織り上げる**」という言葉を使って、仕事以外の役割も視野に入れることの重要性を説いています。皆さんも、“仕事”以外の役割にも注目して、役割の内容・割合を確認しましょう。

【STEP3 あなたの現状の4Lと理想の4Lを確認しよう！！】

あなたの現状の4Lと理想の4Lを下の図のようにそれぞれ何%かを考えてみましょう。現状と理想でギャップがある場合は、何をしたら理想の4Lに近づけるか考えてみましょう！！



人生はパッチワーク

【かめ吉くん】
某A社に入社5年目のサラリーガメ

う〜ん、、、最近
気づいたら仕事のこと
ばかり考えちゃてる
な〜…
疲れる

【ウェルネスラビット】
心身・キャリアの健康を守る
ウェルネス・ヒーロー

およろしくま〜す

今日もキャリアについてお悩みのようだね!!一緒に
見つめな直そう!!

バーンツ!!

「人生の役割は「仕事」「愛」「学習」「余暇」に分けられるんだ。何か一つあるだけではダメだ!!」

「パッチワークのように4つの布(役割)を組み合わせることで人生も色とりどりで豊かで有意義になるんだ!!」

よし、僕も自分の人生の役割を見つめ直して人生を豊かにするぞー!!

織り上げて
行こう!!

つづく

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/>

