

【 転機(トラジション)を乗り越えよう！！ 】

【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！！

【転機(トラジション)とは？】

もうすぐ4月になりますね。4月が期の始まりの企業や団体も多いのではないのでしょうか。それに伴い、異動や昇格、新入社員の入社等、様々な転機を迎えられる方もいらっしゃると思います。そういった転機に遭遇した際に、「受け入れがたい...」、「どうしたら良いのだろう?」などと対応に困られた経験をされたことはないでしょうか？今回は、そういった転機をどのように乗り越えるかをキャリアの理論を用いてご紹介します。

【転機(トラジション)の乗り越え方】

- アメリカの心理学者であるシュロスバークはキャリアにおける転機を乗り越える手順を次のように提唱しています。
- (1) 転機の種類を見極める
→自分に訪れた転機を(i) 予期していたことが起きた転機、(ii) 予期していないことが起きた転機、(iii) 予期していたことが起きなかった転機、の3つのどれに当てはまるか現状を把握します。
 - (2) 転機がもたらす変化を整理
→自分に訪れた転機により、何が変化するかを整理します。(i) 人生での役割、(ii) 人間関係、(iii) 日常生活、(iv) 自分自身に対する見方、がそれぞれ変化がないか、あるなら、どのように変化するかを整理します。
 - (3) リソースの点検～転機を乗り越えるための4つのSを意識する
→転機を乗り越えるための4つのS(リソース・資源)を確認します。
 - (4) 転機を受け入れて、乗り越える計画を立てて実践する
といった4段階を経て、転機を乗り越えます。今回は、(3)にフォーカスしてご紹介します。

特に
Supportは
見落としがち!!



【4Sを点検して、転機を乗り越えよう】

転機を乗り越える際には、次の4Sの点検が大切とシュロスバークは提唱しています。4Sとは転機を乗り越えるためのリソース・資源のことです。転機を迎えると視野が狭くなりがちです。今一度、自身の4Sを確認しましょう。

Situation(状況)

- 原因は？
- 予期できたこと？
- 期間はいつまで続く？
- 過去に同じような体験は？
- ストレスはある？
- 転機を捉えている？

Self(自分)

- 仕事の重要性は？
- 仕事と他のバランスは？
- 自信はあるか？
- 人生にどんな意義？
- 変化への対応は(立ち向かう・受容する)？

Support(支援)

- 人間関係(援助はあるか)？
- 周囲の励ましはあるか？
- 情報を提供してくれる人は？
- 照会してくれる人は？
- キーパーソンは？(重要な情報提供者)
- 実質的援助は？(経済的支援等)

Strategy(戦略)

- 状況を変える対応は？(職探しやトレーニングの実施)
- 認知・意味を変える対応は？(ポジティブに捉えようとする)
- ストレス解消対応は？

働く方の心身・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/>

