Wellness Support

キャリコン・LETTER

～キャリアコンサルタントからのキャリアの健康メッセージ～

2025 Vol.7

【セルフキャリア・ドックをはじめよう!】

【キャリコン・LETTERとは？】

キャリコン・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！！**

【“セルフキャリア・ドック”とは・・・？】

セルフキャリア・ドックとは、企業が従業員のキャリア形成を支援するために行う定期的なキャリア面談やキャリア研修の仕組みです。***少子高齢化や終身雇用の崩壊により、企業・団体主導のキャリア形成から従業員が主体となるキャリア形成***（＝セルフキャリア・ドック）が重視され注目を集めています。目的は主に3つあります。

〈①従業員のキャリア意識の向上〉〈②職業能力の開発支援〉〈③人材の定着や活躍の促進〉

一般的には、キャリアコンサルタントとの面談やキャリア研修を通じて、従業員が自分の働き方や将来の目標を見直し、企業側もその支援を行うことで、双方にとってより良い職場環境を作ることを目指します。

【“セルフキャリア・ドック”のメリット

★従業員側 のメリット★

- **キャリアの方向性が明確になる**
  自分の将来像や目標を整理できる
- **自己理解が深まる**
  強み・弱みを把握し、成長のヒントを得られる
- **モチベーション向上**
  自分の成長が実感でき、仕事への意欲向上
- **働き方の選択肢が広がる**
  ライフステージに合う柔軟な働き方を考えられるようになる

★企業側 のメリット★

- **人材の定着率向上**
  従業員の満足度が高まり、離職防止につながる
- **組織の活性化**
  自律的に働く社員増、職場の雰囲気が良くなる
- **人材育成の効率化**
  個々のニーズに応じた育成が可能になる
- **経営戦略との連動**
  社員のキャリアと企業の方向性を一致させやすくなる

“セルフキャリア・ドック”は厚生労働省も推進しています

セルフキャリア・ドックは、50名未満の従業員規模から数万名の従業員規模といった幅広い規模の企業・団体が取り組んでます。（もちろん業種も問わず）先にも触れたように、少子高齢化、終身雇用の崩壊を経て、企業・団体主導のキャリア形成から従業員が主体となるキャリア形成が採用され始めています。セルフキャリア・ドックの事例紹介や導入の支援を**【キャリア形成リスキリング推進事業（厚生労働省委託事業）】**が行ってます。
ご興味が湧きましたら是非WEB検索してみてください。（https://carigaku.mhlw.go.jp/）
事例一覧から実際にセルフキャリア・ドックを導入した企業・団体の生の声を確認することができます。

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/