

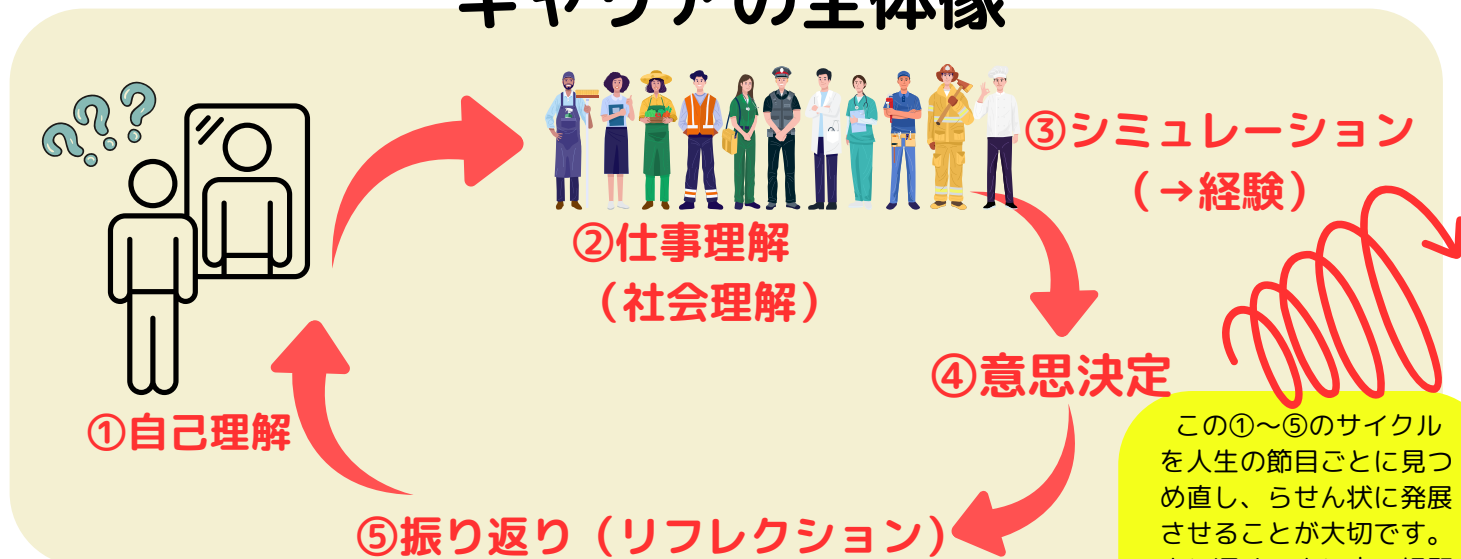
キャリアナビ通信

【第2号】
令和7年5月発行
キャリアナビゲーター
小野瀬 竜也

「キャリアの全体像」を考えてみよう！

こんにちは！今月は「キャリア」について全体像をとらえながら考えてみたいと思います。キャリアとは文脈によって意味が変わる言葉で、「進路」という意味で使われているのを見た人も多いのではないのでしょうか。今回の通信ではキャリアを「この先の人生」そのものとし、「キャリア」についての構造を分解していきたいと思います。

キャリアの全体像



参考：厚労省HP「長期的なキャリア形成のスパイラルイメージ」

①自己理解 → 夏休みのCN夏季講座でじっくりやります！ぜひ！

自分が何者で、どんな持ち味があって、なにが強みなのかなどを知ると、あらゆる選択の場面で、納得のいく決断ができるようになります。

②仕事理解(社会理解) → 「jobtag」というサイトで、偏りなく幅広く知ることができます！

①で自己理解をし「アンテナ」を立てた上で、情報を集めましょう。職業の情報は、信憑性に留意しながら複数のリソースで角度を変えて見ると、より本質に迫れます。

③シミュレーション (→経験)

①と②をつなげて考えてみて下さい。実際に自分が働く姿を想像し、「自分らしさ」が発揮できるか、ストレス少なく働けるかなどを考えてみて下さい。また就業体験やそれに近い参加型のものなど、実際経験してみることが大切です。

④意思決定

いつかは決断のときが来ます。その時に後悔しないためにも①～③があると思って下さい。後悔しても、またやり直せばなんとでもなるんですけどね！

⑤振り返り (リフレクション)

社会に出たあとの人生には、沢山の「ライフイベント」(パートナーを得る・育児・転職・介護・別離など)があります。その中で、自分の価値観も社会も変化していきます。人生の節目節目で、見直し、その都度自分らしい生き方・働き方を考えることが大切です。



CN小野瀬

イベント告知

キャリアナビ放課後企画

6/6(金) 教育実習生との座談会

今年も、6月6日(金)放課後に「教育実習生との座談会」を企画しました。今年度の実習生は9名。教科は英語・数学・理科・地歴公民・情報・美術です。教員志望の方はもちろん、各専門教科のことや、大学選び・学部選びなどを聞いてみたい！と思っている人も、ぜひ参加してください。

日時：6月 6日(金) 16:10～17:00

場所：国教センター

対象：教育実習生に色々聞いてみたい生徒（学年問わず！）

※教員志望でなくても大歓迎です！

申し込み方法：進路室にて申込み表記入

★詳しくはCN小野瀬まで！



↑昨年実施した座談会の様子。参加人数は11名！
学年関係なく参加していました～。

お知らせ

北棟2階自習スペースが

2025年4月より **リニューアル！**

←以前は薄暗く、
無機質なイメージ。

北棟2F図書館近くの自習スペースがリニューアルしました。
朝勉強・テスト勉強などに活用していきましょう！

コンセプトは
「明るく、使いやすく、
居心地が良い1人1人
にあった学習スペース」

コンセプトを元にカラーや素材選び。業者さんとも折衝✓



↑デザインや建築に興味のある有志3名でコンセプトを思案



春休み中の3日間でリニューアル！
カラフルながらも落ち着いた色味の
イスは座り心地が、勉強に最適！
3年生有志3名ありがとう！！

編集後記

今回は「キャリア」という掴みどころのないものを分解して考えてみました。そこで大切なのは「自分との対話」だと思います。5年10年も経てば自分も変わり、社会も変わる、その中でいま自分は「どうしたいのか」「どうありたいのか」自分の要素を組み合わせ、社会にアジャストさせていくことが大切です。キャリアには正解はありません。知識と経験を積んでいく過程で、自分との対話をし、ちょっとずつ考えていきましょう！



CN小野瀬