

# メンタル不調に ならないために

▷ ▷ ▷ 19

## セルフ・キャリアアチエック制度

# 従業員のキャリア毎年チエック

「近い将来、人間がやっ  
ているかなりの職業がAI  
に奪われるのではないか」  
という不安とともに、「日  
本においても終身雇用制や

ある」と言われています。  
また「職業能力開発促進法」  
では、「事業主は従業員が  
キャリア形成を行うことを  
援助しなければならない」と  
いう主旨のことを定めて  
います。

こうした状況下、厚生労  
働省は「セルフ・キャリア  
ドック制度」の普及・推進  
を図っています。セルフ・

み合わせて体系的・定期的  
に従業員を支援し、従業員  
の主体的なキャリア形成を  
促進・支援する総合的な取  
り組みです。従業員の仕事  
に対するモチベーション  
アップや定着率の向上などに  
より、企業の生産性向上に  
も寄与することが期待され  
ます。

りますが、何といたっても自  
分で自分自身をしつかり理  
解すること、つまり自己理  
解が重要です。自分はどう  
いったことに興味・関心が  
あるのか、どのような能力  
が身につけているか、価値  
観はどうか、を明確にする  
のです。そのためにはまず  
自分で自分のことを良く考  
えることが大切ですが、そ



ながおか・ひでたか 九州大学工学  
部卒。製造業を51歳で早期退職、キャ  
リアカウンセラーに転身。現在は大学  
でキャリア教育の非常勤講師。1級キ  
ャリアコンサルティング技能士。

方はエドガー・シャインの  
唱えた「キャリア・アンカ  
ー」を明確にする方法もあ  
ります。「アンカー」とは  
船の錨(いかり)ですが、  
いろいろなものが公開されてい  
ます。

のほかにWeb上でいろい  
ろ公開されている「自己理  
解ワークシート」を利用す  
る、自分史を作成する、キ  
ャリアコンサルティングを  
受ける、適性検査を受ける、  
などがあります。

「キャリア・アンカー」と  
は自らのキャリアを選択す  
る際に、最も大切な(どう  
しても犠牲にしたくない)  
価値観や欲求のこと、また、  
周囲が変化しても自己の内  
面で不動なもののことを言  
います。キャリア・アンカ  
ー質問票もWeb上でいろ  
す。

年功序列の崩壊といったさ  
まざまな社会・経済的な変  
化に伴い、個人が主体的に  
自らの希望や適性・能力に  
応じて生涯を通じたキャリ  
ア形成を行うことが重要で

キャリアドックとは、企業  
がその人材育成レシジョン・  
方針に基づき、節目にある  
従業員のキャリアカウンセ  
リングを行うとともに、多  
様なキャリア研修などを組

を大いに期待しますが、自  
分でも定期的に(例えば新  
たな年を迎える時など)自  
分のキャリアについて考え  
てみることをお勧めしま  
す。その方法はいろいろあ

また、社会人経験が一定  
以上(5〜10年以上)ある

【一般社団法人日本産業  
カウンセラー協会 中部支  
部 キャリアコンサルタン  
ト部部长 長岡秀幸】  
(次回は23日に掲載しま