

キャリアは仕事や職業だけに限定（これを「ワークキャリア」と言います）されるものではなく、「ライフキャリア」として「ライフキャリア」という言葉がありますが、個人が人生を歩むうえで蓄積・開発される能力や、プライベイトな経験が含まれます。

ナビゲーター

スパーという学者はキャリアを人生における「役割」ととらえ、その役割を①子ども②学生③余暇人④市民⑤労働者⑥家庭人等に分けて、それが人生のどの段階（スパー）は人間の生活段階を成長↓探索↓確立↓維持↓解放に分けています（で生じるかを、ライフ・キャリア・レインボ

人生100年時代に向けたキャリア開発

その考え方と方法

◆ 3 ◆

で示しています。（図参照）
また、キャリアは「外的キャリア」と「内的キャリア」に区分されることもあり、外的キャリアというものは外から観察できるもので、どんな会社でどんな職位にあるか、どんな資格を持っているかなど名刺を交換することで明確になります。

一方内的キャリアは、外部から見えないもので、その人の仕事に対する思い、自己の信念のようなもので、エドガー・シャイン博士の言う「キャリア・アンカー」がその例です。アンカーと言うのは船の錨（いかり）で、どんな風

キャリアの種類

キャリアの空間的要素（自分の今の役割は？）

年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代
役割						
子供	→					→
職業人		←	←	←	←	←
親			←	←	←	←
配偶者			←	←	←	←
余暇人		←	←	←	←	←
市民	←	←	←	←	←	←

があっても漂流しない「ねっこのようなもの、個人の価値観、その人が大切にしているものです。

キャリアの評価については三つの側面があり、①そのキャリアを長く実践しているか、どのくらい深みや経験があるのか②時流に乗っているのか、市場性があるのか③本人がそのキャリアにどのくらい誇りと楽しみと尊厳性を持っているか④ということ、いずれも重要な要素です。

【日本産業カウンセラー協会会員・キャリアコンサルタント・社会保険労務士 杉本 和夫】
（火曜日に掲載）

人生の各段階における「役割」

