

最近「人生100年時代」という言葉をよく耳にします。これは、今後生まれる日本人はその半分が100歳以上生きるといふ平均寿命の伸びを示した言葉です。現在生きているわれわれ（ちなみに私は団塊の世代です）も、平均余

ナビゲーター

命から言って90歳くらいまでは生存可能です。
長寿社会を迎えて高齢期（65歳以上）の期間、つまり退職後の時間がずいぶん長くなり、現役の今から自己の人生計画（ライフプラン）作成が必要が必要です。その時に「生涯現

人生100年時代に向けたキャリア開発

その考え方と方法

役」というライフプランも視野に入れることが必要かもしれません。

ライフプランを作成する時、まずは、これまで自分の歩んできた人生の振り返りがスタートになります。人生には必ず良い時とそうでない時があります。これを原点ゼロの横線に対して良い時は上に悪い時は下に線を描いて折れ線グラフを作ります。いわば歩んできた人生の浮き沈みの「見える化」です。線が上に行くか下に行くかは、本人

ライフプランの作り方

の健康状態、仕事、家庭、人間関係、家族、趣味などがどんな状態であったかによって決めますが、あくまでも本人の主観的な判断です。

次は、将来自分の人生でどんなことをしたいか、どうなっていたいかの目標を設定します。「社長になりたい」「独立して開業したい」「〇〇の資格を取得したい」「海外で働きたい」など、自己のゴール、最終目標です。

目標が決まったら、その目標を達成するためにはどんな

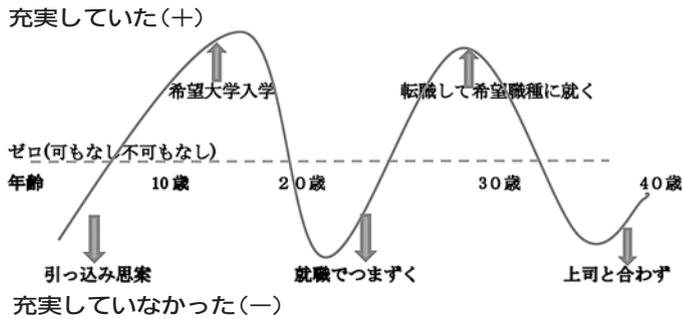
ことをしなければならぬか、今の自分に不足しているものは何か、などを列挙し、今後どんなことをすべきかの計画を作成します。いつ頃までに〇〇の知識習得、△△の資格取得など具体的に記述すること、最終ゴールにたどり着くための節となる点（マイル・ストーン）を設定することも効果的です。

作成したライフプランの中で、主として職業や社会と関連する項目（キャリア）は「キャリアプラン」となり、

達成したい目標ごとに到達するための手段やそれに要する

過去を「見える化」しゴール設定

ライフ・ラインチャート



時間や費用を想定し、行動計画を作成します。「生涯現役」を目指して、積極的に学習したり、交友関係を深めたりすることも計画に入れましょう。

ここまで出来ればあとはPDCAのサイクルを回すこととなりますが、前回（9月3日）に本欄で説明した「計画された偶然性」における考え方や成果に結びつく行動スタイルも参考にしてください。

【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)

