

「今、自分の自分に気づく」

自己理解とは、「自分自身」をいくつかの視点で探索し理解することです。視点とは能力・適性、興味、価値観、経験などで、それらを職業との

# ナビゲーター

関連で明確にすることです。しかし、これらのことを自分（相談者）がひとりで行うのはなかなか難しく、キャリアコンサルタントが相談者の自己理解が深まるような支援（キャリアカウンセリング）をすることで、相談者自身の気づきを促します。

◆13◆

## 人生100年時代に向けたキャリア開発 その考え方と方法

### 自己理解を深めるツール

① ジョハリの窓（図参照）の四つの窓のうち「開放の窓」を拓ける

心理学者のジヨセフ・ルフト氏とハリントン・インガム氏によって考案された概念で、自己と他者から見た自己領域（自己と他者それぞれの自己に対する既知・不知の組合せ）を表現するものです。自己理解を深めるには、図の「開放の窓」を大きくすることです。そのためには他人は知っていて自分は気づいていない「盲点の窓」の部分に気が

# 自分のことは意外にわからない

## 自己理解とは

づくと、他人に隠している「秘密の窓」を開いていくことが必要です。

② 既存のツールを使う方法  
OHBY (Occupation Handbook for Youth 若者向けの職業ハンドブック)  
職業ガイダンス・システムの中の430の職業のうち48の職業を取り上げ、カード化したもの。カードの表には職業の絵と写真が、裏にはその職業の解説があり、カード表の絵等の選択（その仕事を選ぶ・選はない・保留）によって、職業に対する自分の興味

づくと、他人に隠しているや関心の理解と同時に職業情報も得られます。

③ VPI職業興味検査 (Vocational Preference Inventory) アメリカの心理学者ホルンドにより開発されたもので、対象は大学生ですが、成人一般の自己理解に広く使われています。160の具体的な職業に対する興味・関心の有無を回答させることにより6種類の職業興味領域（現実的・研究的・芸術的・社会的・企業的・慣習的）に対する個人の興味・関心の強さを測定。最後に、自己理解は自分の

ジョハリの窓

	自分が知っている	自分が知らない
他人が知っている	① 開放の窓 自分も他人も知っている	② 盲点の窓 自分には気づいていないが、他人からは見えている
他人が知らない	③ 秘密の窓 自分は知っているが他人には知られていない	④ 未知の窓 自分も他人も知らない

個性について知るだけではなく、自分と環境との関係（家族、学校、企業、組織等）の中で、自分はいったいどんな人（働く上で起こりうる異動、転職、地域活動など）を通じてキャリアを形成します。そしてその間、自己とキャリアの関係は絶えず変化し、意思決定や選択をしていかなければなりません。そのたびに自己理解が必要になってきます。

【日本産業力カウンセラー協会中部支部北陸キャリア部チーフ・人財育成コンサルタント・マナープランディングコンサルタント 岡田 早代子】  
（火曜日に掲載）

