



# マルチステージ時代の キャリアデザインの描き方

## 「人生100年時代」とは

今回は人生100年時代におけるキャリアデザインの描き方を説明いたします。

「人生100年時代」を見据えたキャリアの描き方はどのようなものでしょうか？「人生80年時代」とどのように違うのでしょうか？「人生100年時代」のキャリアを考える上では、今後どのように社会が変化するかを踏まえる必要があります。そこで、人生100年時代の社会環境について、これまでの「人生80年時代」と比較して「生き方」「働き方」「学び方」の3つの視点から整理しました。

【図表1】で示した人生100年時代の社会環境は、国が長寿社会に備えて環境整備している「あるべき姿」です。現在、女性活躍推進、仕事との両立支援、働き方改革等の整備が既に行われています。人生

【図表1】 社会環境の比較

	人生80年時代の社会環境	人生100年時代の社会環境
① 生き方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1つ、2つの人生の役割を果たす</li> <li>・仕事を断念</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様な人生役割を果たす</li> <li>・仕事との両立</li> </ul>
② 働き方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・単線型のキャリアパス</li> <li>・限られた選択肢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・複線型のキャリアパス</li> <li>・多様な選択肢</li> </ul>
③ 学び方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1、2回</li> <li>・限られた期間</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何度も学び直し</li> <li>・生涯</li> </ul>

100年時代では、企業が多様なキャリアパス（キャリアの道筋）を用意し、個人は個々のニーズに応じて、柔軟に生き方・働き方が選択でき、いつでも学び直しができるようになります。再チャレンジできるようになるということになります。

## 「人生100年時代」に個人に求められる3つのこと

以上の社会環境を踏まえて、「人生100年時代」に個人に求められることは何でしょうか？

「人生80年時代」と「人生100年時代」における生き方・働き方の違いは、単純に寿命が20年延びるということではありません。マラソンに例えると、これまで距離を10kmしか走っていなかった人が42・195kmのフルマラソンに挑戦する場合、いきなり、これまでと同じペースで走れないことと似ています。フルマラソンを完走するためには、それなりの練習や走り方があるように、個人には「人生100年」という全体を見通したキャリアの歩み方や日頃の準備が求められるということになります。

「人生100年時代」において、個人に求められることは大きく3つあります。



### 大山 雅嗣

専修大学 経済学部 特任教授  
(公財)日本生産性本部 主任講師

[おおよま・まさつぐ] 1986年、日本生産性本部に入職。キャリア開発をテーマにした教育研修プログラム、ワークショップの企画・運営に従事。2015年に日本生産性本部を退職。大山キャリア教育研究所を設立。2019年に専修大学 特任教授に就任。「キャリアコンサルタント養成講座」(日本生産性本部、関西生産性本部) 講師。



## >>> マルチステージ時代のキャリアデザイン

### ① 「生活の質」の確保

1つ目は100年を通じた「生活の質(Quality of Life)」をいかに確保するかということです。「仕事生活の質」「老後生活の質」を落とさないような準備と行動が必要になります。

例えば、節目節目で、これまでの仕事経験を振り返り、キャリア・アンカー(能力・価値観・欲求)や人的ネットワークを点検して、維持・改善・挑戦するものは何かの課題を明確にして、その課題達成に向けて行動することが求められます。老後に関しては、老後生活をより豊かに暮らすために、健康の維持・増進を図り、老後資金をどのように蓄えるかを考えて、準備することになります。

### ② 転機の活用

2つ目は「転機」を乗り越えたり、活用したりすることが、キャリアデザインでの優位性になるということです。「人生80年時代」に比べて休職、転・退職等の「転機」を経験する機会が圧倒的に多くなります。この転機をいかに肯定的に捉えて、前向きに行動していくかが問われることになります。

### ③ 生き方・働き方・学び方の相乗効果

3つ目は、「生き方」「働き方」「学び方」の3つの相乗効果を図ることです。

「人生80年時代」では3つが単線的に一直線に並んでいましたが、多様な生き方・働き方が普通になる「人生100年時代」では「生き方」「働き方」「学び方」が密接

につながっています。「学び方」で得たことを「働き方」や「生き方」に活かしたり、「働き方」で得たことを「学び方」や「生き方」に活かしたりすることが求められます。

### キャリアデザインの基本 「キャリアの棚卸し」

「人生80年時代」であろうが「人生100年時代」であろうが、キャリアデザインの基本は「来し方を見つめ、行く末を考える」(過去を振り返り、未来を見据える)ということです。これは、キャリアの節目節目で行うことになります。

まずは「来し方を見つめること」が出发点になります。この出发点においてどれだけ自分と真摯に向き合ったかで、今後の人生が納得した、充実したものになるかが決まってきます。この「来し方を見つめる」とはまさに「キャリアを棚卸しすること」になります。

#### (1) 「キャリアの棚卸し」とは

「キャリアの棚卸し」とは、これまでの経験を振り返り、「そこでどのように感じ、考え、行動したのか」「どのような能力を発揮したのか」「どのような考え、行動や能力を習得したのか」「どのような成果が得られたか」を「言語化」することです。「言語化」とは「自分の言葉」にするということです。「自分の言葉」とは「リーダーシップがある」というような抽象的な表現ではなく、リーダーシップの内容を具体的に

記述することです。言語化したものは大学ノートやパソコン上に書き留めておきます。

「キャリアの棚卸し」は、誰かに見せるために作成するものではありません。あくまでも自分のための「ネタ帳」として作成してください。

#### (2) 「キャリアの棚卸し」の目的

##### ① 自己成長、自己表現、自己選択

「キャリアの棚卸し」の目的は、下記の3つです。

##### ① 自己成長

「キャリアの棚卸し」で明らかになった「強み」については、キャリアの軸として維持・向上を図るとともに、「弱み」については改善課題として取り組みます。

「人生100年時代」においては、長い期間を乗り切るための「軸」が必要になります。「強み」はその「軸」となります。「人生100年時代」においては複数の軸を持つのが望ましいことは言うまでもありません。「強み」を維持したり、伸ばしたりすることを優先し、「弱み」については「緊急」の場合を除いては、状況対応で取り組んでいきます。

##### ② 自己表現

「キャリアの棚卸し」で明らかになった「自分」について、他者に伝えていきます。「行動」だけではなく行動の背景となっている「考え」や「気持ち」をオープンにします。背景を伝えることによって、「自分らしさ」を伝えることができます。

「人生100年時代」においては、「人とつながり」がますます重要になります。「他者」とつながっていくためには、自分のことを伝えて、他者に理解してもらうことがスタートになります。

### ③自己選択

「キャリアの棚卸し」を通じて、「価値観」や「欲求」が明確になります。「価値観」や「欲求」は物事を選択する時の基準となり、「自己決定・選択」を促していきます。「人生100年時代」においては「自己決定・選択」する機会が増えていきます。**自分で決定・選択したという経験が次の仕事への意欲の源泉となるとともに、「行動の質」へとつながっていきます。**

### (3)「キャリア棚卸し」の項目

「キャリアの棚卸し」は、まずは経験した事実を記述することから始めます。経験は「仕事」と仕事以外の「生活」の2つの領域に分かれます。

「仕事」の領域は、これまでの過去の担当業務（副業も含む）をできる限り、記述するようにします。生活の領域は、趣味やスポーツ、ボランティア活動、資格取得などの学習活動を記述するようにします。

#### ①経験の具体的内容

経験したことについて「目的」「いつ（期間）」「どこで」「何を」「誰と」「どのように」「どの程度」を具体的に記述します。

#### ②心がけたこと・発揮したこと・成果

「何を心がけて（価値観）」「どのような

知識やスキルを活用して（能力）」「どのような行動したのか（行動特性）」「どのような成果を得たのか」を記述します。

さらに「どのような人と新たにつながったのか」という「人的ネットワーク」についても記述します。

### ③学んだこと・得たこと・気づいたこと

経験から習得した「知識・スキル」「考え方」「行動の仕方」「教訓」「コツ」「秘訣」などを具体的に記述します。

さらに、自分の将来や今後の目標について気づいたことがあれば記述します。

### ④「学んだこと・得たこと・気づいたこと」を活かした経験

右記③で「学んだこと・得たこと・気づいたこと」を、次の機会に活かした経験を記述します。特に違う領域で活かした経験もあれば記述します。

例えば、生活領域の副業やボランティア活動の経験を仕事領域にも活かした経験や、逆に仕事領域の経験を生活領域の副業にも活かした経験等です。

特に「④『学んだこと・得たこと・気づいたこと』を活かした経験」は「人生100年時代」においては重要です。

「人生100年時代」においては、ますます働き方・生き方の選択肢が増え、多様化していきます。ここでは「仕事と生活の統合（相乗効果）」が行われ、求められるようになります。

### (4)「キャリアの棚卸し」の方法

経験を思い出したり、書き出したりする方法として、キャリアコンサルタント等の専門家のカウンセリングを受けたり、自分のことをよく知る他者（親、配偶者、友人等）と対話したりすることが挙げられます。相手との対話を通して、「言語化」していくこととなります。

また、検査やワークシートを活用する方法もあります。これらは決められた手順に従って、振り返りを進めていくことができます。ワークシートの例として「ライフライン・チャート」と「ソシオグラム」を下記に紹介します。

#### ◆ライフライン・チャートの作成

人生全体あるいは人生のある時期をざっくりと振り返るツールに「ライフライン・チャート」があります【図表2】。

ライフライン・チャートとは縦軸に満足度の高・低、横軸に年齢を置いて、人生の満足度を曲線で表現したものです。

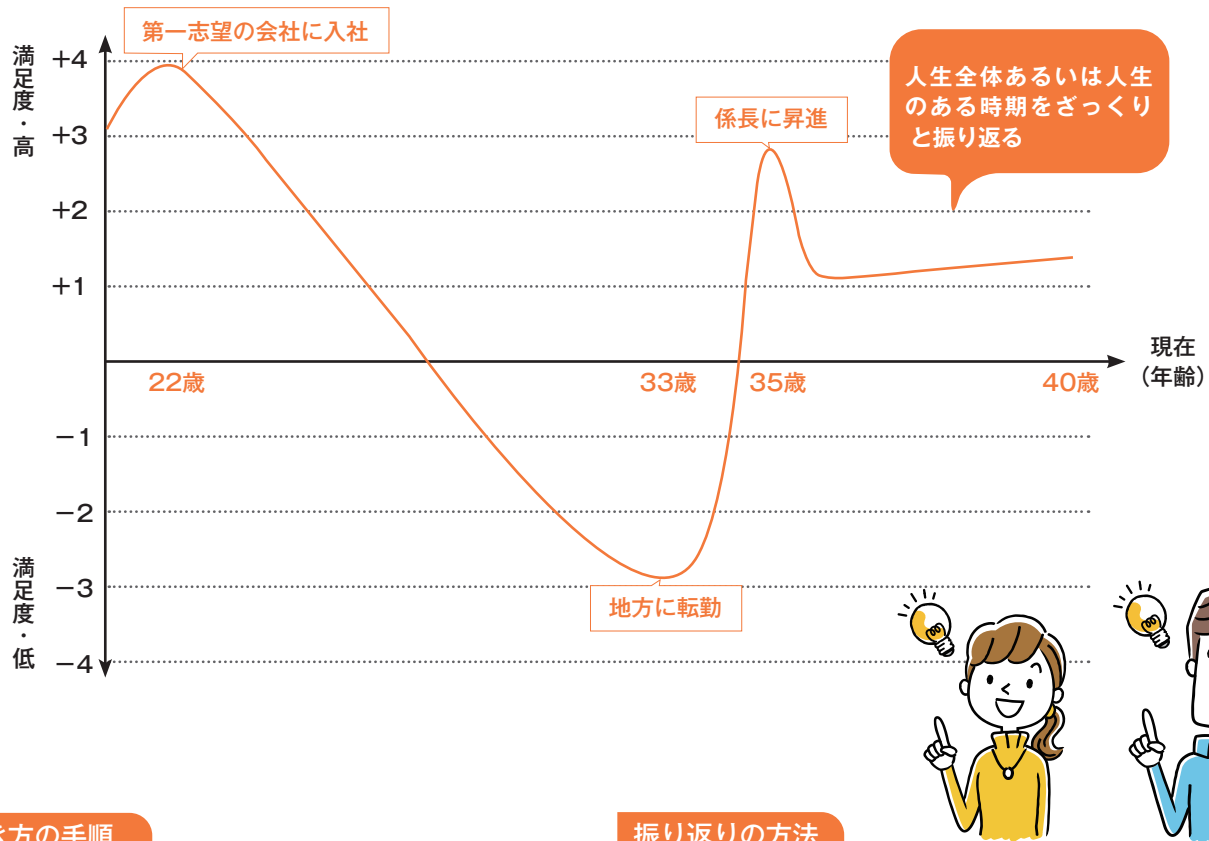
#### 《書き方の手順》

①年齢軸に年齢の記入  
年齢軸に振り返りたい期間の年齢を記入します。

#### ②出来事を思い出す

年齢に沿って、転機となった出来事、人との出会い、印象的な体験等、人生に大きな影響を与えた出来事を思い出します。

【図表2】「ライフライン・チャート」の例



書き方の手順

- ① 年齢軸に年齢を記入する
  - ② 転機となった出来事、人との出会い、印象的な体験等、人生に大きな影響を与えた出来事を思い出す
  - ③ 出来事の満足度の高・低を各4段階で自己評価し、曲線を描き、出来事を表中に簡潔に記述する
- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| + 4 : 非常に満足          | - 4 : 非常に不満足          |
| + 3 : 満足             | - 3 : 不満足             |
| + 2 : やや満足           | - 2 : やや不満足           |
| + 1 : どちらかと<br>言えば満足 | - 1 : どちらかと<br>言えば不満足 |

振り返りの方法

- ① 完成した「ライフライン・チャート」を見て、何を感じたか？
- ② 満足度が高い時、低い時はどのような時か？
- ③ 低い(高い)時から上(下)がった時、何が合ったのか？
- ④ ライフライン(人生曲線)が上がったり、下がったりする共通のパターンはあるのか？
- ⑤ これまでの自分のライフストーリーを他者に語るとしたら、どのように語るか？
- ⑥ これまでの記述を踏まえて、今後の人生を満足して過ごすためにはどのように考え、行動すればよいのか？

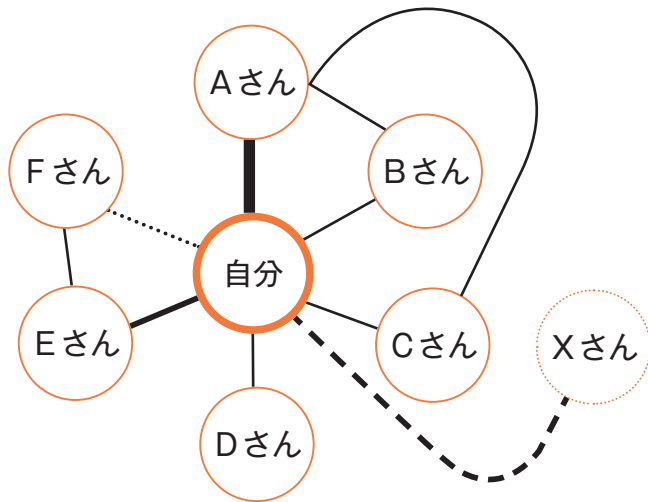
《振り返りの方法》

完成したライフライン(人生曲線)を見て、下記について、洞察していきます。

- ① まずは完成した「ライフライン・チャート」を見て、何を感じたか？
- ② 満足度が高い時、低い時はどのような時か？  
どのような理由で、高い(低い)のか？  
その時、どのような行動をとり、どのような考えや気持ちだったのか？  
どのような人と出会ったか？
- ③ 低い(高い)時から上(下)がった時、何が合ったのか？  
その時、どのような行動をとり、どのような考えや気持ちだったのか？  
どのような人と出会ったか？
- ④ ライフライン(人生曲線)が上がったり、下がったりする共通のパターンはあるのか？
- ⑤ これまでの自分のライフストーリーを他者に語るとしたら、どのように語るか？
- ⑥ これまでの記述を踏まえて、今後の人生を満足して過ごすためにはどのように考え、行動すればよいのか？
- ③ 出来事を自己評価し、曲線を描く  
出来事の満足度の高・低を各4段階  
4..非常に満足(不満足)  
3..満足(不満足)  
2..やや満足(不満足)  
1..どちらかと言えば満足(不満足)  
で自己評価し、曲線を描きます。その後、どのような出来事なのか、表中に簡潔に記述します。



【図表3】「ソシオグラム」の例



## 書き方の手順

- ① 自分にとって重要な他者と線でつなぐ
- ② 関係性の強弱に合わせて線を変える
- ③ 他者と他者の関係性も線でつなぐ

## 振り返りの方法

- ① まずは完成された「ソシオグラム」を見て、何を感じたか？
- ② それぞれの他者からどのような支援を受けてきたか？
- ③ 逆にそれぞれの他者に対して、どのような支援をしてきたか？
- ④ 他者に対して「迷惑をかけたこと」は何か？
- ⑤ 今後、さらに関係を深めたい人は誰か？  
新たにどのような人とつながっていききたいか？

## ◆ ソシオグラムの作成

ソシオとは「仲間」を意味し、グラムは「書かれたもの」を意味します。

ソシオグラムはこれまでどのような他者とつながってきたのかを「可視化」するものです。「可視化」することによって、他者の支援の重要性に気づき、今後どのような人となつていくのか、人的ネットワークの方向性が見えてきます。

## 《書き方の手順》

## ① 自分にとって重要な他者と線でつなぐ

【図表3】のように、中央に自分を置き、自分と関係ある他者を線でつないでいきます。

## ② 関係性の強弱に合わせて線を変える

自分と他者をつなぐ線は、関係性の強弱に合わせて、太くしたり、細くしたり、点線にしたりします。

関係性の強弱は自分の感覚で判断します。普段、会っていないくても、精神的な支えになっている場合は、太くします。

また、ここに記述する「他者」は基本的には生存していることが基本ですが、故人や小説やアニメの架空の人物も重要であれば記述してもよいでしょう。

## ③ 他者と他者の関係性も線でつなぐ

他者と他者との関係も分かっている範囲で線でつなぎます。

## 《振り返りの方法》

完成されたソシオグラムを見て、下記について洞察していきます。

## ① まずは完成された「ソシオグラム」を見て、何を感じたか？

② それぞれの他者から、どのような支援を受けてきたか？

その時、どのような考えや気持ちで支援を受けてきたか？

③ 逆にそれぞれの他者に対して、どのような支援をしてきたか？

その時の考えや気持ちはどのようなものか？

## ④ 他者に対して「迷惑をかけたこと」は何か？

その時の考えや気持ちはどのようなものか？

⑤ 今後、さらに関係を深めたい人は誰か？  
新たにどのような人とつながっていききたいか？

そのために必要な行動は何か？

以上のように、「人生100年時代」において、個人は「生活の質」を確保しつつ、100年間を生き抜くためには、節目節目にワークシート等を活用して「キャリアの棚卸し」を行い、そこで気づいた課題を達成していくこととなります。

今回は課題を達成するために必要な能力（知識・スキル、行動特性等）とはどのようなものか、具体的に紹介します。