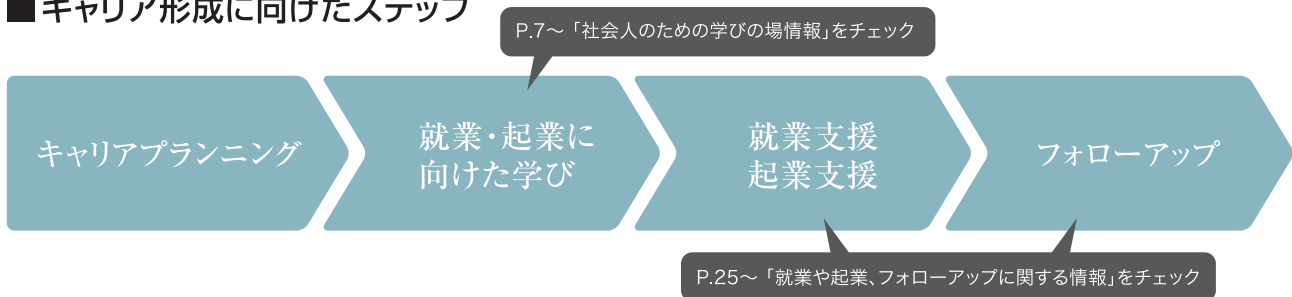


# 「学び直し」について

人生100年時代を迎える中で、長い職業生活を充実したものにするために、学び直し(再チャレンジ)をしてみませんか？  
もう一度何かを学び直し、専門的な知識・技術や資格を身に付けて、自分の個性や能力を活かした仕事に挑戦したい。  
このページでは、今こそ一歩踏み出したいと考えているあなたへ、将来のキャリア\*設計を考える上でのセルフ・プランニングの一例を紹介します。

※キャリアとは・・・ 【狭義】個人が職業上たどっていく経歴(職業キャリア)  
【広義】生涯を通じた役割に関する経験の連続(全人生キャリア)  
つまり 人生の中であなたが積み重ねていくすべての経験です。

## ■ キャリア形成に向けたステップ



## 自分の人生を自らコントロールし、将来の変化(転機)に備えるための キャリアプランニング

※考え、学び、輝く未来へつなげるキャリアプランニング講座(青森県教育委員会主催)の演習内容より

### ① これまでのキャリアを振り返る ～マイ・キャリアシート～

西 暦	10代		10代～20代	20代前半	20代後半	30代前半	30代後半	40代前半	40代後半
年 齢	10代		10代～20代	20代前半	20代後半	30代前半	30代後半	40代前半	40代後半
時 期	中学生～高校生		大学・社会人	社会人					
主な出来事・転機 ・仕事 ・活動 ・ライフイベント等									
・学んだこと ・仕事等でできるようになったこと ・成功体験									
自分に影響を与えたエピソード									
そのときに感じたこと									
満足度 (高) ↑ (曲線で描く) ↓ (低)									
キャリア形成における困難	困難の乗り越え方				キャリア形成において受けた支援				

▲「時間やお金がないから」「力が足りないから」などの前提にとらわれるのではなく、「無いからできないのではなく、こうすればできる」とポジティブに考え、自分らしい働き方・生き方を見つけていきましょう。(講師より)

## ② 社会で求められる能力について考える ～社会人基礎力 チェックシート～

【点数基準】 5 当てはまる 4 やや当てはまる 3 どちらでもない 2 ほぼ当てはまらない 1 当てはまらない		5段階評価	総合評価
スキ ル			
前に踏み出す力	①主体性 物事に進んで取り組む力	指示を待つのではなく、自らやるべきことを見つけて積極的に取り組む 自分の強み・弱みを把握し、困難なことでも自信を持って取り組むことができる 自分なりに判断し、他者に流されず行動できる	
	②働きかけ力 他人に働きかけ巻き込む力	相手を納得させるために、協力することの必然性(意義、理由、内容など)を伝えることができる 状況に応じて効果的に巻き込むための手段を活用することができる 周囲の人を動かして目標を達成するパワーを持って働きかけている	
	③実行力 目的を設定し確実に行動する力	小さな成果に喜びを感じ、目標達成に向かって粘り強く取り組み続けることができる 失敗を恐れず、とにかくやってみようとする果敢さを持って、取り組むことができる 強い意志を持ち、困難な状況から逃げずに取り組み続けることができる	
考え抜く力	④課題発見力 現状を分析し目的や課題を明らかにする力	成果のイメージを明確にして、その実現のために現段階でなすべきことを的確に把握できる 現状を正しく認識するための情報収集や分析ができる 課題を明らかにするために、他者の意見を積極的に求めている	
	⑤計画力 課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力	作業のプロセスを明らかにして優先順位をつけ、実現性の高い計画を立てられる 常に計画と進捗状況の違いに留意することができる 進捗状況や不測の事態に合わせて、柔軟に計画を修正できる	
	⑥創造力 新しい価値を生み出す力	複数のもの(もの、考え方、技術等)を組み合わせて、新しいものを作り出すことができる 従来の常識や発想を転換し、新しいものや解決策を作り出すことができる 成功イメージを常に意識しながら、新しいものを生み出すためのヒントを探している	
チームで働く力	⑦発信力 自分の意見をわかりやすく伝える力	事例や客観的なデータ等を用いて、具体的にわかりやすく伝えることができる 聞き手がどのような情報を求めているかを理解して伝えることができる 話そうとすることを自分なりに十分に理解して伝えている	
	⑧傾聴力 相手の意見を丁寧に聴く力	内容の確認や質問等を行いながら、相手の意見を正確に理解することができる 相槌や共感等により、相手に話しやすい状況を作ることができる 相手の話を素直に聴くことができる	
	⑨柔軟性 意見の違いや立場の違いを理解する力	自分の意見を持ちながら、他人の良い意見も共感を持って受け入れることができる 相手がなぜそのように考えるかを、相手の気持ちになって理解することができる 立場の異なる相手の背景や事情を理解することができる	
チームで働く力	⑩状況把握力 自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力	周囲から期待されている自分の役割を把握して、行動することができる 自分と周囲の人々や物事との関係性を把握して、良い方向へ向かうよう行動することができる 周囲の人の状況(人間関係、忙しさ等)に配慮して、良い方向へ向かうよう行動することができる	
	⑪規律性 社会のルールや人との約束を守る力	相手に迷惑をかけないよう、最低限守らなければならないルールや約束・マナーを理解している 相手に迷惑をかけたとき適切な行動を取ることができる 規律や礼儀が特に求められる場面では、粗相のないように正しくふるまうことができる	
	⑫ストレスコントロール力 ストレスの発生源に対応する力	ストレスの原因を見つけ、自力で、または他人の力を借りてでも取り除くことができる 他人に相談したり、別のことに取り組んだりする等により、ストレスを一時的に緩和できる ストレスを感じることは一過性、または当然のことと考え、重く受け止めすぎないようにしている	

## ③ 目標を立てて、これからのプランを作る ～アクションプランシート～

実現したいこと	いつ頃までに	そのためにやるべきことは？
(例) 経理関係の仕事で再就職したい!	(例) 来年の春頃までに	(例) 日商簿記検定2級に合格する ・スクールに週2日通う ・毎日1時間は勉強する時間を作る ・絵本読み聞かせサークルは当分お休み ・週末におかずの作り置きをしておく

▲今の自分が○年後にどのような姿になりたいかを思い描き、そのキャリアビジョンをどのように実現させるのか、具体的かつ戦略的に考えましょう。(講師より)

◀企業対象のアンケート結果では、社会人基礎力①～⑫の能力要素のうち、企業側が重要と考えているのは、1位「実行力」、2位「主体性」、3位「課題発見力」です。自分に足りない部分をどう補うのか、また自分の良さ、強みをどう活かしていくのかを考え、今後のプランを立てましょう。(講師より)

キャリアプランニング講座の様子も動画で配信

## 学び直しを通じたキャリア形成支援ポータルサイト Re-Learn Aomori(リ・ラーンあおもり)を開設しています。



青森県内の大学、短期大学、専修学校、各種学校の学習機会情報ははじめ、各種支援情報を発信しています。

自分のニーズに合った学習プログラムを見つけて、学び直しに挑戦しませんか。

<http://www.shigotoryoku.net/re-learn-aomori/>

●スマートフォン等の携帯端末からもご利用いただけます。

リラーンあおもり

検索



◎学び直しを通じたキャリア形成支援ポータルサイト「Re-Learn Aomori(リ・ラーンあおもり)」は、若者・女性の学び直しを通じたキャリア形成支援事業(令和元年度～2年度 青森県教育委員会)の取組の一つとして、県民の学び直しによるキャリア形成を総合的に支援するための関係機関<sup>※</sup>のネットワーク構築を目的とした「青森県学び直し推進会議」において、Webサイトの各コンテンツについて意見・情報交換を行いながら作成し、令和2年3月に運用を開始しました。

※青森県学び直し推進会議の関係機関/県内大学・短期大学・専修学校・各種学校、県関係部局、市町村、商工団体、産業支援機関、就業支援機関、民間団体