

STAGE 2



私の適職を 知ろう

よく「適職」や「天職」という言葉を聞くことがありますね。

「でも、どうしたらそんな仕事に巡り会えるの？」と

頭をかかえてしまう人も決して少なくありません。

STAGE 1 では「性格」を中心に仕事を考えましたが、STAGE 2 では、「仕事内容」から自分に合った仕事の見つけ方を考えていきましょう。

適職に就くことの大切さ

仕事選びは大切！
しっかり考えてね



今さら改めて述べるまでもありませんが、自分に合った仕事に就くことはとても大事です。その理由はなんといっても「むりなく長く続けることができるから」。

どんな仕事でもすぐに辞めてしまったら知識や技術が身につきません。しかし、明らかに自分に向いていない仕事をガマンして続けるのはとても辛いこと。「求人が多い職種だから」「条件がいいから」などの理由だけ

で仕事を選ばず、「自分に向いた仕事」を考えてみましょう。

仕事からしばらく離れていても、その間子育てや地域での生活の中でいろいろな能力が育っている可能性もあります。仕事を「収入を得ること」と限定して考えると、働いてない時期は「ブランク」(＝空白)となりますが、日々の生活をつうじて得られた情報や知識、経験もあなたの「キャリア」になる可能性は十分あるのです。



適職を知る方法



適職診断テストって
何だか面白そう！

では、どのようにしたら「自分に向けた仕事」を見つけられるのでしょうか？

ひとつはこれまでの自分の生活をふり返ってみて、「好きなこと」「他の人よりも上手にできること」を考えてみることです。(P.9「これまでの仕事のふり返しシート」参照)

もし、それでも見つからなかったら、今度は「とりわけ好きではないけれどイヤではないこと」を考えてみるのもよいでしょう。

このような仕事に対する興味はテストで知ることができます。「VPI」(＝職業興味検査)というテストは、検査用紙に書かれている160種類の仕事についての興味のある・なしを答えていくものですが、この結果によって自分の職業に対する興味の傾向を知ることができます。このテストをベースにしてインターネット上で診断ができるシステムには「キャリアマトリックス」<http://cmx.vrsys.net/TOP/>があります。

「VPI」をはじめとする職業興味検査や適性検査の結果は「良い・悪い」もしくは「正しい・正しくない」という判断ではありません。また、興味の度合いがそれほど高くなかったらといって、その仕事に就いてはいけないというわけではないのです。あくまでも仕事選びの参考として活用するとよいでしょう。



自分の性格から適職を考えてみる



性格と仕事って
関係あるんだね

STAGE1の「性格チェックテスト」(P.7)、やってみましたか？まだの人はぜひやってみてください。これまで自分で考えていたとおりでしたか？それとも意外な結果になりましたか？

このページでは、性格を仕事に結びつけて考えてみます。あなたの性格や、好きなこと・興味を持っていることからあなたがどんな仕事に向いているかを考えてみることにしましょう。

15ページは、あなたの性格や興味の方角性から、向いていると思われる仕事を探すチェックテストです。結果はあくまでも参考であり、もし希望する仕事に「向いていない」という結果が出たとしても、「その仕事に絶対に就いてはいけない」という意味ではありません。一般的にその仕事に向いている性格を知るためのひとつの手がかりとしてテストにトライしてみるとよいでしょう。



性格と適職チェックテスト

以下の設問を読んで「自分があてはまる」と思ったらA～Fの白抜きの欄に○をつけてください。「あてはまらない」という場合はそのまま次の設問に進んでください。全ての設問の回答が終わったら、○の数をタテに数えて合計数を右のA～Fの下欄に記入してください。この数が一番多いものがあなたのタイプとなります。(○が同じ数の場合、複合型と考えてください)

| No. | 設問 | A | B | C | D | E | F |
|-----|--------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 身につけるものやインテリアにはこだわる方だ | | | | | | |
| 2 | 家計簿やお小遣い帳はきちんとつけるタイプだ | | | | | | |
| 3 | 子どもの頃、夏休みの宿題は7月中に終えていた | | | | | | |
| 4 | 本や新聞の文字の間違いをよく見つける | | | | | | |
| 5 | 機械の操作や自動車の運転をする時は集中する | | | | | | |
| 6 | 変化の多い仕事より慣れ親しんだことの方が好き | | | | | | |
| 7 | 基本的に「ものを売ること」は苦痛ではない | | | | | | |
| 8 | 分からないことがあると、とことん調べる方だ | | | | | | |
| 9 | 文章や音楽、絵などで自分を表現することは楽しい | | | | | | |
| 10 | 困っている人を見ると助けてあげたくなる | | | | | | |
| 11 | 自分で何かをするよりグループを仕切るのが得意だ | | | | | | |
| 12 | 学生時代校則はきちんと守っていた | | | | | | |
| 13 | 机の前に座るより身体を動かす仕事の方が好き | | | | | | |
| 14 | 人から相談を受けたり、意見を求められることが多い | | | | | | |
| 15 | 目標や計画を立てて実行するのは快感だ | | | | | | |
| 16 | 電化製品のマニュアルはじっくり読むタイプだ | | | | | | |
| 17 | 自分は想像力が豊かな方だと思う | | | | | | |
| 18 | 人の話を聞くことが好きだ | | | | | | |
| 19 | 定められた手順に従って仕事を進めるのは楽しい | | | | | | |
| 20 | 買い物に行くときは事前に冷蔵庫の在庫を確認する | | | | | | |
| 21 | 人と接するよりモノや自然を相手にする方が落ちつく | | | | | | |
| 22 | 人の様子や顔色をみて状況を察することは得意だ | | | | | | |
| 23 | 服装のセンスがいいと云われたことがある | | | | | | |
| 24 | 「○○おたく」と言えるほど詳しい分野がある | | | | | | |
| | 合計 | | | | | | |

| | | | | | |
|----------|---|----------|---|----------|---|
| A | グループの切り盛りが得意なあなた。 販売や営業などの仕事、組織を組み立てたり、管理するような仕事など | B | 規則や決まりごとをきちんと守るあなた。 銀行や証券会社、保険会社などお金に関する仕事、会社の経理事務、一般事務など | C | どちらかというとも身体を使うことが好きなあなた。 車の運転や機械の操作、宅記便などのメッセンジャー、お掃除などの家事サービスなど |
| D | 細かいことにも注意を向けるあなた。 調べることの多い仕事、工場などで製品の検査をする仕事、研究所などでの実験など | E | どこかセンスのよさを感じさせるあなた。 インテリアや服飾などデザインや色に関連した仕事、イラストや文章を書く仕事など | F | 人の気持ちを思いやることができるあなた。 塾やスクールなどで教える仕事、介護や保育関連、人と接することの多い仕事全般 |

©IWL All Rights Reserved

日常生活からも適職は見つけれられる？ ● ● ● ●

「私はこれまで大した仕事をしてこなかったから仕事なんてみつからない」という人がいます。でも、ちょっと視点を変えてみましょう。家事や育児をはじめとする日常生活の中にも、仕事の能力を育てる要素はたくさん含まれているのです。

たとえば、下の表の「日常生活において」のリスト項目で親しみを覚えるものがあつたら、左の欄にチェックをしてみましょう「それが仕事に置き換えて見たらこんな能力になりますよ」というのが、その右隣の「職業的スキル」という項目です。そして、その経験がオフィスでの仕事ではどうなるかは一番右の欄に書いてあります。つまり、どんな経験であれ、それをうまく仕事を結びつけることができれば、それは立派に「仕事の能力」になるのです。

日常生活と職業的スキルとの関連性

| check | 日常生活において | 職業的スキル | オフィスの仕事にすると |
|-------|------------------------------|------------|-------------------------|
| | メールや手紙を出す | 情報処理力 | 事務全般（日常的なルーティン、出張手配など） |
| | 家計簿をつける クラブや子ども会の会計を引き受ける | 会計・経理処理力 | 経費の精算、記帳など |
| | 雑誌や本のスクラップをする ネットサーフィンをする | 情報収集力 | ネットや本、口コミなどを活用して情報を集める |
| | 子どもの学校の配布物や日常生活に必要な情報をファイルする | 整理整頓力 | ファイリング、部課内の備品などの整理 |
| | 買い物で値切る | 交渉力・営業力 | 対外的に納期や諸条件などの交渉をする |
| | 友人間のトラブルを仲裁する | 人間関係の調整力 | 利害が対立した場合の意見の調整 |
| | 子どもに勉強を教える 友人にパソコンを教える | 教育・指導力 | 同僚や後輩などへ仕事を教える |
| | 子どもに勉強をさせる 仲間のやる気をアップさせる | リーダーシップ | 周囲のモチベーションを上げる、適切な指示を出す |
| | 家事の手順を工夫する | 発想力 | 新しい企画や仕事の手順などを考える |
| | 新聞や雑誌に投稿する イラストを描く | 表現力 | 文章や絵等で何かを伝える（レポート作成等） |
| | 計画通りに予定をこなす | タイムマネジメント力 | 計画を立てる、進行管理をする |
| | 何か特別な技術や知識を持っている | 専門能力・技術力 | 専門的な技術や知識を使って仕事をする |

©IWL All Rights Reserved

仕事を「やりがい」と「苦痛」両面から考えてみる



仕事のやりがいと苦痛度チェックテスト

まず、左側の「やりがい」の項目を見て「自分にとって最も魅力的」と思えるものから順番に、左側の「順位」の欄に「1, 2・・・」と数字を書き入れてください。その次に右側の「苦痛」の項目を見て、「自分にとって最も辛い」と思うものから順番に右側の「順位」の欄に「1, 2・・・」と数字を書き入れてください。

両方の記入が終わったら、上位1～3位を比べてみてください。

- もし「やりがい」と「苦痛」の1～3位がまったく異なる仕事だったら、「やりがい」順位の高いものから優先的に仕事を考えるか、「苦痛」の順位の高い仕事は避け、順位の低いものから選ぶとよいでしょう。
- もし、ある仕事で「やりがい」と「苦痛」の両方の項目で同時に1～3位に当てはまった場合は、「やりがい」の内容と「苦痛」の内容を比べて「自分にとってどちらがより重要か」を考えてみてください。ある程度の苦痛はあっても、「やりがい」が非常に大きいというのであれば、その仕事にチャレンジしてみたってもちろんいいのです。

| 順位 | やりがいの内容 | 仕事の種類（具体例） | 苦痛の内容 | 順位 |
|----|-----------------------|--------------------------------|--------------------|----|
| | 手際よく事務処理を進めることの快感 | 事務の仕事（一般事務） | 単調な仕事、外出が少ない | |
| | ものを作り上げることの達成感 | ものを作る仕事（工場などでの勤務） | 単調な仕事、納期に追われる | |
| | 努力が数字に反映される手応え | ものを売る仕事（販売や営業） | 立ち仕事や外回りノルマがある場合も | |
| | 運転や操作技術を活かせる実感 | 運転・操作する仕事（乗り物の運転手、機械のオペレーターなど） | 危険を伴う可能性、注意力が求められる | |
| | 任務の重要性。信頼される喜び | 安全を守る仕事（警備や保安関連の仕事など） | 危険を伴う可能性、機敏な判断が必要 | |
| | 誰かを「育てる」喜び、自分の工夫を活かせる | 教える仕事（塾や学校の教員など） | 対人関係に気を使う可能性が高い | |
| | 仕事の成果に感謝されることが多い | 人のお世話をする仕事（保育、介護、家事代行など） | 気配りや機転が求められる | |
| | 感じの良い対応が褒められることも | 人と接する仕事（会社の受付、銀行などの案内係など） | 繰り返しの仕事が多い。笑顔が必須 | |
| | 自分の能力や知識を活かせる | 知識を提供する仕事（通訳、翻訳、法律、会計などの専門職） | ずっと勉強を続けることが必要 | |
| | 自分のアイデアや工夫を活かせる | 企画する仕事（雑誌などの編集、催しの運営など） | 基本的に締めきりに追われる | |
| | 自分の技術や能力を活かせる | 伝える仕事（アナウンサーや報道記者など） | 時間に追われる生活の可能性が高い | |
| | 自分の「こだわり」を仕事にできる | 表現する仕事（芸術・芸能関係全般） | その仕事だけでは生活できないことも | |

©IWL All Rights Reserved

私がこだわりたい条件は？



あなたの
優先順位を
考えてみてね！

あなたが仕事でこだわりたい条件はどんなことですか？

多くの人にとって「働く時間や場所」は優先順位が高いと思います。「通勤時間」もあまり長いと毎日の生活が大変ですね。しかし、「家の近くで1日5～6時間」という仕事なら何でもいいかといえば、そうともいえません。やはり、「自分に向いている仕事」(P.15)かどうか、という点や、収入の額、さらには社会保険に加入できるかどうかも重要な要素でしょう。

実際に仕事を探してみると、「全ての条件を満たす仕事はなかなか見つからない」ことが多いのに気づくと思います。したがって、仕事の条件は「どうしてもゆずれない」「ある程度はこだわりたい」「場合によってはかなり妥協してもよい」と条件別に3通りのランクを考えておく必要があります。「どうしてもゆずれない」という条件に合わない仕事なら他の条件が希望通りでも、最初から候補にいれるべきではありません。



仕事のチェックポイント ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

今のあなたにとって仕事を選ぶ優先順位はどのようなことですか？
3つのステップで考えてみましょう。

STEP 1 下の表の「こだわりたい項目」の内容を見て、左の「ランク」欄にA～Dを記入してみましょう。

A：どうしてもゆずれない B：ある程度はこだわりたい
C：場合によっては妥協してもよい D：全くこだわらない

STEP 2 STEP 1で「ランク」にAのついたものだけを選んで、その中での優先順位を「順位」欄に数字で記入してください。（Aの数が2つ以下の場合にはBも含めてください）

STEP 3 STEP 2で分かった優先順位 1～3位の項目の「注意点」を確認しましょう。

「注意点」で指摘されていることは「必ずそうである」とは限りませんが、あなたが「こだわりたいこと」のマイナス面も知っておいた方が望ましいと思いますので、ここで今一度確認しておきましょう。

| 順位 | ランク | こだわりたい項目 | 注意点 |
|----|-----|-------------------------|---------------------|
| | | 通勤時間が短い | |
| | | 残業がない、もしくは少ない | |
| | | 自分の希望した曜日や時間帯で働くことができる | |
| | | 仕事の時間を自由に決められる | |
| | | 泊まりがけの出張がない | 仕事の選択の幅が限られる可能性も |
| | | 転居を伴う転勤の可能性がない | |
| | | 自分の希望する地域で働くことができる | |
| | | 自分の希望する職種、仕事内容で働くことができる | |
| | | 給料が高い | 危険な仕事や長時間労働の可能性も |
| | | 営業成績が給料に反映する | 営業成績が悪いと収入減の可能性も |
| | | 営業ノルマを課されることはない | それほど多くの収入は期待できないかも |
| | | 厚生年金や会社の健康保険に加入できる | 正社員もしくはそれに準じる働き方が必要 |
| | | 有名企業や大企業で働きたい | 応募者が多いので競争率が高い |

©IWL All Rights Reserved

◆私の仕事のこだわりポイント（下の欄に具体的に記入してみましょう）

1)

2)

3)

どういう形で働く？

働き方も
いろいろ
あるんだね



あなたが望む働き方はフルタイムの正社員ですか？それとも働く時間の短いパートタイムでの仕事ですか？人によっては派遣会社に登録して得意な仕事を指定して働くことを希望する人もいます。

今、働く女性の半数以上は正社員以外の働き方をしています。これは「働く時間や場所を選びたい」と考える人が多いことと、一方で女性を正社員として採用する企業が必ずしも多くないことが関係しています。正社員として働きたい人には可能性が開かれるべきですが、同時に「正社員だけがよい働き方」という考えも必ずしも正しいとはいえません。

今のあなたの状況を考えたうえで、最もふさわしい仕事や働き方を選んでいきたいですね。21ページに「働き方の違いによるメリット・デメリット」の表がありますので、考えを整理する時の参考にしてください。



働き方の違いによるメリット・デメリット

下の表の左側の「固定的な働き方（＝正社員）」の内容を見て、「自分にとって魅力的」と思える順に左の「順位」の欄に数字を記入してみましょう。次に右側の「流動的な働き方（＝パート・アルバイト・派遣など）」の内容を見て、右の「順位」の欄に同様に記入してみます。そのうえで、左右それぞれの欄の「1～3」の数字の入った項目を比べると「今のあなたにとって何が大切か」を比較することができます

（記入日： 年 月 日）

| 順位 | 固定的な働き方 （正社員） | 比較項目 | 流動的な働き方 （パート・アルバイト・派遣など） | 順位 |
|----|------------------|-------------|-----------------------------|----|
| | 恒常的に働く | 仕事をする期間 | 定められた期間働く | |
| | 決まっていない | 仕事の範囲 | 原則的に決まっている | |
| | 安定している | 経済的安定度 | 安定しない場合もある | |
| | 難しいこともある | 私生活と仕事の調和 | 比較的实现しやすい | |
| | 比較的固定的 | 人間関係 | 流動的なことが多い | |
| | 選べない事が多い | 働く場所の選択 | 原則的に選べる | |
| | 可能なこともある | 得意分野を仕事にする | 比較的实现しやすい | |
| | 比較的可能 | 長期的なビジョンを持つ | 難しい場合もある | |
| | 比較的あり | スキルアップの機会 | 個人に委ねられる | |

©IWL All Rights Reserved

固定的な働き方のメリット

流動的な働き方のメリット

固定的な働き方のデメリット

流動的な働き方のデメリット

自分の立場・環境を最大限に活かすためには？

結果から分かったことは？ ● ● ● ● ● ●

これまでのチェックテストなどから、あなたにとっての適職が少しずつ分かってきたのではないのでしょうか？下の欄を記入しながら、考えをまとめてみましょう。

◆仕事以外で興味があること、好きなこと、得意なことは？

イラストを描いたり、物語を作ったりすること

◆苦手なこと、嫌いなことは？

車の運転や機械を動かすこと

◆活かしたい経験や技術は？

過去に保育のボランティアをした経験がある

◆私が考える、私にとっての適職は…

子どもに関する仕事、絵本や美術関連の仕事