



# 仕事選びに大切なことって何？

「業種、仕事内容、場所、やりがい」など、働く選択肢がたくさんある中で、あなたは何を基準に仕事を選びますか？「自分に合う仕事ってなんだろう…」とお悩みのあなたに、「仕事選びの軸」を見つけるヒントをお伝えします。

## STEP1 自分の中にあるものを「見える化」してみよう

頭の中がごちゃごちゃしていると、どこに向きたいのか…考えや行動のブレーキがかかってしまいます。⇒ブレーキを外すために、思い浮かんだことを全て書き出してみましょう。

- ・正社員じゃないとイヤ
- ・この年齢じゃ無理？
- ・デスクワークがしたい
- ・資格を取りたいけどお金のことが心配…



そうか…私の中にはこんな考えがあるのね。

「キモチ」「考え」というカタチの無いものを、**言葉にして「見える化」**することで、自分の考えていることをはっきりと知ることができます。

**POINT** ネガ/ポジ問わず、頭に浮かんだ言葉を**すべて書く**。考えるのは後から！

## STEP2 仕事を選ぶときに考えたい「内的キャリア」

自分にしかわからないこと = 内的キャリア

- ・やりがい
- ・楽しみ
- ・嬉しいこと
- ・成長
- ・工夫
- ・価値観

外から見えること = 外的キャリア

- ・給料
- ・休み
- ・勤務地
- ・持ち物
- ・役職
- ・企業名

内的キャリアの満足度が高い仕事は続きやすいと言われています。あなたにとって「楽しい」「やりがいがあったな」と思った経験は、いつ、どこで、どのような経験ですか？

やってみよう！

—あなたの内的キャリアを探す質問（例）—

Q. 今までの経験の中で**共通する点**は何？

- ・今までの仕事
- ・普段の行動
- ・頑張れること
- ・苦じゃないこと
- ・子どもの頃から変わらないもの

プラモデル作るとか、細かい作業は割と好き



Q. 仕事を通して、**お金以外で得たいもの**は？

- ・語学スキル
- ・コミュニケーション能力
- ・毎日好きな雑貨に囲まれる生活 など

**POINT** 一つひとつの出来事、そのときの気持ちを**丁寧に思い出して**みましょう。

## STEP3 「外側」の世界と自分の「内側」を繋げてみよう

Q. 身近なお仕事…もし自分がするならば？



- ▶シフトで昼間働けそう
- ▶立ち仕事は嫌いじゃない

Q. 今、優先したいことは？



家族との時間



〇〇業界の経験を積みたい！



スキルを磨きたい！



とにかく稼ぐ！

**POINT** 難しく考えず、目に留まった仕事全部「もし自分がそれをするならば？」と妄想してみる。

「仕事選びの軸」はライフステージや環境で変わっていくもの。「今」のあなたが大切にしたいことは何ですか？

▼1人で考えてもムズカシイ…という方はキャリアコーチと一緒に考えてみましょう♪

沖縄県キャリアセンター

