



Ethical Organic
Health & Beauty

HOLISTIC SCHOOL

ホリスティック・ライフキャリア講座 入門編

ありたい自分に整えなおす

2020.03.16

©2020 Creative Wing Career Design

Creative Wing Career Design

クリエイティブウイングキャリアデザイン代表

講師：菊池 理恵



国家資格キャリアコンサルタント

GCS認定プロフェッショナルコーチ

日本キャリアカウンセリング研究会会員 キャリアカウンセラー

国家資格キャリアコンサルタント・コーチとして、社会人の方々のライフキャリア支援をする他、大学のキャリアセンターにて学生相談や就職支援活動を行なっている。セミナー講師。

40才まで建築業界で仕事をした後、出産子育てのために休職する。空白から復職した際に諸々の困難を感じ人生を振り返り自分のあり方について考え悩む。大学時代に専攻した社会心理学のテーマ「職業選択とアイデンティティ」に原点回帰し学び直し、キャリアチェンジして再出発する。自身の経験から女性の生き方をサポートすることにも力を入れている。キャリア志向の強い女性のみならず主婦からの支持も厚く、相談の内容は仕事のみならず多岐に渡る。

ニールズヤードレメディーズが日本で店舗展開を開始した時のスターティングメンバーでもある。スクール事業部やセラピールーム事業立上げを担当。また初代講師としてアロマセラピーや自然療法の普及に尽力した。元々は建築業界でインテリアコーディネーターとしてキャリアを積んでいたことから、表参道店のトリートメントルームであるサロンニールズヤードのインテリア設計も手掛けた。

その人がその人らしく生きて働く支援を通して、共に可能性を追求しながら成長し、より幸福度の高い社会を築くことを使命として活動している。

私の将来のビジョンは、命を大切に健康に気をつけながら幸福に向うことを目的とした、身心統合の「ホリスティック・ライフキャリア相談室」を開設すること。専門家集団を結成し、チームワークでライフキャリア相談室・ボディーケア・栄養指導・空間提案まで一貫して行う取り組みをしたい。

【2min】

- ①お名前
- ②年齢
- ③家族構成
- ④趣味・興味関心
- ⑤セミナー参加のきっかけ
- ⑥セミナーで何を得たいですか？

これからの社会
VUCAワールド

- Volatility 変動性
- Uncertainty 不確実性
- Complexity 複雑性
- Ambiguity 曖昧性

従業員の生涯保障

変革期・混乱期

現在は移行期

終身雇用制度

終身雇用度 崩壊後

有

無

キャリアオーナーシップ
企業が主導権

キャリアオーナーシップ
個人が主導権

IT・AI化 少子超高齢化社会 グローバル化 社会保障問題 価値観の多様化と混乱

変化が激しく不確実な時代

自分の人生は自分で選択し、人生を切り拓く力が必要となる

答え無き

不確実な時代に突入

- ・ 自分の軸 コアを知る
生きがい・やり甲斐の源泉を探求
- ・ ボディ・マインド・スピリットの
バランス力（ストレス耐性）
- ・ 柔軟に自身を適応させる
- ・ 他者とのチームワーク

- 経歴・履歴・活動
- 仕事人生
- 生涯・人生の生き方

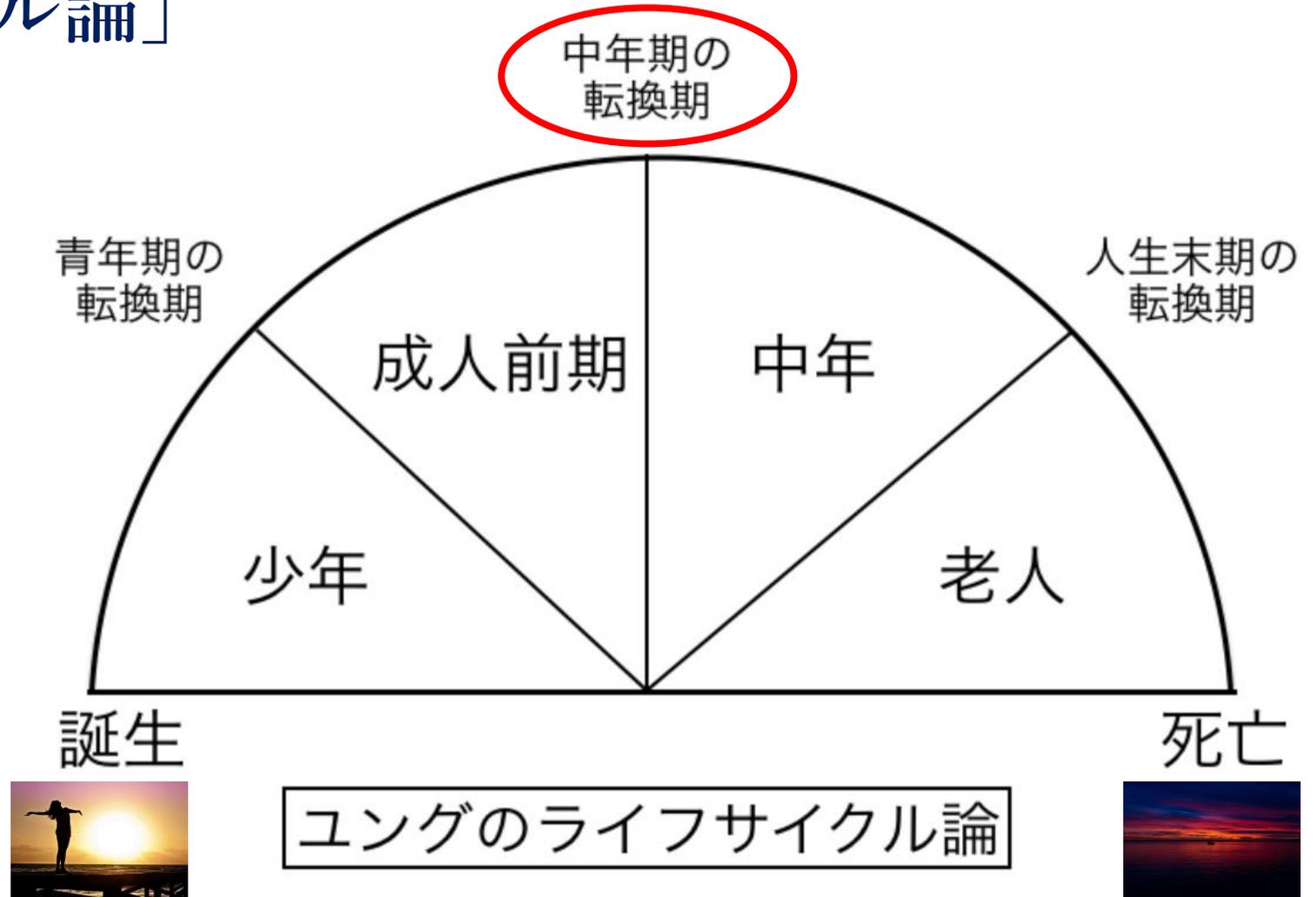
キャリア理論家 Careerの定義

- 人生を構成する一連の出来事
自己発達の全体の中で、労働への個人の関与として表現される
職業と人生の他の役割の連鎖 (Super.D.E)
- 生涯を通じての人間の生き方・表現 (E.H.Shein)
- 「統合的人生設計」
生命 (体 心 精神)・生活上の役割 (愛 学習 労働 余暇 市民生活)
文化・ジェンダー・コミュニティ (地球 地域) etc
様々な側面を包含する (L.Sunny.Hansen)

ユング「ライフサイクル論」

～スイスの精神科医・心理学者～
18751～1961

人生を日の出から日没にたとえて、少年期・成人前期・中年・老年と4つの時期に分けた。ある時期と時期の転換期には何らかしらの「危機」があると説いた。特に人生の午前から午後に切り替わる中年期40歳頃を「人生の正午」と名付け、人生最大の危機が訪れると説いた。



ユング「ライフサイクル論 人生の午後」

40歳までは、色々なものを犠牲にししながら、社会的成功を目指し突き進んでいきますが、40歳前後で「人生の正午」を迎え、今のまま、未来が永遠に続かないことに気づきます。

そして40歳以降は、今まで犠牲にしてきたものを、もう一度自分の中に取り戻していくことが必要だと述べました。

この後半の過程を、「個性化の過程」と呼んでいます。

エリクソ 「心理社会的発達 ライフサイクル理論」

～アメリカ精神分析家・発達心理学者～
1902～1994

個人の発達は社会との相互作用で起るとし
心理－社会的側面を重視して研究。

人生を8つの段階に分け、それぞれで解決
すべき発達課題があるとした。

発達課題とは「人間が健全で幸福な発展
を遂げるために各段階で達成しておかな
なければならない課題」と定義。

人の一生を誕生から死で完結する一つの
プロセスと捉え「ライフサイクル」という
考えに行き着いた。

「アイデンティティ」の生みの親。

「アイデンティティ」自分とは何者か？

時 期	心理的課題	危 機
乳児期（出生から1年未満）	信頼	不信
幼児期初期（1歳から3歳）	自律性	恥と疑惑
幼児期後期（3歳から6歳）	積極性	罪悪感
学童期（6歳から13歳頃）	勤勉性	劣等感
青年期（13歳から22歳頃）	自我同一性	役割の混乱
成人期（22歳から40歳頃）	親密性	孤立
壮年期（40歳から65歳頃）	世代性	停滞
老年期（65歳以上）	統合性	絶望

エリクソ 「心理社会的発達 ライフサイクル理論」

エリクソンのライフサイクル理論の発達課題の中で最も重要な概念は、青年期に獲得か拡散の危機を迎えるとされる「自我同一性（アイデンティティ）」です。

アイデンティティとは、

「自分は一体何者かという自問に対する肯定的かつ確信的な回答を持っていること」です。

また、文化に価値の多様性と選択性がある、初めて自我同一性の危機が生じるともいわれます。

「アイデンティティの拡散（混乱）」とは、

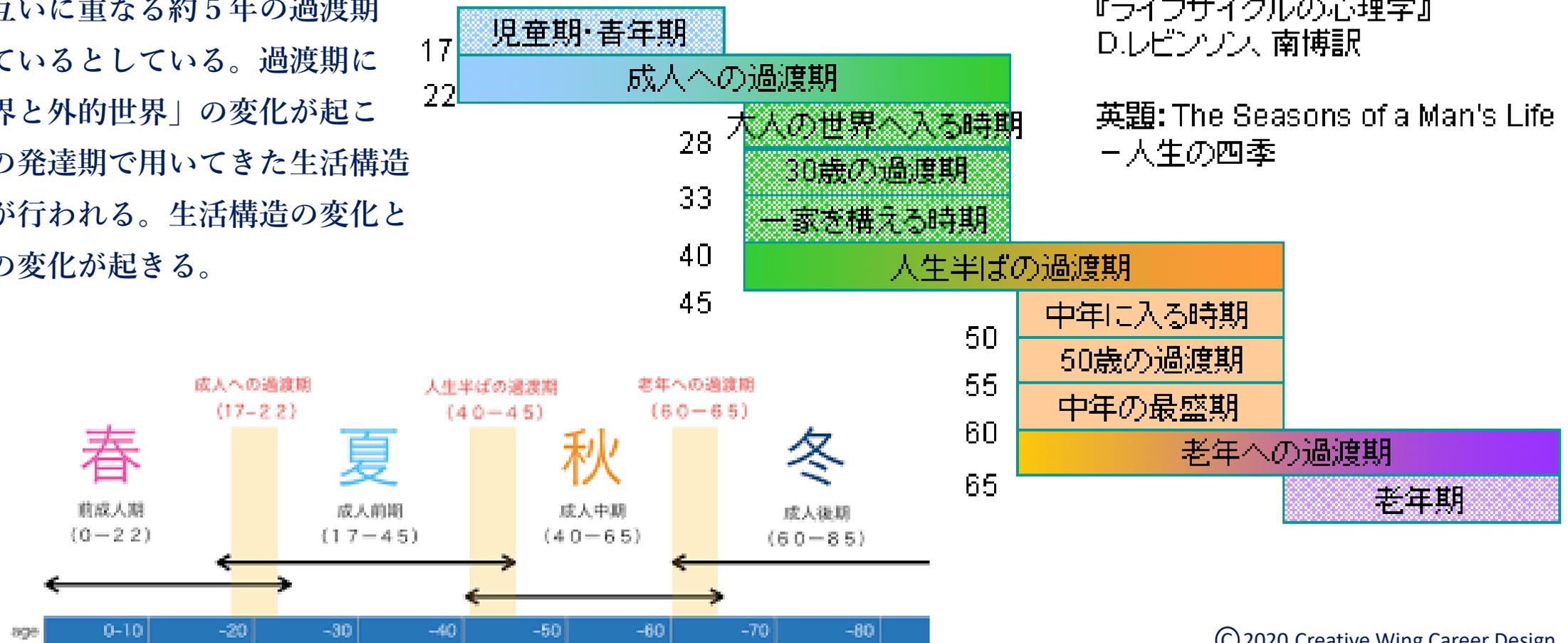
「自分の人生において責任のある主観的選択ができず、自己嫌悪感と無力感を持ち、時間的展望の喪失、労働麻痺に特徴付けられる状態」です。

現在、マスメディアなどで取り上げられやすい心理的問題であるひきこもり、不登校、ひきこもり、ニートなどもアイデンティティ拡散と密接な関係のある問題と言えます。

レビンソン 「人生の四季 ライフサイクルの心理学」

～アメリカ 心理学者～ 1920～1994

人生は約25年つづく発達期が繰り返され、各発達期は互いに重なる約5年の過渡期でつながっているとしている。過渡期には「内的世界と外的世界」の変化が起こり、今までの発達期で用いてきた生活構造の作り変えが行われる。生活構造の変化と共に価値観の変化が起きる。



『ライフサイクルの心理学』
D.レビンソン、南博訳

英題: The Seasons of a Man's Life
- 人生の四季

レビンソン 「人生の四季 3つのトランジション」

発達期	発達段階と3つの大きなトランジション	概要
児童と青年期 0～17歳		親や社会に保護されながら生きる時期
成人前期 17～45歳	成人への過渡期 (17～22歳)	親から離れ独り立ちを決断する時期
中年期 40～65歳	中年への過渡期 (40～45歳)	40年で確立した自己が崩壊する恐怖感を無意識に感じる。
老年期 60歳以降	老年への過渡期 (60～65歳)	死を受容しつつも、新たな生への希望を獲得する時期

レビンソン「人生の四季 ライフサイクルの心理学」 中年の危機

中年期には自己の内部だけでなく、外界との関係における葛藤である「若さと老い」「破壊と創造」「男らしさと女らしさ」「愛着と分離」という葛藤が生じると考えました。

そのため、中年期は危機期である、すなわち「中年の危機」があるとししました。このとき、アイデンティティの拡散・喪失が生じやすいため、価値観・人生観の転換によるアイデンティティの再体制化が必要となります。それには、心身ともに変化に対応できるタフネスさや、柔軟性が重要となってきます。

トランジションは「過渡期」「転機」と呼ばれる

人生の節目・ターニングポイント

誰もが直面し

変化し成長していくために乗り越える必要のある

ブリッジス 「トランジション理論」

～アメリカ 心理学者～ 1933～

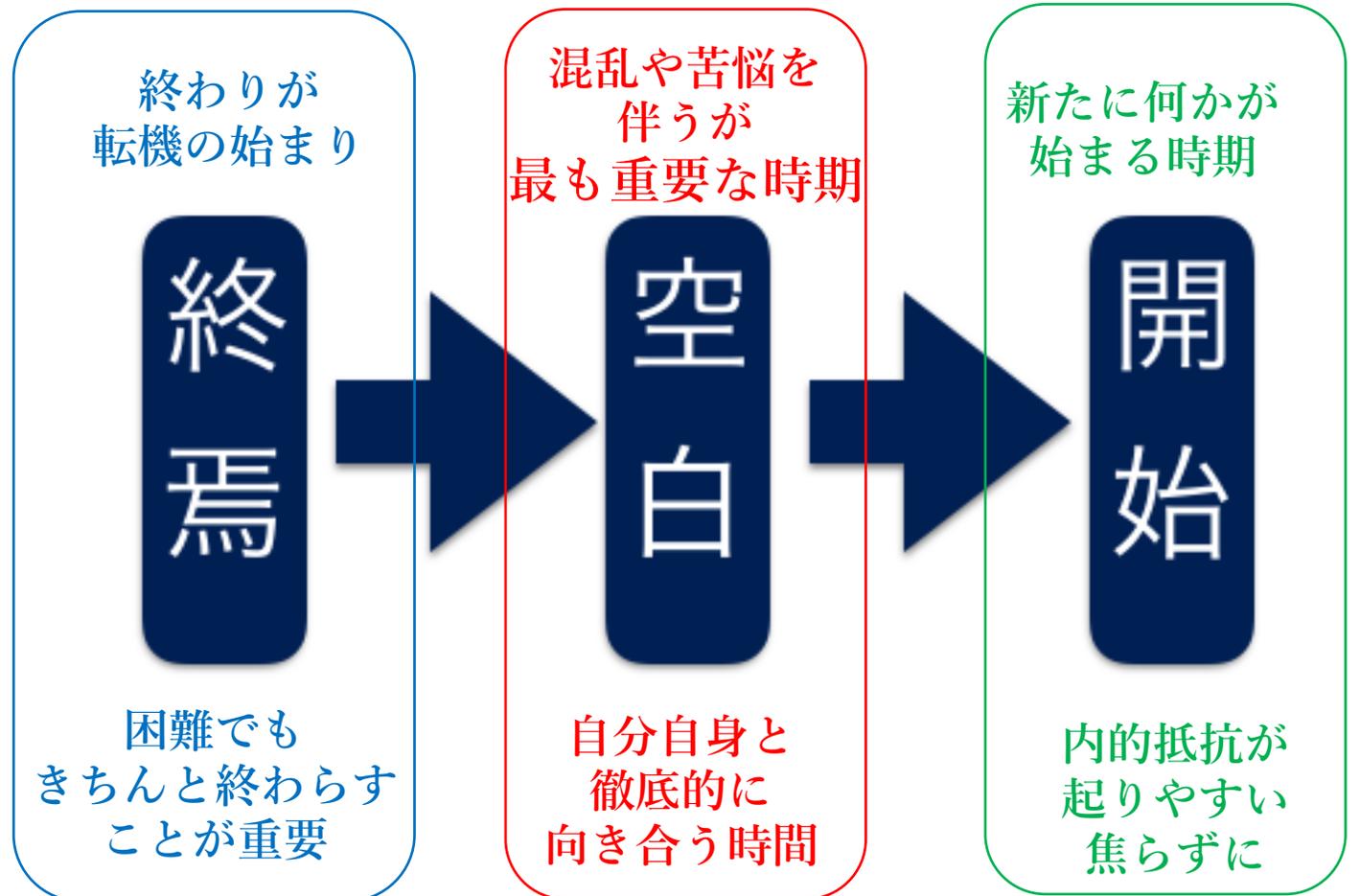
年齢に関わらずトランジション
は起こるというスタンス

「何かが終わる時」

「ニュートラル・ゾーン」

「何かが始まる時」

3段階のプロセスで分ける



自分がどのステージにいるかを認識することは大切

平穏な時期



変化の時期

人生の転機・移行期・トランジション



トランジションを乗り切る

トランジションとは転機・移行期
人生の節目で誰しもが経験する苦しい変化の時期

今までの自分から新しい自分へ変化する時期
環境の変化や価値観や生き方まで変えてしまうような
出来事に遭遇することもあるストレスの多い時期

この時期は焦りは禁物
葛藤・不安・迷いなどの感情をありのまま受けとめて
希望を失わずに今ここを生きるとき

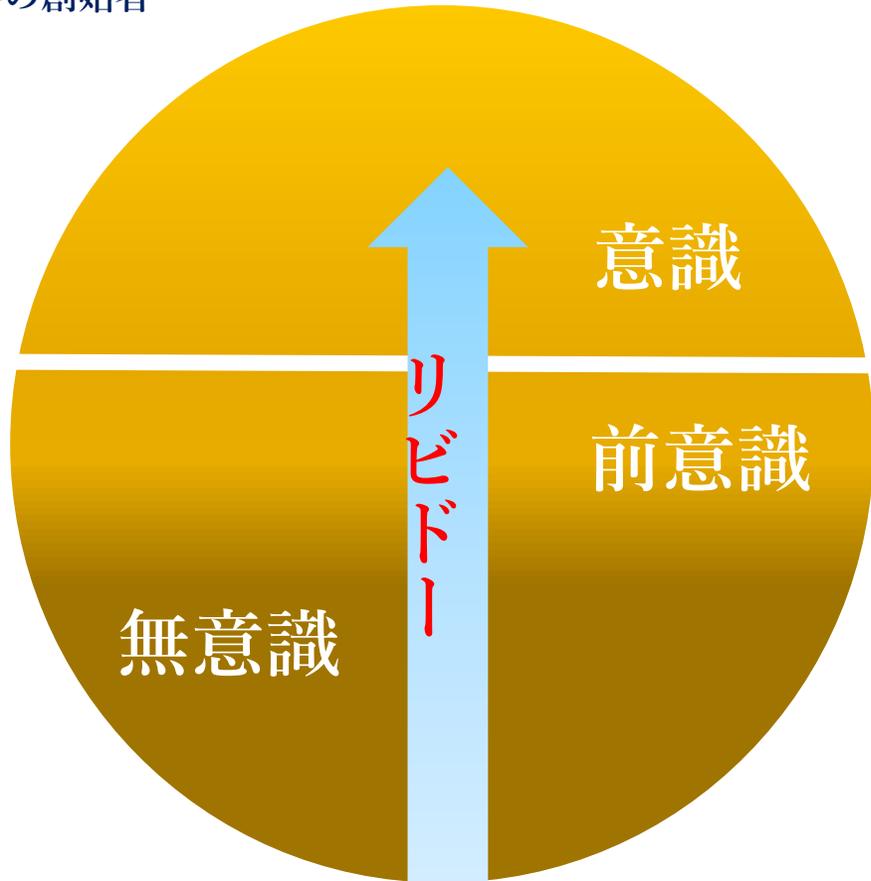
自分と向き合い自己理解を深め
自己成長を遂げることができる
試練の時は必ず終わりが来る

フロイト 1856~1939

オーストリア
精神科医
精神分析学の創始者

超自我

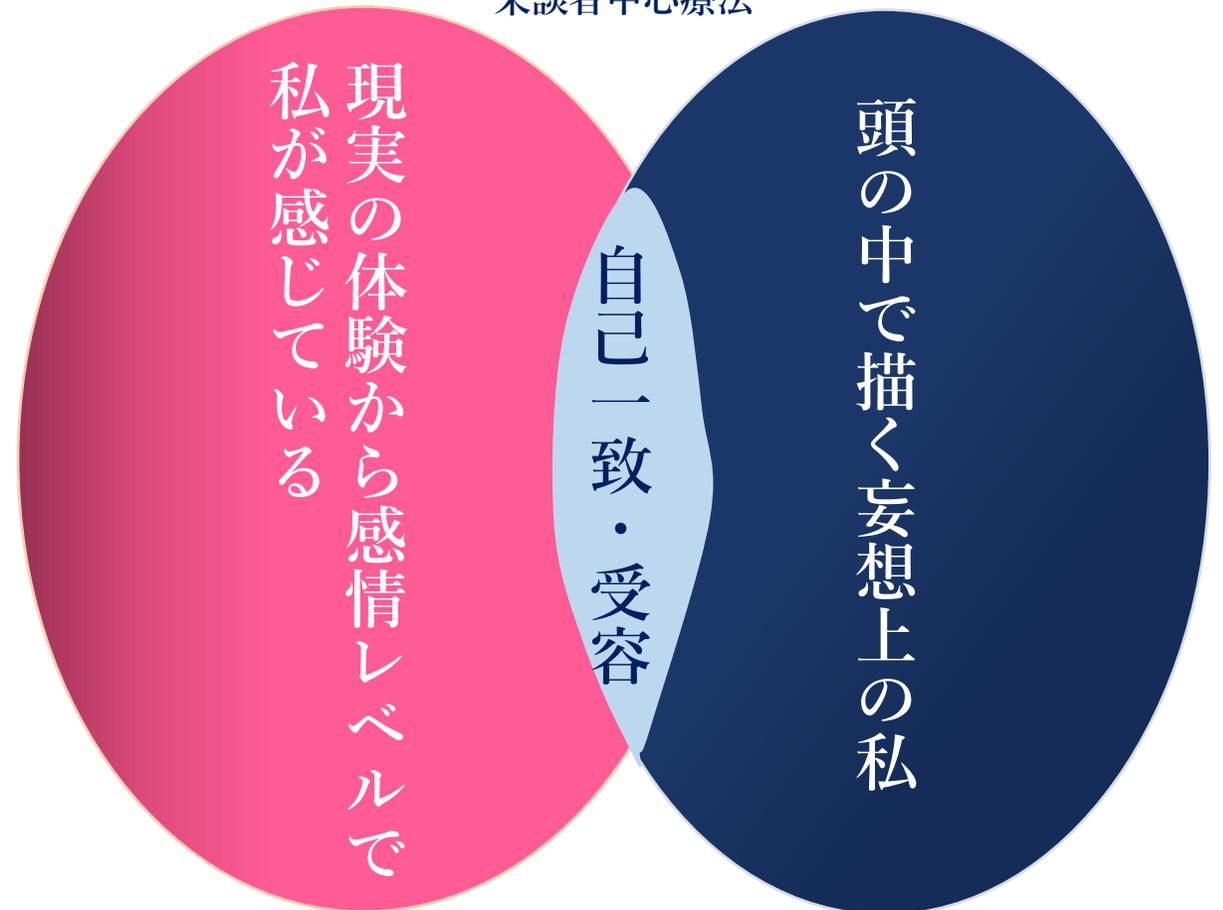
自我



エス (心のエネルギーの源)

ロジャース 1902~1987

アメリカ
臨床心理士
来談者中心療法



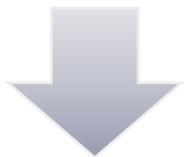
人間の脳はバグがある

初期設定

ネガティブ

『思い込みの心理』

～ねばならない
～すべきだ



思い込みから抜け出せなくなる
自己へのとらわれ

内省

気づきを促す

脳をクリアにする
意識の調整をする
生きやすくする

瞑想

マインドフルネス
カウンセリング
コーチング

本来の自分を知る
自己認識の変化
新たなビジョン
可能性への目覚め

自己理解ワーク

過去から現在を振り返り
 主な出来事とその満足度を
 曲線で描いてみましょう

主観的な「自分のモノサシ」

5min

「自己理解」にトライ!

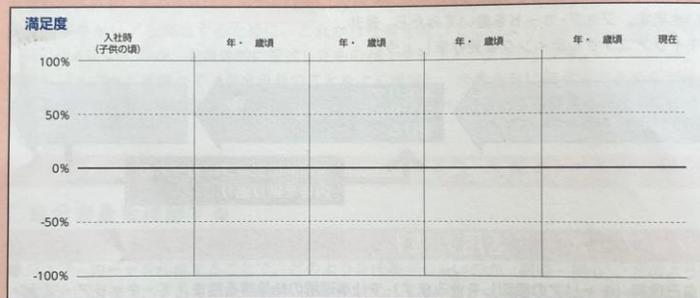
ジョブ・カードに書く内容を考えるためには、まずは「興味・関心のある分野」や「大事にしたい価値観」、「強みと弱み」など、自分自身について理解を深める必要があります。ここでは4つのワーク（ジョブ・カードへの準備）を用意しました。できそうなものからトライしてください。

※ここからの記入内容は、あなたの個人的な情報になります。
 記入後の本冊子は紛失、盗難にあわないようしっかりと管理しておきましょう。

ジョブ・カードへの準備 ① これまでの人生（職業人生）を振り返る

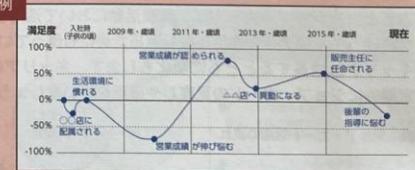
あなたが仕事を始めてから（就業経験のない方は子供のころから、現在までを振り返り、そのときの主な出来事とその満足度を曲線で描いてみてください。あくまで主観的な「自分のものさし」で結構です。作成手順は下記の通りです。

作成手順 記入例を参考に、自分に影響を与えた経験・エピソードについて、時期（上の目盛りで自分で記入）と満足度（左の目盛り）を示す箇所に点をプロットし、点の横に名称を記します。そして、各点を線で結んでください。



記入例

上の結果から、印象の強い順にエピソードを3つ選び、いつ、どこで、何を、どのように等、できるだけ具体的に記入してください。



記入例 例1 入社3年目に、取引先で、営業に行って断られ、その後も足しげく通い嫌な顔をされていたが、10回目に熱心さをかわれ500万円の注文を獲得した。

順位	時期・年齢	エピソードの内容 (いつ、どこで、〇〇があった・〇〇をした)
①		
②		
③		

人生上の燃焼体験

人生上のトランジション

自己理解

(自分を知るプロセス)

自身の内面と向き合う



対話



他者からフィードバックを受ける

自分への気づきや理解はより深まる

あるべき姿 ではなく
Have to

～でなければならない
～であるべき

自分を縛り付ける
受動的なビジョンは
挫折する可能性がある

ありたい姿
Want to

～こうありたい
～してみたい

自分が喜ぶワクワクする
能動的・主体的なビジョン
可能性が広がる
生きがい・働きがい

自分の本来の欲求を知る

新たなビジョンを描いてみる

【目標設定】

ありたい自分を生きて活かす

4/20

実践講座：一回目「自分の価値観を明確にする」

- ・価値観を言語化・可視化してみる
- ・価値観のカードセッション（グループワーク）
- ・参加者同士のシェアリング
- ・自己理解をより深めて自信に繋げる
- ・自己肯定感を高めるアロマブレンドオイル作り

4/27

実践講座：二回目「ありたい自分を生きて活かす」

- ・自己肯定感・自己効力感について
- ・目標設定 ビジョン「ありたい自分」を描いてみる
- ・ビジョンを描く時に大切なこと
- ・無理なくビジョンを実現するコツと心構え
- ・ビジョン実現に向けて行動の一步を決める