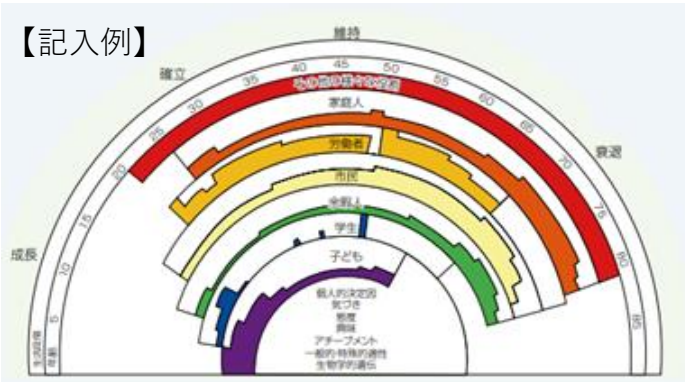


# ライフ・キャリアを考える

大学・大学院は、社会的自立への移行期として重要な時期です。今回は、ライフ・キャリアに関する理論を紹介します。心理学では「キャリア」という用語は、仕事や昇進だけでなく、家庭生活や職業生活を含めた広い概念として用いられます。あなたのライフ・キャリアについて考えてみてください。

## 【記入例】



D.E.スーパーは、「キャリアとは生涯過程を通して、ある人によって演じられる諸役割の組み合わせと連続」と述べ、生涯におけるライフ・ロールの各役割の始まりと終わり、相互の重なり合いを「**ライフ・キャリア・レインボー**」で表しました。

## あなたのライフ・キャリア・レインボーを描いてみよう

### ①まずは、「現在」を把握する

今、ライフキャリアレインボーのうちどこにいますか？各色の幅は、あなたがどのくらいその役割に時間や労力を割いているかで決まります。

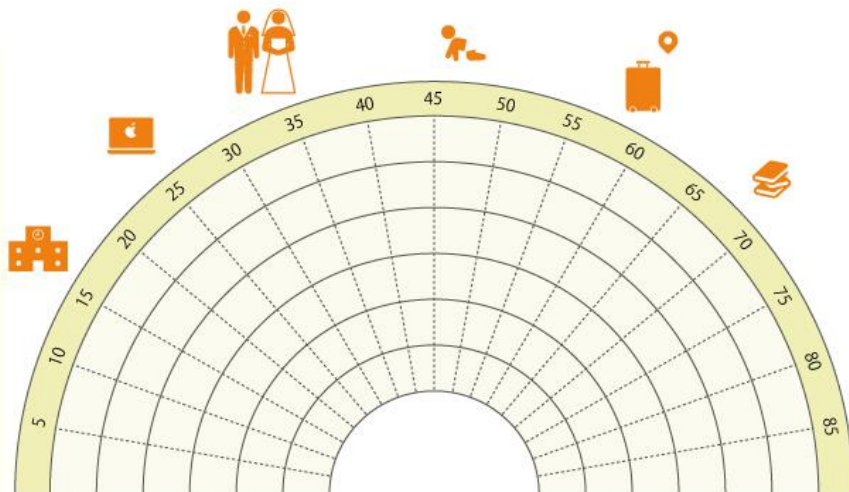
②「過去」～「現在」を振り返る  
これまでの役割を振り返ってレインボーを記入してみましょう。

③「現在」～「未来」を描いてみよう

5年後、10年後などに想定される役割、あるいはこうなっていたい、という希望を、将来の「ライフ・キャリア・レインボー」として描いてみましょう。



現実的な課題から漠然とした夢まで、「虹」として視覚化することで、～年後のビジョンを明確にイメージすることができます。



(年齢)  
家庭人 (家事全般をやる人)  
親としての自分  
労働者  
余暇を楽しむ人  
学生 (学ぶ人)  
子どもとしての自分

(注) 主だった役割 (ライフ・ロール) のみ抜粋しています。

サポートルームでは、進路選択に関する相談をはじめ、「具体的な目標設定やスケジューリングが苦手」「やるべきことは明確だが、やる気がしない」などの相談も受け付けています。

★1年後の自分を想像してみましょう

★10年後の自分を想像してみましょう

・1年後／10年後、自分はどうなっているはずですか？こうなりたいと思う自分はどんな自分？  
・そうなるために、逆算して今必要なこと、これからやるべきことは何でしょうか？

出典：

文部科学省 (2011). キャリア教育の必要性と意義.

[http://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/micro\\_detail/\\_icsFiles/afieldfile/2011/11/04/1312817\\_05.pdf](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2011/11/04/1312817_05.pdf) (2018.11.7)

テンプスタッフ (2016). ライフ・キャリア・レインボーに取り組んでみよう！

[https://www.tempstaff.co.jp/staff/topics/2016/20160923\\_8361.html](https://www.tempstaff.co.jp/staff/topics/2016/20160923_8361.html)(2018.11.7)

サポートルームのご案内

裏面へ

# Student Support Room 学生サポートルームの ご案内

## ●○ よくあるご相談 ・ 学生サポートルームでできることのご紹介 ●○

- 「将来について迷っている」「進路を考えるにあたって自己分析をしたい」
- 「学業や研究がうまくいっていない」「ゼミ内や教員との人間関係で困っている」
- 「たいした悩みではないかもしれないが、相談してもいいものか迷っている」

### ➤ 教職員の方へ

「気がかりな学生について相談したい」などのご要望も承ります。お電話やメールでご連絡いただき、ご来室をお願いすることもあります。

「自分の状態が相談に行くほどのことなのかわからない・・・」

そんなときは、ストレスチェックを試みましょう

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 頭がすっきりしていない                    | <input type="checkbox"/> このごろ体重が減った           |
| <input type="checkbox"/> 眼が疲れる                          | <input type="checkbox"/> 何かするとすぐ疲れる           |
| <input type="checkbox"/> とときき鼻づまりすることがある                | <input type="checkbox"/> 朝、気持ちよく起きられないことがある   |
| <input type="checkbox"/> 目まいを感じることもある                   | <input type="checkbox"/> 仕事に対してやる気がでない        |
| <input type="checkbox"/> とときき立ちくらみしそうになる                | <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い               |
| <input type="checkbox"/> 耳鳴りがすることがある                    | <input type="checkbox"/> 夢をみることが多い            |
| <input type="checkbox"/> しばしば口内炎ができる                    | <input type="checkbox"/> 夜中の1時、2時ごろに目がさめてしまう  |
| <input type="checkbox"/> のどが痛くなることが多い                   | <input type="checkbox"/> 急に息苦しくなることがある        |
| <input type="checkbox"/> 舌が白くなっていることが多い                 | <input type="checkbox"/> とときき動悸をうつことがある       |
| <input type="checkbox"/> 今まで好きだったものをそう食べた<br>いとも思わなくなった | <input type="checkbox"/> 胸が痛くなることがある          |
| <input type="checkbox"/> 食物が胃にもたれるような気がする               | <input type="checkbox"/> よくカゼをひく              |
| <input type="checkbox"/> 腹がはったり、痛んだりする                  | <input type="checkbox"/> ちょっとしたことでも腹が立つ       |
| <input type="checkbox"/> 肩がこる(頭も重い)                     | <input type="checkbox"/> 手足が冷たいことが多い          |
| <input type="checkbox"/> 背中や腰が痛くなることもある                 | <input type="checkbox"/> 手のひらやわきのしたに汗の出ることが多い |
| <input type="checkbox"/> なかなか疲れがとれない                    | <input type="checkbox"/> 人と会うのがおっくうになっている     |



- 0～5点  
正常
- 6～10点  
軽度ストレス(要休養)
- 11～20点  
中等度ストレス(要相談)
- 21～30点  
重度ストレス(要受診)

## ◆◇ ご予約・お問い合わせ ◆◇

メール、電話、直接来室 にてご予約ください。

※ 電話およびメールのみのご相談はできません。

【開室】 水曜 (11時～17時 / 相談員: 落合・浜村)

【所在地】 赤門総合研究棟6階 640号室

【連絡先】 Tel : 03-5841-0833 (内線20833) (水のみ)

/ E-mail : [support-room@e.u-tokyo.ac.jp](mailto:support-room@e.u-tokyo.ac.jp)

【URL】 [http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information\\_st/support-j.html](http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html)



## For International Students

We provide support services in English. Please feel free to visit us or make an appointment by email or telephone.

【Open Hours】 Wednesday 11:00-17:00

【Location】 Akamon General Research Building 6<sup>th</sup> floor, #640