

あなたの人生 なりたい自分に

～サニー・ハンセンの40理論紹介～

国家資格キャリアコンサルタント
by かこりん



5

本日のプログラム



自己紹介

キャリアとは 一緒に考えてみましょう

サニー・ハンセンの40理論について

ワークの時間

悩んだ時は？

キャリアコンサーチ紹介



自己紹介

伊丹 嘉代 (いたみ かよ)

兵庫県明石市生まれ



通称 かこりん

キャリアコンサルタント × 薬剤師 × アドバンスカラーセラピスト

株式会社コンティニューキャリア代表取締役

【心身共に健康で人生輝き続けるお手伝いがしたい】

趣味：ウクレレ・羊毛フェルト手芸・愛犬家

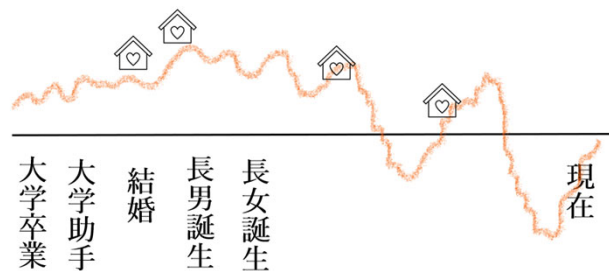
座右の銘：日日是好日



株式会社コンティニューキャリア



人生山あり谷あり



→ 薬剤師として働く → → →

あなたの人生 なりたい自分に

～サニー・ハンセンの40理論紹介～

国家資格キャリアコンサルタント
by かこりん



9

キャリアコンサルタントとは

職業能力開発促進法において認定された
国家資格。

労働者の**職業の選択**、**職業生活設計**または、**職業能力の開発及び向上**に関する**相談**に応じ、**助言及び指導**を行う事を職務とする。



キャリアとは

狭義のキャリア

「職業・職務・職位・履歴・進路」を示す

すなわち職務内容・職歴・経歴、またこれから進むべき進路・方向性である

広義のキャリア

「生涯・個人の**人生とその生き方**そのものと、その表現の仕方」である



(キャリアカウンセリング 宮城まり子著より引用)

キャリア自律とは

労働者が**自分自身**の職業生活を設計し、能力を開発することを指します。

厚生労働省の「令和4年版労働経済の分析」より

人生100年と言われるようになり、変化する社会において自分で今後の人生を考えていく事が必要

自分の事を考える
 自分を知ることから始める
 自分の興味・関心・強みに気づく
自分で考え行動する



ちょこっと一息

1950年頃の東京を舞台にしている漫画『サザエさん』。父親の磯野波平さんの設定年齢は54歳だ。

あの風貌や立ち振る舞い、趣味の盆栽など今から見れば「老人」に見えるが、当時のサラリーマンの定年は55歳だから引退間近だ。

日刊工業新聞2019年8月29日（オピニオン）より引用

令和の今

50歳代芸能人

西島 秀俊（52）

竹ノ内 豊（53）

福山 雅治（55）

阿部 寛（59）

タレント辞書参照

サニーハンセン

IOS (International Society of Occupational Design),
「統合的人生設計」



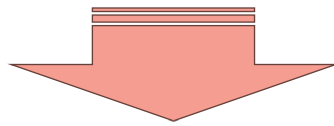
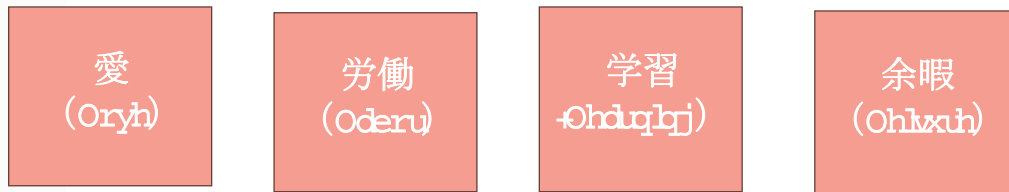
①人のキャリアを仕事のみならず、その人の人生における役割全体から考える

②個人のキャリアをその人個人の課題とせず、社会全体の中から考える



キャリアコンサルタントの基礎理論 秀和システム参照

40 (人生の4つの役割)



意味のある全体となる



キルト (パッチワーク)

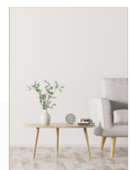


労働=仕事

愛=家庭と子育て

学習=公式・非公式な教育、
自己啓発

余暇=仕事以外に従事する活動



ワークの時間

- ①ワークシートに現在の役割を%で記入
- ②〇年後になりたい自分の役割を%で記入
- ③なりたい自分との差を%で記入
- ④差を縮めるために今からできる事・やろうと思う事を記入
- ⑤それができた未来の自分を想像する



ワーク①



労働=仕事(お金、収入を得る活動)
 愛=家庭と子育て(家事・育児・介護・ペットなどとの時間)
 学習=公式・非公式な教育、自己啓発(読書・講習会・通信教育など)
 余暇=仕事以外に従事する活動(趣味・ボランティア活動など)

左の図に全体を100として現在の役割を記入
 右の図に自分の目指したい未来()年後の役割を記入



2024年4月現在



()年後の未来

ワーク②

ワーク①で記入した現在の自分と未来のなりたい自分の役割との差を+・-で記入
 その下の枠になりたい未来の自分になるために
 これから始めようとする事、したいと思う事を記入
 そしてそれが叶ったらどんな未来の自分になっているか考えましょう

48

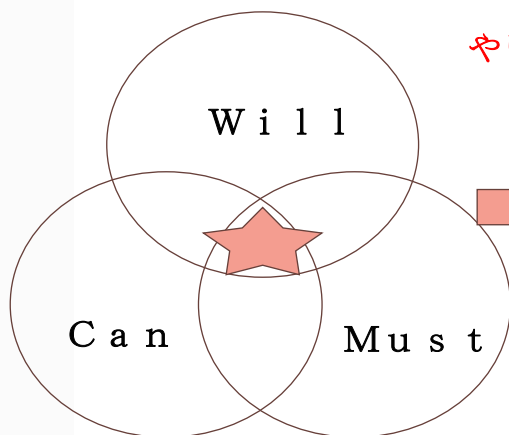
労働 (Labor)	愛 (Love)	学習 (Learning)	余暇 (Leisure)
未来-現在 ()-()	未来-現在 ()-()	未来-現在 ()-()	未来-現在 ()-()
= $\frac{+}{-}$ () %	= $\frac{+}{-}$ () %	= $\frac{+}{-}$ () %	= $\frac{+}{-}$ () %
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

なりたい自分を考えるヒント

49

W i l l ・ C a n ・ M u s t を考えよう

やりたい事・できる事・やるべき事



キャリアビジョン!

なりたい自分

ワーク①

労働 (73)	愛 (53)	労働 (63)	愛 (63)
学習 + 48 ,	余暇 + 58 ,	学習 + 48 ,	余暇 + 63 ,

2024年4月現在

(:#) 年後の未来



悩んだ時は？

仕事や職業生活に関する不安、悩み、ストレスについて相談できる人がいる → 63%。
 相談相手（複数回答可）「家族・友人」 → 39%
 「同僚」 → ;=%

厚生労働省令和4年「労働安全衛生調査」より

家族
友人

占い？

病院？

一人
で抱える

キャリアコンサルタントへ

キャリアコンサーチ
キャリアコンサルタント検索システム

約 162,000 件の結果

キャリアコンサーチ
https://careerconsultant.mhlw.go.jp/n/career_search.html

キャリアコンサルタント検索 | キャリアコンサル...
 ウェブキャリアコンサーチは、国のキャリアコンサルタント名簿に登録しているキャリアコンサルタントと企業担当者や個人等のマッチングを支援するサイトです。キャリアコンサル...

キャリアコンサルタントとは
 キャリアコンサルタントとは、キャリアコンサルタント検索 | キャリアコンサル...

自己理解、仕事理解
 トップページのページです。ジョブ・カードはキャリア形成や求職活動で生涯...

キャリアコンサーチ
 キャリアコンサーチで検索する 希望する条件にチェックを入れ、下部の検索ボタン...

利用規約
 キャリアコンサーチが取得した個人情報やその他の情報は、キャリアコンサル...

キャリアコンサルタントの...
 キャリアコンサルタントの登録について - キャリアコンサルタント検索 | キャリ...

キャリアコンサルタントを...
 なお、従前の標準レベルのキャリア・コンサルタントの情報について、検索・依...

ログイン
 キャリアコンサルタントになるため(名乗るため)の、キャリアコンサルタント...

careerconsultant.mhlw.go.jp の検索結果のみを表示

Copilot に質問 [今すぐ試す](#)

- キャリアコンサーチとは
- みんなのキャリアコンサルタント
- みんなのキャリア相談 キャリアコン検索
- キャリアコンサルタント名簿 検索

関連キーワード

- キャリアコンサーチ登録
- キャリアコンサーチ 収入
- キャリアコンサーチ 依頼
- キャリアコンサーチ 料金

The screenshot shows the homepage of the Career Consultant Search Center. The browser address bar displays the URL https://careerconsultant.mhlw.go.jp/n/career_search.html. The page header includes the text "国家資格 キャリアコンサルタントWebサイト 登録センター" and navigation links for "HOME", "マイページ ログイン", and "キャリアコンサーチ". Below the header, there are four main service buttons: "新規登録申請", "登録の更新申請", "登録事項の変更申請", and "よくある質問/お問い合わせ". A breadcrumb trail reads "HOME > キャリコンサーチ | キャリアコンサルタント検索". The main content area features a large orange banner with a person icon, the text "キャリアコンサーチ", and "キャリアコンサルタント検索システム". The Windows taskbar at the bottom shows the date as 2024/02/27 and the time as 13:24.

The screenshot shows the search results page on the Career Consultant Search Center. The browser address bar displays the URL https://careerconsultant.mhlw.go.jp/n/career_search.html. The page content includes a message: "4 キャリアコンサルタントからの連絡をお待ちください。" with a "補足" (Additional Information) button and the text "キャリアコンサルタントからの返事のタイミングはキャリアコンサルタントの業務状況により異なります。". Below this, there are two main sections: "キャリアコンサルタントをお探しの方" with a "キャリアコンサーチ" button, and "情報公開を希望するキャリアコンサルタントの方" with a "キャリアコンサーチで情報公開する" button. A pink notification bar at the bottom left says "ありがとうございました". The Windows taskbar at the bottom shows the date as 2024/03/24 and the time as 18:48.

キャリアコンサーチで検索する

希望する条件にチェックを入れ、下部の検索ボタンをクリックしてください。チェックを入れた全てに合致するキャリアコンサルタントのみ表示されます。

キャリアコンサルタントの居住地から探す

※「居住地から探す」でご希望の検索結果が得られない場合は「対応エリアから探す」に☑を入れて検索条件を広げて再度検索してください

対応エリアから探す

北海道
 東北
 関東
 信越北陸
 東海

近畿
 中国
 四国
 九州
 沖縄

北海道
 青森
 秋田 岩手
 山形 宮城
 石川 富山 新潟 福島
 福井 岐阜 長野 群馬 栃木

キャリアコンサーチ情報公開者数
6,364名 (2024年2月末現在)
[都道府県別者情報公開者数最新版](#)

ここにを入力して検索

12°C 曇り時々晴れ 18:56 2024/03/24

活躍推進
 生活困窮者
 障害者（身体、知的、精神）
 発達障害者
 両立支援
 治療と仕事
 仕事と介護
 仕事と育児

[利用規約に同意する](#)

この条件で検索する

※利用規約をご確認後、ボックスをクリックし、チェックマークを入れてください。

[▲ 上へ戻る](#)

個人情報保護方針 | よくあるご質問 (FAQ) | 特定商取引法に基づく表示

Copyright (C) 2016 Ministry of Health, Labour and Welfare. All Rights Reserved.

キャリアコンサラー - 検索 × | キャリアコンサルタント検索 | キャリア × | キャリアコンサラー × | +

https://careerconsultant.mhlw.go.jp/search/Matching/CareerList

出身業界 サービス、金融・保険 若年者 職場定着支援

伊丹 嘉代
居住地：兵庫県 有効期間：2021年12月28日 - 2026年12月27日

対応エリア
兵庫県

詳細ページで確認する>>>

対応可能業務	対応領域	相談方法	得意分野
個別面談 講師・ファン リレーター 制度設計プロ グラム構築	企業 学校 就職 地域	対面 電話 TV 電話 メール	中高年 女性 復帰支援 障害者（身体、知的、精神） 両立支援 治療と仕事 両立支援 仕事と介護 両立支援 仕事と育児
即 可 -	○ ○ ○ ○	○ - ○ -	

自己PR
薬剤師の仕事しながら、自分の人生に悩み、キャリアコンサルタントの資格を取得しました。日々のストレスから自分では気づかない内に体調不良になり、今の世の中に適応するのがしんどくなっていませんか？ 働きたいけれど、自身の病気や介護・育児などで働けない、今後の人生に迷いがある、セカンドキャリアを考えたい。そんなあなたの人生の伴走をします。心身ともに健康で人生輝き続けるお手伝いをします。

詳細ページで確認する>>>

出身業界 医療・福祉、教育 新ジョブ・カード制度について学習済

https://careerconsultant.mhlw.go.jp/search/Matching/CareerDetail?e=9fad5a896c76b5d63e77192bbf5eabc6

詳細

伊丹 嘉代
有効期間
2021年12月28日
～
2026年12月27日
居住地
兵庫県
性別
女性

対応可能な条件等 対応可能業務と概ねの条件等 職務経験 自己PR

対応可能な条件等について以下の4つの分類についてご確認下さい。

対応エリア	兵庫県
所持資格	訓練対応キャリアコンサルタント
対応可能領域	企業、学校・教育機関、就職支援機関、地域
得意分野	中高年、女性 復帰支援、障害者（身体、知的、精神）、両立支援 治療と仕事、両立支援 仕事と介護、両立支援 仕事と育児
個別面談の相談方法	対面、テレビ電話

このキャリアコンサルタントに依頼する

キャリアは続くよどこまでも
自分の人生、その時々で役割
を変えながら続いていく
自分模様のパッチワークを
作っていきましょう！



ご清聴ありがとう
ございました

