

# 自己表現塾

Ver.1.7



愛岐地域支援機構  
非営利活動一般社団法人

**アンド・アイ・ディ**

瀬戸  
ポジティブ  
滝呂  
えんハウス

愛知県瀬戸市水南町53-1  
岐阜県多治見市滝呂町16-2-75

# 就職活動をはじめるとにあって

## 1. 雇用形態の多様化

正社員の採用だけではなく、契約社員、派遣社員、パートタイム・アルバイトなど非正規社員など雇用形態が多様化しています。また求職者は将来の不安を抱きつつも自己の価値観や労働条件などにより非正規社員を選択している場合もあります。

## 2. 雇用形態による特徴とメリットとデメリット（一般的観点）

正規社員の特徴・メリット	正規社員の特徴・デメリット
<ul style="list-style-type: none"> <li>・働く期間の定めのない雇用。</li> <li>・安定した収入が保証される。 場合により業績に応じ賞与等がある。</li> <li>・技術・知識の習得ができる。</li> <li>・社会保険等の加入。</li> <li>・月給制・年俸制が主である。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人事異動、転勤等がある。</li> <li>・業績に責任をもつ立場になる。</li> <li>・会社・組織の職務を忠実にこなさなければならない。規則をこえた個性を發揮しにくい。</li> </ul>

契約社員の特徴・メリット	契約社員の特徴・デメリット
<ul style="list-style-type: none"> <li>・知識・技術を生かし、得意な分野を伸すことが出来る。</li> <li>・月給制・年俸制が主である。</li> <li>・社会保険等の加入。</li> <li>・知識・技術による収入が正社員より多いこともある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・働く期間が定めがある。1年契約・3ヶ月契約が多い。</li> <li>・自己啓発・能力開発の努力が必要。</li> <li>・即戦力としての採用選択が多い。</li> <li>・経済的には正社員ほど安定保証がない。</li> </ul>

派遣労働者雇用の特徴・メリット	派遣労働者雇用の特徴・デメリット
<ul style="list-style-type: none"> <li>・人材派遣会社が雇用し派遣先企業の指揮・命令下で業務をする社員。</li> <li>・一般労働者派遣と特定労働者派遣がある。</li> <li>・自分のライフスタイルや知識・技術を活かせる仕事を選択できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・働き方に自主性が求められる。</li> <li>・経済的には正社員ほど安定保証がない。</li> <li>・単純作業が多い傾向にある。</li> </ul>

パートタイマーの特徴・メリット	パートタイマーの特徴・デメリット
<ul style="list-style-type: none"> <li>・短時間労働者を指し正社員と比較して少ない時間を働く社員。</li> <li>・正社員の補助的仕事を受け持つ事が多い。</li> <li>・自分のライフスタイルに合わせ仕事を選択できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・単純な作業が多く専門的知識・技術の習得は期待できない。</li> <li>・身分が不安定。</li> <li>・収入は低く、勤務条件によっては社会保険に加入できないことがある。</li> </ul>

アルバイトの特徴・メリット	アルバイトの特徴・デメリット
<ul style="list-style-type: none"> <li>・短時間労働者を指し正社員と比較して少ない時間を働く社員。</li> <li>・学生、主婦などが臨時または副業として、本業との関係を調整して働くことが出来る。</li> <li>・自分のライフスタイルに合わせ仕事を選択できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・単純な作業が多く専門的知識・技術の習得は期待できない。</li> <li>・身分が不安定。</li> <li>・収入は低く、勤務条件によっては社会保険に加入できないことがある。</li> </ul>

## ★その他の雇用

### ◇紹介予定派遣

あらかじめ決められた期間（最長6ヶ月）の終了時点で、派遣企業と本人の双方の合意があれば、直接雇用（正社員・契約社員）になる就労のしかた。  
個人と企業とのミスマッチが軽減されるメリットがあるといわれている。

### ◇トライアル雇用

対象者は40歳未満若年者、45歳以上中高年、母子家庭の母親、障害者などで、ハローワークの紹介により、短期間（原則3ヶ月）試行的に企業が採用をし、企業と労働者が相互理解を深め、常用雇用へといこうを図る雇用制度。

### ◇日本版デュアルシステム

企業での実習訓練と教育訓練機関での学習で構成されたカリキュラムによる教育訓練を行う人材育成システム。  
訓練期間は3ヶ月～6ヶ月の訓練コースがある。

### ◇求人セット型訓練

求人者に対して企業が設定した訓練コース（2ヶ月～3ヶ月）を受講して該当企業にとり必要な能力・技術を習得、育成したうえで採用をする制度。  
採用を前提的視野にいれて行う企業を委託訓練先とするコースと民間教育訓練先を委託先とするコースがある。

### ◇ステップアップ雇用

短時間労働からスタートすることが適切であるといわれる障害者（精神障害者）を週10時間以上20時間未満で6ヶ月～12ヶ月の有期雇用で雇用し、職場への適応状況と障害者と企業との相互理解と不安の軽減などの状況に合わせて、徐々に就労時間を延長し、週20時間以上の勤務を目指す雇用の仕方。

# 就職活動の準備

## 1. 他己分析

周囲の人たちが、あなたをどのように思っているかを分析しましょう。何故、他己分析が必要なのか？ 就職面接においては、あなたとは他人である面接官があなたを評価します。あなた自身が自分を評価するわけではありません。お見合いも(今時ふるい・・・)合同婚活もしかりです。面接官に、他人に、どう評価されているかが問題なのです。あなた自身がいくら「自分はこうゆう人間だ」と思っても相手が評価してくれなければ話になりません。



自己史作り、さらに自己分析の精度を高めるためにも他己分析は絶対必要です。

友人に「私のいいところを教えてください。」「私の悪いところをおしえてください。」ときいても「お前は友達思いで、いいやつだね。」といった一般的な答えしか返ってこないでしょう。

友達思いというのはあなたの長所ではあるでしょうが、一般的にだれにでもあてはまる長所であなただ独自の長所ではないかもしれません。

自分のことをよく知っている家族に他己分析をしてもらうのもよいでしょう。

### ポイント1 他己分析のコツ

皆さんの友人にこう聞いてみてください。

「数多くいる友人の中でなぜ私を親友に選んでくれたんですか？」と聞けばあなただけの独自の長所を聞かせてくれるでしょう。もしくは、「じゃあ○○君ではなく、私を親友に選んでくれたのは何故？」と共通に知人名を出して、比較できる対象があると相手は、答えやすくなるでしょう。

## 2. 自分史をつくろう

自分史の記載10項目

- ① 基本情報: **あなたの誕生日です** > あなたの始まりはいつだったのか、それはどんな日であったのか。  
**名前・名前の由来** > 名前だけが唯一、誰もが持っているアイデンティティといえます。  
**出身地**。故郷に対する想いも記載する。生まれた場所からも影響を受けます。どんな影響を受けたかまで落とし込むとよいでしょう。
- ② 両親について: **両親の出会い** > あなたの両親が会ってから、あなたが生まれるまでのエピソードを記載しましょう。知っている人は少ないでしょう。恥ずかしがらずに直接聞いてみてください。  
**両親の仕事** > 両親の仕事に対する考え方を記載しましょう。両親の職業や職業観は子供の価値観などに大きく影響を与えています。カエルの子はカエル。  
**両親のあなたに対する教育姿勢** > 「放任主義だった。」「スパルタ教育だった。」教育は子供に大きな影響を与えます。  
**両親の夢** > 両親があなたに夢を託す想いがあったり、苦労は自分だけで十分と考え正反対の道を歩ませたいと思うケースもあります。  
**両親との直接的関係** > 両親から学んだこと、両親との楽しかったこと、感謝したこと、悲しかったこと、怒られたこと、許せなかったことを記載しましょう。怒られて一番辛かったこと、一番ショックだったことから一つは書いてください。もう一つは度々怒られたことを書いてください。  
**あなたの両親に対する想い** > 具体的に両親の好きなどころ。嫌いなどころ。そしてその理由も必ず書き出してください。  
**両親の手料理についての思い出** > 両親の作った肉じゃががおいしかったとか、共働きでよくコンビニに弁当だったとか、つらいおもいでの場合もあるかもしれませんが事実を記載しましょう。
- ③ 幼少期について: **生まれたときの両親の感想** > 多くの人が、両親から「あなたが生まれてきて本当によかった」と聞かされるでしょう。あなたがうまれてきたことを全肯定してくれる人がいるだけで、あなた自身が全肯定する価値があるということです。一方、悲しいことですが、「お前なんか生まれてこなければよかった」と聞かされることもあるでしょう。最も悲しいことかもしれませんが、そういった不幸な境遇の中から、あなたはあなた自身の力で、今日まで来たのです。これはこれですばらしいことです。やはり、あなたはあなた自身を全肯定してください。両親が決して望まなかったとしてもあなたを生んでくれた一点だけだけでも感謝したいですね。生まれてこなければよかった人などありません。みなさんが生まれてきたことには必ず何らかの意味があるのです。このことは覚えておいてください。  
**幼少期の家や暮らし** > どんな家に住んでいたかや背比べした柱の傷などどんどん書き出してみるとよいでしょう。  
**近所の幼馴染** > 近所の幼馴染との思い出を書き出してみましょう。幼馴染との関係は打算がありません。好きなことしかしなかったでしょうし、好きな人としか付き合わなかったでしょう。

- ④ 小学生のころについて: **先生の思い出** > 好きだった先生、嫌いだった先生最も影響を受けた先生などそのエピソードやりゆうも書き出してみましょう。  
**どんな生徒だったか** > 通知表に書いてあった大人の客観的視点と自分が思うところの自分とのギャップをチェックしてみましょう。好きな教科は？嫌いな教科は・どんな遊びが好きでしたか？好き嫌いで書き出してみましょう。  
**尊敬した人** > スポーツ選手だったり、漫画の主人公だったり、尊敬していた人物と理由を書き出しましょう。  
**夢** > 小学校のころ、あなたの夢は何でしたか？
- ⑤ 中学生のころについて: **先生の思い出** > **どんな生徒だったか** > **尊敬した人** > **夢** > 以上は小学生のころと同じように書き出しましょう。  
**親友との思い出** > 小学生時の好き同志とは違って、一般的には同じ目標に向う同志という存在が出てきます。親友の思い出などを書き出してみましょう。  
**先輩・後輩との思い出** > 中学生時代に初めて先輩・後輩という上下関係のある人間関係が出てきます。上下関係にうまく適合できましたか？慣れずに苦労しましたか？  
**得意教科・不得意教科** > 中学時代からは点数評価が出てきます。好き嫌いではなく、点数評価での思い出を書き出してみましょう。  
**中学での変化は？** > 小学生時代と中学生時代は結構ギャップがあります。成績や上下関係や敬語だとか環境の変化への適応力・対応力がわかります。どのように適応したか書き出してみましょう。  
**高校受験や競争社会でどうしてきたか** > 中学生になって成績・成果を問われるようになり、競争社会に組み込まれます。どういう成果を出したかやどういった失敗をしたかなどを書き出してみましょう。それと高校受験のエピソードや第一志望高校の選択基準を書き出してみましょう。これは中学生時代の社会に対する精一杯の価値観であったでしょう。
- ⑥ 高校生のころについて: **先生の思い出** > **どんな生徒だったか** > **尊敬した人** > **夢** > **親友との思い出** > **得意教科・不得意教科** > **競争社会でどうしてきたか** > などは基本的に中学生のころについてと同様です。  
**もっとも影響を受けた本・事柄** > 高校生ともなると仲間内だけではなく外部の社会情勢・情報などの影響を受け始めます。どのような思い出があるか書き出してみましょう。  
**大学受験や進路決定** > 第一志望校や第一志望企業などの選択基準について書き出してみましょう。そのときの価値観がみえてくるでしょう。
- ⑦ 大学生のころについて: 書き出す項目や内容は中学・高校時と同じです。  
**就職活動** > 高校を選ぶ基準・大学を選ぶ基準・就職先を選ぶ基準と変遷がわかるでしょう。自分の成長や伸び悩んでいる事なども見えてくるでしょう。
- ⑧ 恋愛について: **恋愛** > あなたの恋愛観を過去のエピソードも加えながら書き出してみましょう。人間の生理的・本能的欲求であり、人間性があらわになりやすいでしょう。出会い・別れ、辛かったことどうやって乗り越えたかなどを書き出しましょう。
- ⑨ 人生哲学について: **人生哲学** > ①～⑧をよく省みてあなたなりの人生哲学を作りましょう。あなたにとって、お金とは何でしょう。言葉の定義や人生哲学を真剣に考え文書化してみましょう。

人生とは何か？  
 幸せとは何か？  
 ゆめとは何か？  
 愛情とは何か？  
 仕事とは何か？  
 勤労とは何か？  
 家族とは何か？  
 恋人とは何か？  
 お金とは何か？  
 強さとは何か？

← を参考にまとめてみましょう。  
 履歴書やエントリーシートの作成に役立てましょう。

誕生 歳をとる→

現在

将来

+100

喜び  
幸福  
満足

+

-

悲しみ  
不幸  
落込み

-100

ここに人生曲線を書いて見ましょう

高校生時代までの振り返り

	～小学生時代	中学生時代	高校生時代
両親との思い出			
得意だったこと (得意科目など)			
不得意だったこと (不得意科目など)			
部活・クラブ活動 サークル活動			
学校外活動			
趣味(好きなこと)			
取得した資格など			
印象に残ったこと 感動したこと			
頑張ったこと 努力したこと			
アルバイト ボランティア			
旅行 留学体験			
夢			

大学生時代の振り返り

	どんなことですか？	きっかけや理由は？	理由・根拠
得意科目			
不得意科目			
ゼミのテーマ 卒論テーマ			
部活・サークル活動		始めたきっかけ etc	続けられた理由 etc
学外活動 イベント参加			
アルバイト ボランティア			続けられた理由 etc
留学・短期研修			
取得した資格		始めたきっかけ etc	続けられた理由 etc
趣味		始めたきっかけ etc	続けられた理由 etc
夢			
印象に残ったこと 感動したこと			
頑張ったこと 努力したこと (リーダーシップを発揮)			
大学を選んだ理由			



自分が思う自分(主観的整理)

		理由・根拠
あなたの長所は何ですか		
あなたの短所は何ですか		
他己分析の長所・短所		
一番嬉しかったことは		
一番辛かったことは		
一番感動したことは		
モットーは		
好きな言葉・座右の銘		
尊敬する人・理想の人		
充実感・やりがいを感じる こと		
仲間・友人間での役割		
人と接するときに心がけて いること		
好きな本・作家		
最近の気になるニュース等		



Sheet1～4までから整理してみましょう。

<p>あなたはどんな性格ですか？</p>	<p>・それを一言でいうとどうなりますか？</p>
<p>あなたのセールスポイントは？ どこだと思えますか？</p>	<p>・それを一言でいうとどうなりますか？</p>

将来の自分をイメージして見ましょう

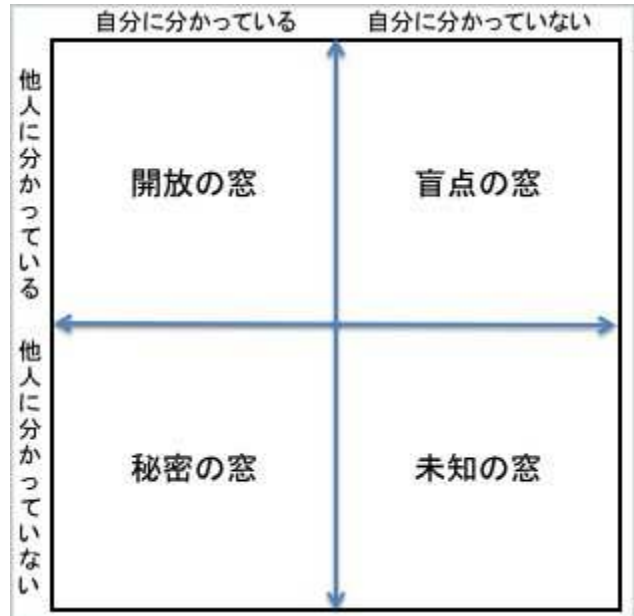
	仕事	私生活
<p>年後の自分( 歳)</p>		
<p>年後の自分( 歳)</p>		
<p>年後の自分( 歳)</p>		
<p>年後の自分( 歳)</p>		
<p>年後の自分( 歳)</p>		
<p>あなたにとって働くとは？</p> <p>(勤労観・職業観)</p>		
<p>あなたが希望する働き方や仕事の内容は？</p>		

### 3. 自己分析

人生曲線を描いてみましたか？あなたが「誕生」から「現在」に至るまで、または予測もかねて将来まで端から端まで、描いてみてください。Sheet1～5までを参考にしてもかまいません。プラスの感情体験・経験は中心線より上に、一方、マイナスの感情体験・経験は下に線が伸びます。人の心理としてマイナス部に目が向きがちになりますが、意識的にプラスに伸びたところへも目を向けてください。人生曲線を描く過程で思い出したい事柄、伏せておきたいと感ずることがあるかと思ひます。痛み、辛さ、傷の部分は多々あるかもしれません。簡単なように思える作業が実は大変難しいとき気づくでしょう。自分史と人生曲線を描く作業は「自己理解」もちろんですが、客観的に「見る」「触れる」「感じる」「味わう」体験を通して、過去があるから今がある。と生きていることを実感し、感謝するところまで深まればよいと思ひます。「この自分」が外部・他人と接し、これからもかけがえのないストーリーを形成してゆくのです。これからも自分を丁寧に見てゆきましょう。

これまで進めてきた自己分析→自己理解は過去を見つめ直すと同時に未来を創造する指針となるでしょう。

1. 人生で大切にしてきたことは
2. 自分の今を支えているものは
3. これまでの自分を褒めたいことは
4. 乗り越えてきた大きな試練は
5. これからの大きな試練の対処の仕方は
6. 以前より知恵や力が付いたと思えることは
7. 落ち込んでいた自分に言ってやりたいことは
8. 自分の人生の誇り・財産は
9. これからも守ってゆきたいポリシーは



↑ 別紙シートを利用して作成してみましょう。

紙に書くなどして、顕在化することが大切です。

◇ ライフスタイルを明確にしてみましょう。

1. <input type="checkbox"/> 現状維持の生活	2. <input type="checkbox"/> 人と交流の多い生活	3. <input type="checkbox"/> 面白おかしい生活	4. <input type="checkbox"/> 築き上げる生活
5. <input type="checkbox"/> 波乱万丈の生活	6. <input type="checkbox"/> 静かな生活	7. <input type="checkbox"/> 孤独な生活	8. <input type="checkbox"/> 刺激的な生活
9. <input type="checkbox"/> 安定した生活	10. <input type="checkbox"/> 不安のない生活	11. <input type="checkbox"/> 団欒のある生活	12. <input type="checkbox"/> 仕事中心の生活
13. <input type="checkbox"/> 田舎で悠々自適生活	14. <input type="checkbox"/> 自然のままの生活	15. <input type="checkbox"/> 華やかな生活	16. <input type="checkbox"/> 社会から離れた生活
17. <input type="checkbox"/> 干渉のない生活	18. <input type="checkbox"/> 人に誇れる生活	19. <input type="checkbox"/> のんびりした生活	20. <input type="checkbox"/> 子供中心の生活
21. <input type="checkbox"/> 働かなくてよい生活	22. <input type="checkbox"/> ぜいたくな生活	23. <input type="checkbox"/> 道徳的な生活	24. <input type="checkbox"/> 趣味の楽しめる生活
25. <input type="checkbox"/> 落ち着いた生活	26. <input type="checkbox"/> 健康的な生活	27. <input type="checkbox"/> 挑戦し続ける生活	28. <input type="checkbox"/> 他人と共感する生活
29. <input type="checkbox"/> 規則正しい生活	30. <input type="checkbox"/> 優雅な生活	31. <input type="checkbox"/> 世間並みの生活	32. <input type="checkbox"/> 他人と違う生活
32. <input type="checkbox"/> 尊敬される生活			

◇ 今後のライフスタイルをイメージしてみましょう。(前の表から選んだ事柄から)

優先度	自分の描くイメージ	理由
1年以内		
3年前後		
長期		

◇ 仕事の価値観を明確にしてみましょう。

1. <input type="checkbox"/> 個性を活かす仕事	2. <input type="checkbox"/> 社会的評価の高い仕事	3. <input type="checkbox"/> 1人でする仕事	4. <input type="checkbox"/> 経済的自立の為に働く
5. <input type="checkbox"/> 身分保障される組織で働く	6. <input type="checkbox"/> 創造性の発揮できる仕事	7. <input type="checkbox"/> 他人を援助する仕事	8. <input type="checkbox"/> 仲間に認められる仕事
9. <input type="checkbox"/> 豊かな生活の為に働く	10. <input type="checkbox"/> 安定した会社で働く	11. <input type="checkbox"/> 変化にとんだ仕事	12. <input type="checkbox"/> 経済発展に貢献したい
13. <input type="checkbox"/> 仲間と仲良く働く	14. <input type="checkbox"/> 蓄財の為に働く	15. <input type="checkbox"/> 福利厚生が充実した会社	16. <input type="checkbox"/> 技術的発展に貢献できる仕事
17. <input type="checkbox"/> 仲間に評価される仕事	18. <input type="checkbox"/> 生活安定の為に働く	19. <input type="checkbox"/> 昇進の期待できる会社	20. <input type="checkbox"/> 文化の発展に貢献できる仕事
21. <input type="checkbox"/> 同僚と協力して成果をあげる	22. <input type="checkbox"/> 家族の為に働く	23. <input type="checkbox"/> 作業環境のよい職場	24. <input type="checkbox"/> 仕事を通して成長したい
25. <input type="checkbox"/> 周囲の人に役立つ仕事	26. <input type="checkbox"/> リーダーシップの発揮できる仕事	27. <input type="checkbox"/> 文化的生活の為に働く	28. <input type="checkbox"/> 定年のない会社
29. <input type="checkbox"/> 仕事を通して能力発揮したい	30. <input type="checkbox"/> 良い上司の下で働く	31. <input type="checkbox"/> 年金の多い会社	32. <input type="checkbox"/> 自分の自由に出来る仕事
33. <input type="checkbox"/> 有能な仲間と働きたい			

◇ 仕事の価値観を↑を参考に明確にしてみましょう。

優先度	理由
高	
中	
低	

#### 4. 第一印象

- 第一印象とは？
- 第一印象と実際の人物との差異を体験してみましょう。
- 第一印象が思い込みにつながってゆく事を体験的に理解してみましょう。

別シートを使ってワークをしてみましょう。  
このワークを行って感じたことを書いてください。

■第一印象というのは、どのような思考回路で作られると思いますか？

■第一印象は、人間関係にどのような影響を与えるでしょうか？

■その他、ワークを通して感じたことを書きましょう。

■今回、おこなったワークはどのようなことを目的として構成されていましたか？

■あなたの生活の中で、『思い込み』『先入観』『固定概念』が引き起こされた例があれば書いてください。それはどのようにして解決しましたか？まだ解決していないのなら、どのようにすればよいですか？

◇思い込み発生の要因

- ・第一印象(最初に感じたイメージ)
- ・周りからの事前情報
- ・自分の体験
- ・もともとあった思い込み

## 5. 自分の取扱説明書をつくろう

- あなたは自分のことをどう取り扱っていますか？あなたは自分のことをどう取り扱っていますか？自分を大切にしていますか？自分に優しくしていますか？
- 自分を大切にすること、優しくすることは自分に甘くすることとは違います。自分に対する扱い方を身近な人などにしてしまいがちです。
- 自分の理解を進めるため、セルフコントロールをする上にも「自分の取扱説明書」を作ってみましょう。

### コツ

どんな時に嬉しいか悲しいか、モチベーションが上がる時下がる時、頭が真っ白になったり、パニックになる時は？好きな食べ物のみものは？口癖は他の癖は？得意なことは？嫌いなことは？

# 取扱説明書

年 月 日 作成 改定

氏名

## ◎使用する時の注意事項

下記の注意事項をよく読んでお使いください。



(例) ほっておくと、よく夜更がします。優しく「おやすみなさい」と言ってあげてください。



(例) 言われたことを忘れることがあります。優しく急押しをしてください。



## ◎使用することによる効用

下記の効果があります。



(例) 楽しむことが上手です。周りをよい雰囲気にします。



(例) 他人のミスは許せます。「まあいいか」と声掛けをしてくれます。



## ◎使用するためのメンテナンス

能力を良好に発揮するためのメンテナンスは下記に留意ください



(例) 趣味の○○の時間をとってあげると上機嫌で張り切ります。



(例) 美味しいものに目がありません。時々与えてください。



(例) 時々何もしない日を作ると長持ちします。

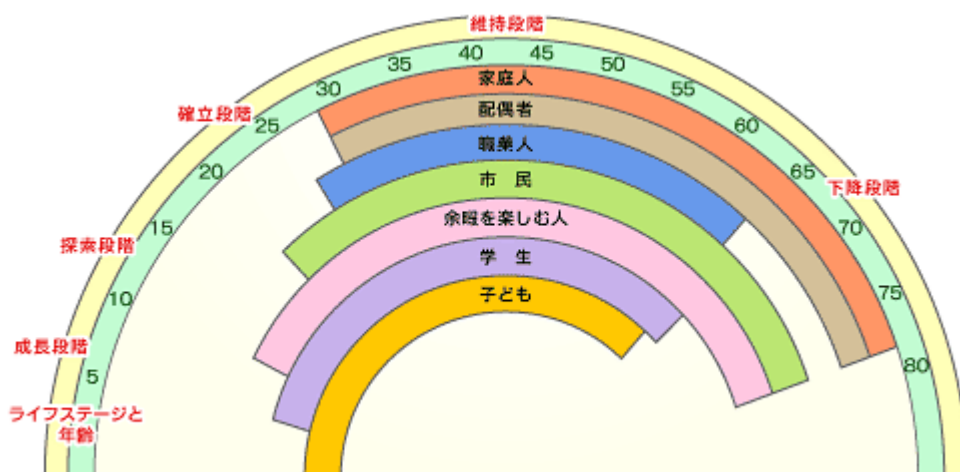


本品を長くご愛用いただくために、ご使用者様の愛を注いでいただくことが何よりです。  
本品は随時性能アップします。改定・改良情報にお気を付けください。



## ライフロールは8つの役割を演じること

典型的には、人は以下の8つの役割を職場、家庭、地域、学校などを舞台として演じます。



役割	説明
子ども	親との関係における自分、親に対して注がれる時間のことを意味します。小さいころは、子どもとしての役割がほとんどです
学生	学ぶという立場にいるのが学生。小・中・高、大学はもちろん、働きながら夜社会人大学院などに行く人もまた学生の役割も兼ねています
職業人	文字どおり、仕事をやるという立場。アルバイトなども立派な職業人としての役割です
配偶者	夫、妻の役割。法律上の夫婦でなくても、共に生活を送るパートナーとしての役割です
家庭人	親元を離れてから始まる役割。家事全般をやる役割で、多くは女性が主婦と呼ばれて担当しますが、男性がやることが多い日曜大工的なことも、家庭人としての仕事です
親	子どもを持ったときから始まる役割です
余暇を楽しむ人	文字どおり、趣味やスポーツなど、好きなことをして楽しむ立場、それに費やす時間のことで
市民	スーパーは、市民を無給のボランティアを行う役割としています。社会を構成する一員として、社会に貢献をするということです

私たちは、生涯を通じて、上記8つの役割を1つ、あるいは複数を行ってこなしながら、毎日を送っていきます。多くの社会人の一番の悩みは、職業人としての役割に没頭しすぎると（あるいは没頭せざるを得ないため）、配偶者、あるいは家庭人、親としての役割がおろそかになり家庭崩壊につながることもあるでしょう。また、生涯を通してのその時々々の役割を果たすための準備・心構えを認識することが大切です。

## ライフロールにおいて達成しようとするに必要な14の価値観

価値観	説明
能力の活用	自分のスキルや知識を発揮できるか
達成	よい結果が得られたという実感が持てるか
美的追求	美しいものを見いだしたり、つくり出したりできるか
愛他性	人の役に立てるか
自律	自律できるか
創造性	新しいものや考えを発見したり、デザインできるか
経済的報酬	お金を稼いで、高い水準の暮らしが送れるか
ライフスタイル	自分の行動で自分を計画し、望む生き方ができるか
具体的活動	体を動かす機会が持てるか
社会的評価	成果を周囲からきちんと認めもらえるか
危険性	リスクと伴う、わくわくするような体験を持てるか
社会的交流性	ほかの人と一緒にグループとして働けるか
多様性	さまざまな活動に従事できるか
環境	仕事やそのほかの活動にとって心地よい環境か

これらの価値観のあなたにとって、それぞれにどの程度重要だと思いますか。自分の価値観を自分自身でしっかり把握することは、自分はどんな仕事に向いているのかを判断すること、適切な職業選択の指針になるでしょう。あなた自身が大切に思う価値観が仕事をして達成できなくともほかのライフロールの中で追求すればいいのです。幸せな、充実した人生を送るために、仕事だけで自分にとって大切な価値観をすべて達成しなければならないということはないのです。

価値観：自分らしさ

ビジョン：ありたい姿

## 自分軸……行動・判断の指針になるもの、そしてやる気のもと

---

わたしたちがいまほど豊かでなかったころは、とにかく食べるために、一生懸命、汗水たらして働くだけで精いっぱい。仕事を選ぶどころか、ビジョンや価値観などを考えている余裕はありませんでした。しかし今は、雇用環境が悪化しているとはいえ、生きること、働くことについて、ありがたい姿や自分らしさを考える余裕がある時代です。

だからこそ、自分の人生の「行先」や「理由」を見つけ、自分の思うような人生を設計していく必要があるというのが平本氏の主張です。平本氏は、ありがたい姿（ビジョン）、自分らしさ（価値観）のことを合わせて「自分軸」と呼んでいます。自分軸が必要なのは、わたしたちは「選べる時代」に生きているからです。

職業キャリアについていえば、世の中にはさまざまな仕事がありますよね。一定の制約はあっても、どの仕事を選ぶかはあなたの自由。そこで、仕事を選ぶ際のよりどころ、すなわち判断や行動の指針となるのが自分軸なのです。そしてまた、自分軸が明快であれば、ありがたい姿、自分らしさの実現に向けて「やる気」が沸々とわいてきます。その意味で、自分軸は「やる気のもと」となるものです。

## ビジョン型の人、価値観型の人

---

前述したように、人にはビジョン=ありがたい姿を重視する傾向が強い人と、自分らしさ=価値観を重視する傾向が強い人がいます。前者をビジョン型、後者を価値観型と平本氏は呼んでいます。平本氏によれば、それぞれのタイプの特徴は以下のとおりです。

### ●ビジョン型

未来に実現したい自分の「ありがたい姿」を思い浮かべ、「あの姿にたどり着きたい」ということでモチベーションが上がる人。「夢」とか「目標」というとワクワクする人。就職や転職のとき、「何年後に自分はこんな仕事をしたい」と先に決め、その目標達成のためにやるべき仕事を選ぼうとするタイプ。やる気を持続するうえで大事なものは、自分のビジョンに「近づいている感」です。

### ●価値観型

いままでの経験の中から育まれてきた「自分らしさ」に基づき、「自分にとって大事なことで1日1日を満たしたい」ということでモチベーションが上がる人。就職、転職のとき、「クリエイティブな発想が生かせる」「マイペースでルーティンワークをこなす」といった、自分の価値観を指針に仕事を選ぶタイプ。やる気を持続するうえで大事なものは、自分の価値観が「満たされた感」です。

## 自分軸の見つけ方……5つのポイント

---

あなたの自分軸（ありたい姿、自分らしさ）が何かを理解できれば、自分のやる気の出し方に気づくでしょう。また、成果・自分なりの成功、幸せをつかむことが可能になります。自分軸を見つけるためには、自分とじっくり対話する必要がありますし、多面的な見方・考え方が求められます。ここでは5つのポイントの要旨を示すのみにとどめます。

### 1. 自分にとって無理なくできるものから入る

ビジョン型の方は、行先、つまりありたい姿や夢、目標を考えやすいでしょう。一方、価値観型の方は、自分らしさ、価値観を考えるのが楽でしょう。まずは考えやすい方から入りましょう。

### 2. 時間軸と空間軸を使う

時間軸には「過去・現在・未来」、空間軸には「人間関係と課題」「ビジネスとプライベート」「人と自分」などさまざまな切り口があります。こうした切り口から自分自身のありたい姿、自分らしさが何かを掘り下げていくのです。

### 3. 具体的なエピソードから引き出す

あなたのこれまでの経験を時間軸、あるいは空間軸で、ある日・ある場所・ある場面という具体的な出来事を振り返ってみましょう。「小さいころ、カブトムシを捕まえてとてもうれしかった」など、そこには何らかの感情も伴っているでしょう。こうした、何げないちょっとしたエピソードでいいのです。まだ現実にはなっていないものの、六本木のおしゃれなビルで働いている姿など、いろんなイメージがわき上がってくるでしょう。

### 4. それぞれのエピソードは自分にとって「イイ」か「イヤ」かを探る

上記のような過去のエピソードや未来のイメージに対し、自分なりに「イイ」か「イヤ」かという主観的な思いがあるはずです。「いたづらをして、お父さんにこっぴどく怒られた」という思い出をイヤな思い出としてとらえている人は、「暴力だけは許せない」、あるいは「愛情表現にも手段を選ばないといけない」といった教訓を得るかもしれません。あなたのいまの価値観には、過去のエピソードに伴う感情や教訓が反映されているのです。

### 5. 世界で唯一の自分の意味付けを見逃さない

過去のエピソードに伴う感情や教訓が自分にとってどんな意味を持つのかといった、意味付けをします。この意味付けには、「自分にとって何が大事か」「本当はどうなりたいか」といったビジョン、価値観に関係したヒントがふんだんに含まれています。

## 「自分軸」と勘違いする落とし穴

---

自分軸は、人それぞれ異なるのが当然ですし、個別具体的なものです。また、「こうでなければならぬ」というものはありません。しかし、本人は自分軸だと思っていなくても、実はそうではない7つの条件があります。

- (1) 人にいわれたこと
- (2) 人に要求・期待されたこと
- (3) みんながやっているからやること
- (4) やらないと不安だからやること
- (5) 気晴らしや現実逃避でやること
- (6) 過去からの思い込み
- (7) 中毒で「はまっている」こと

自分軸とは、無理に考えてひねり出したり、人から押し付けられるものではないということです。気付かなくても、作り出さなくても、自分の中に当たり前にあるもの、消すことができない思い、思い浮かべるとワクワクする、こうしたものが自分軸です。だからこそ、「やる気のもと」になります。

**“人生に「負け組」はない。なぜなら、何が成功か幸せかはみんな違うから”**

## 6. 応募条件に満たなくても応募できるか？

### ・仕事内容は理想的だけど・・・

求人情報を見るとやりたいと思う仕事は多々、見つかるけれど、求められるスキルや経験などが足りず、応募をためらってしまったことはありませんか？でも求人との出会いはタイミングなので、応募条件に満たないからといって、見送っていませんか。やりたい仕事だけで何でもかんでも応募するのは論外ですが、応募書類で効果的なアピールができ、採用担当者に会ってみたいと思わせることも出来れば可能でしょう。

求められる能力や資格、募集年齢に対して自分が合致していない場合でも、まずは諦めないこと。その他の条件もよく読み、応募企業が求めている人材をしっかりと考え、ハンディキャップを打ち消すだけの強みを採用担当者に伝えることが大切です。

もちろん、**資格必須**の場合は、その資格を所持していなければ採用は難しい。**資格所持者歓迎**という求人も多いので、資格取得に向けて勉強をしていることや、取得予定時期が分かっているならばそれを記載することで、資格の条件をクリアできることがある。資格は、それがあから優秀な人材と認識されるとは限らず、知識・スキルのバロメーターに過ぎないことも多い。前職の経験や自己啓発の中から、転職後に生かせる強みを明確に打ち出すことで、資格所持者に差をつけることも可能です。

募集年齢に関しても、求められている年齢との差が3～5歳程度の違いであれば、十分可能性はあります。年齢が高いことに負い目を感じず、豊富な人脈や、現場で培った売上貢献能力、あるいは秀でたマネジメント能力など、他の応募者より優れている点をアピールしましょう。

**求められている能力を見極めて、実務経験からアピールしよう！！**

## 7. 応募企業を探す・選ぶ 落とし穴

### ・気をつけたい落とし穴

#### ひと目惚れだけで選ぶのは後悔のもと

実際の企業選びでよくあるのが、転職サイトや求人情報誌を探して「よさそうな企業を選ぶ」という方法です。しかし漠然とした選び方は、**思いつきの衝動買い**と同じ。時間が経つにつれて後悔することも多くなり、取り返しがつきません。時間が経っても、採用されてよかったと思える企業を選ばなくては、せっかく転職する意味がなくなってしまいます。

#### 選択基準の漏れは危険な“落とし穴”

求人企業数は膨大。その中から「この1社！」という企業を見つけるには、転職の目的や希望条件に沿った選択基準をつくって求人情報を絞り込み、さらに細かなチェックをして応募先を選んでいく必要があります。注意したいのは、意外な“落とし穴”です。多くの転職者は、在職中の職場で不可能なこと、不満なことばかりに目を奪われがち。恵まれている条件については「あって当然」と考えてしまい、ノーチェック……という人が少なくないのです。

#### 基本項目ごとに基準と優先順位を設定

一般的な基本項目は次の7つです。おすすめしたいのは、各項目に沿って希望や条件を書き出していく方法。自分なりの選択基準を明確にして、求人企業とのマッチングを客観的・総合的に判断していきましょう。

### ◇応募先の基本項目の例

#### 1. 職種や具体的な仕事内容

経理事務・営業企画・ネットワーク技術者など、職種を明確にすることは基本です。それに加えて「やりたい業務(目標)」と「できる業務(売り)」を整理して、希望する業界・業種分野、主業務・守備範囲のイメージも固めておきましょう。

#### 2. 正社員か契約社員かなどの雇用形態

同じ企業に勤めても、雇用形態により業務の守備範囲や働き方が変わります。正社員・契約社員・派遣・アルバイトなどの雇用形態、また雇用とは異なる業務委託などの特色も知ったうえで、自分がどんな理由でどんな働き方を希望するか決めておきましょう。

#### 3. 希望給与額と必要最低金額

希望給与額や年収と同時に、まず計算しておきたいのは、月ごとの生活に必須の最低金額です。必須最低を押さえたうえで希望給与を設定すれば、昇給を予測した譲歩ラインも出しやすくなります。現職が大手企業の場合、勤続年数が長い場合などは、転職後の初任給はダウンの可能性も大。

#### 4. 勤務時間や時間帯、休日・休暇

同じ8時間勤務でも始業・終業時刻は違うもの。交替勤務や深夜勤務の職場もあります。休日についても同じです。家庭状況や生活スタイルを考え合わせ、対応できる時間帯の最大範囲、また最低限取得したい休日条件を出しておきましょう。

#### 5. 勤務地エリアや通勤時間

これまで遠距離の通勤・通学の実績がない人は、大都市圏なら通勤1時間半程度を限度にすることをおすすめします。本人が「大丈夫」と判断しても、採用側の「通えるか？」との疑念の払拭は難しく、また企業の交通費負担のうえでも不利になりがちです。

#### 6. 企業規模・従業員数など職場環境

企業規模や従業員数は「安定性」には直結しませんが、転勤や配属異動の有無、扱う仕事の規模や責任範囲、昇進・昇格、また福利厚生などに影響をおよぼします。それらに関連する希望条件と併せて検討しておくことが大切です。

#### 7. 経営ビジョンや社風

たとえば歴史のある企業か、ベンチャー企業かで職場ムードも変わります。上下関係の考え方、目標管理の手法、従業員の年代構成、資格取得や独立への支援、教育研修などの状況、また雰囲気やビジネスライクか家庭的かなど、快適さやキャリアづくりのうえで重視したい内容も具体的に書き出しておきましょう。

### 相手にだけ100点満点を望まないこと

また、選択基準づくりの際に欠かせないのは、自分の実力レベルや経験値と採用基準とのバランスです。当然ですが、未経験者が相場以上の高給与を望めば失業状態を招くこととなります。また、経験者や実力者の場合も、すべての希望条件のクリアを望めば応募先探しが難しくなるはず。選択基準には、転職の目的や自分のこだわりに沿って優先順位をつけておくのはもちろん、重要な項目でも譲れる範囲を見積もっておくことをおすすめします。「自分に合う企業探し」とは、自分の希望と企業側の希望がマッチする状況を探し出すことにほかなりません。

## 20代は ここ！ポイント！



業界や職種によっては「求人募集はアルバイトのみ。正社員はアルバイトから登用」といった採用方針を持つ企業も少なくありません。とくに人気業界の未経験者募集は要注意。選択基準は、いい企業と出会うためのもの。頭から「正社員が絶対条件」とするのではなく、求人傾向も調べたうえで柔軟に選択基準を設定していかないと、せっかくの企業を見逃すことになってしまいます。

- 社会人としての基礎力もアピールになる
- なぜ未経験の職種へ就きたいのか志望理由を明確にする
- 「教えてもらう」という受身の姿勢はNG! **自主的に学ぶ姿勢**を示す

業界や職種によっては「求人募集はアルバイトのみ。正社員はアルバイトから登用」といった採用方針を持つ企業も少なくありません。とくに人気業界

## 30代からは ここ！ポイント！

求人広告だけでは、企業の将来性・有望性、多忙さの度合いなどを読み取るのは困難です。ある程度の絞り込みができれば、業界紙やホームページなどで会社研究もしてください。業績の推移をはじめ、新規出店・新事業の立ち上げ情報などが参考になります。また、そうした判断材料を入手できる情報公開に積極的な企業ほど、社風もオープンで働きやすい傾向があります。

- 前向きな志望動機を伝える
- 組織適応力をアピールする
- これまでの職歴が、ステップアップのための転職であることをアピールする
- 転職が多く職種や業種に一貫性がない場合はマイナスに捉えず、職歴に一貫性はないが、異なる職種・業種を経験したからこそ、幅広い活躍が可能であることを前向きにアピールしましょう。合わせて、今後はじっくり腰を据えて専門性を高めていきたいという意志を強調するとよいでしょう。

求人広告だけでは、企業の将来性・有望性、多忙さの度合いなどを読み取るのは困難です。ある程度の絞り込みができれば、業界紙やホームページなどで会社研究もしてください。業績の推移をはじめ、新規出店・新事業の立ち上げ情報などが参考になります。また、そうした判断材料を入手できる情報公開に積極的な企業ほど、社風もオープンで働きやすい傾向があります。



## 40代からは ここ！ポイント！

昨今の大手企業の破綻に見る通り、企業規模は必ずしも経営の安定性を示すものではありません。また社風や職場環境などは、求人広告では判断が付きにくい事柄もあります。詳しい情報を入手できない場合は、まず優先順位の高い項目を選び、同業者など周囲に評判を尋ねたり、面接で直に確認していくなどピンポイントでチェックしていくのもよいでしょう。

- 様々な経験の中から、応募企業に貢献できる点を選んで強調する
- 転職で「売り」になるのは、これまでの経験のみと心得ましょう

昨今の大手企業の破綻に見る通り、企業規模は必ずしも経営の安定性を示すものではありません。また社風や職場環境などは、求人広告では判断が付きにくい事柄もあります。



## あきらめるな！中高年よ

一昔前は中高年の過去の求職活動は厳しいながらも「数打ちや当たる」でなんとかこなってはいました。

就職活動においての中高年の立場は、弱者中の弱者です。つまり、正攻法だけの転職・再就職活動だけやっていると絶対に通じないのです。

自分の能力・スキルは整理できていますか？

コネはありませんか？利用していないだけではありませんか？

あなたが希望する会社の業界を徹底的に調べ上げましたか？

あなたは就職したい企業に本気でアプローチしましたか？その方法は万全で、独自のでしたか？



- 管理職経験がなくても、指導経験などをアピールする

- 求められる職務内容を把握し、自身の職歴の中で共通する部分を強調する
- 実務経験で優れている点を具体的にアピールする
- 良好な人間関係を構築できることを記載する
- 過去や実績にこだわらず、柔軟性をアピールする

「自分は何のプロなのか？」についても考えよう。仕事をして給料をもらっているということは、何かしらのプロであるはずなのだ。「プロ」というのは、どんな会社に対しても通用するものがあるということ。その要素が見つかれば、最大のアピールポイントになる。



## 8. 自分の「仕事の棚卸し」をしよう

「自分がやってきた仕事の棚卸し」が十分にできていないまま、履歴書を書いてませんか？転職者が「売り」にできるのは過去の経験しかないと考えれば、これまで自分がどんな仕事をし、どのように活躍してきたのかを整理することは、履歴書を書く前の非常に重要な作業です。

### ◇棚卸のポイント

では、具体的にはどうすべきか？

まずは、最終的に履歴書に書くかどうかは関係なく、自分がこれまでやってきた仕事を全部書き出してみましょ。この時、「これはたいした仕事ではないから省略しよう」などと勝手な判断をしないのがポイントです。お茶汲みでもコピー取りでも、とにかく全部書き出してみます。

また、それらの仕事内容は、おそらく多くの人が考えるよりかなり具体的に書くことが重要です。コピー取りなら、「**何のための資料を**」「**1日何枚くらいコピーしたのか**」「**その時に効率を上げるためにどんな工夫をしたのか**」などまで書き出す。

【例1】例えば、スーパーに勤務していた時の職務内容に、「スーパーバックヤードの整理・整頓」とあるとしたらもっと経験職務を掘り下げましょ。

「**作業場・バックヤードの整頓とは具体的に何をし たのか？**」

「バックヤードにごちゃごちゃに置かれていた魚のトレーなどの資材を、整理してトレーごとに置き場所を決めた。それによって、誰もが使 いやすくなり、効率も上がった」などと経験を表現します。

【例2】誰に何を売っていたのか、ルートセールスの場合は、一日何件の店舗をまわっていたのか、担当 エリアはどこか、売上高はいくらだったのか、扱っていた商品は何点くらいか。新規開拓の場合なら、一日に何件まわったか、電話は何件かけたのか、受注につ なげるためにどのような工夫をしたのか。

「仕事の棚卸し」というのは、このような具体的なところまで落とし込む必要があります。

企業の採用担当者が知りたいのは、こういう具体的な仕事内容なのだとことを理解しておいてください。

より具体的な仕事内容を掘り起こすためには、単に業務を書き連ねるだけでなく、「仕事で最も達成感を得たのはどんな時か？」「仕事で工夫したのはどんな点か？」「上司や同僚からどんな言葉で褒められたことがあるか？」などの質問を自分に投げか け、考えてみるのもひとつの方法です。

経験仕事内容を「ハードスキル」と「ソフトスキル」に分けたいうえで、自分の「強み」を見つけましょ。

(ハードスキルとは、パソコンの入力作業のような一定の型やルールが決まっているもの、ソフトスキルとは、スケジュール管理や部下のマネジメントなど「絶対のやり方」が決まっていないものです。)

### ◇自分で自分自身をコンサルテーションしてみましょ

自らがコンサルタントになって、自分自身とこれまでの仕事を客観的に見つめてみるのです。そして自分に質問をぶつけてみる。

【例】例えば、自分自身の味方となって、前向きな答えが出るような質問をしてください。「会社を辞めた理由は？」と聞きます。「上司と合わなかったから」というネガティブな答えが出てきたら、「それだけ？ もっと前向きなものはない？」などと聞いてみます。「上司が嫌いだったのも確かだけれど、もっと違う仕事に挑戦してみたいという気持ちもあった」というような前向きな答えが出てくる可能性 があります。

また、これまでの仕事に対しては「結構がんばってきたよね」「ここを伸ばせばもっとよいかも」などのように、温かい目で見てほしいのです。

自己分析にこだわらず、「他人からの評価」を振り返ろう！ そこに自分の「売り」が隠れている場合がある！

上司、先輩、同僚、クライアントなどからの「お褒めの言葉」や評価に自分の「売り」が潜んでいる場合も多い。、上司からはどんな褒められ方をしましたか？

履歴書は“自分の商品カタログ”です。  
“自分らしさ”を明確に打ち出しましょう。  
だれも「商品カタログ」にネガティブな要素は書かないでしょう！  
「自分らしさ」が出ていない履歴書は、× です。

×「企業の採用担当者は、応募者をふるい落とすために履歴書をチェックしている」

ひょっとしてこんな誤解をしていないでしょうか？ 企業の採用担当者は採用をするのが仕事です。落とすのが仕事ではありません。どの企業の採用担当者も、前向きな人に来てもらいたいと思っています。そして「この人の良い点はどこか？」という観点で、履歴書・応募書類を見ているのです。

## 9. 自己表現を磨こう

### ◇ 色々な自己表現

- 攻撃的自己表現: 自分のことだけを考え相手の気持ちを配慮しない自己表現

指示型	拒否型	称賛型
一方的	一方的	妬み・嫌味がある
弁解がましい	弁解がましい	自己否定的
歩み寄りがある	率直	建設的

私はOK、あなたはOKでない。

- 自分の意見や考え、気持ちをはっきり表現する一方、相手の意見や気持ちを無視・軽視するので、結果的には、相手に自分の気持ちを押し付けることになってしまう。
- 相手は押し付けられた嫌な気持ちが残る、軽く見られたり、バカにされた気持ちになり、支配されたように感じる人もいよう。
- 自分の意向は通っても、押し付けがましきのために、後味が悪いことが多くなる。

強がり  
尊大  
無頓着  
他者否定的  
操作的  
自分本位  
相手に指示  
優越を誇る  
支配的  
一方的に主張する  
責任転嫁

- 非主張的自己表現: 自分よりも常に相手を優先し、自分のことを後回しにする自己表現

あなたはOK、私はOKでない。

- 自分の気持ち、考え、意見を抑えて、素直に自己表現しない。
- 自分の気持ちに正直ではなく、相手に対しても率直ではない。
- 自己否定的な気持ちや自信のなさが根底にある。
- 相手に対して、「自分が譲歩してやった」という、恩着せがましい気持ちや、恨みがましい気持ちが残ってしまう。

引込み思案  
卑屈  
消極的  
自己否定的  
依存的  
他人本位  
相手任せ  
承認を期待  
服従的  
黙る  
弁解がましい

- アサーティブな自己表現: 自分のこと考えるが、相手の気持ちにも配慮する自己表現

私はOK、あなたもOK。

- 自分も相手も大切にしたい自己表現と言える。
- 自分の気持ち、考え、意見などが、正直に、率直に、その場に相応しい方法で表現される。
- 意見や考えの食い違いが起こったときは、お互いの意見を出し合って、譲ったり、譲られたりしながら、双方にとって納得のいく結果を出そうとする。
- 相手も自分も満足でき、お互いさわやかな気持ちになれる。

正直  
率直  
積極的  
自己尊重  
自発的  
自他調和  
自他協力  
自己選択で決める  
歩み寄り  
柔軟に対応する  
自分の責任で行動

- アサーティブになれない4つの原因

自分の気持ちを把握できていない  
結果や周囲の反応を気にしすぎる  
基本的人権(アサーション権)を使っていない  
非言語的表現が言葉と矛盾している

附1.

★ 次の絵は何に見えますか？ 思い込みをなくしましょう。



意識を変えよう

意識が変われば心が変わる

心が変われば行動が変わる

行動が変われば習慣が変わる

習慣が変われば人格が変わる

人格が変われば運命が変わる

運命が変われば人生が変わる

### 附3.

#### そもさん・せっぱ

損得勘定が常に働く或る女性が離婚したのちの話です。

女性は離婚後、一人で子供達を育てていくことになりました。女性が一人で子育てと仕事を両立するのは、精神的にも肉体的にも苦しいことが多く、自分を支えてくれるパートナーや、自分を幸せな気持ちにしてくれる相手を望むのは人として自然なことだと思います。女性は離婚後、何人かの男性と出会うのですが・・・

出会う相手は、既婚者だったり、女性をお金を出してくれる都合のいい女として優しくして来たり、女性もまた、相手の肩書(社長や収入)に惹かれて近寄るので、結局自分自身が**相手に都合よく扱われます。**

本当は、自分の人生を振り返り、いかに自分が自分の都合を優先して、損得で人や仕事を選んできたのかを直視できれば、素直な心で反省し、現実を変えることが出来たのかもかもしれませんが、相手の幸せを心から願うことが出来ない女性は自分の子供達まで自分の損得で振り回します。子供達は、自分では環境を変える事が出来ません。自分で生活するだけの自活能力が備わるまで、どんな身勝手な親であろうとその環境下で、生きていかなければいけないんです。子供達は、大人の身勝手さを飲み込んで生きていきます。そして、女性の所も例外ではなく、母親の身勝手を、そういうものだと漠然と受け止めて日々を過ごしますが、子供はやはりしんどくなってきます。しんどくなればなるほど、**親と同じ思考、同じ行動**をすることで**自分を正当化し、自分を保とうとします。**

これが、親から子供へ、子供から未来の子孫へ受け継がれていく因果です。

女性の場合、損得による因果が、自分の選択が、どのように自分にめぐってきているのか？本当に自分が損得であらゆることを選択することが、自分の幸せに近づいていく道なのか？

自分自身に問うことが出来ない限り、子供達は、無意識に損得の選択が当たり前になっていきます。親と子は、視えない太いパイプで繋がっています。よほど真実を見る意志を持った子供でない限り、同じ価値観に染まっていくのは、いたしかたがないことでもあります。

両親から十分に愛情を受けなかったと思っている人ほど、その人は自分の子供達を十分に愛していると感じる事が難しいものです。また、自分が人からどれほど大切に思われているのかも、感じる事が難しく受け継いだ因果を味わう事に人生を費やしていきます。

誤解のないように後述しますが、この因果は忌み嫌う必要もなく、かと言って、人生のすべてを自らこの因果に費やす必要もないと私は考えています。人はこの因果、自分の中にある親と**同じ要素**に気づく、又は、**真逆の立場**から見ていることに気付けることを**知識**として知ってほしいと思います。親に愛情を注いでもらえなかったあなたがいるのなら、あなたの子供が自分らしく成長していくために、親や人からの**愛情がどれほど大切で、どれほど価値あるものか**を、身を持って知っている**素晴らしい側面**があるんです。別な言い方をすれば、あなたがこうあってほしいと願った親になれるんです。まず、自分の幼い頃に傷ついた心を癒し、あなたが人を心から愛せる人になってほしいと願います。私の知人についても、知人が『今』生きてる人生で気づき、因果を終わらせるかもしれません。女性の子供達の代で終わらせるかもしれません。又は、何世代かのちの子孫が終わらせるかもしれません。それは私たちの知るところではなく、すべては本人達にかかっていることなんです。気づくチャンスを引き寄せたなら、必ず視えない存在(守護してくださる方々)からサポートが入りますし、自分を試すような場面も出てきます。

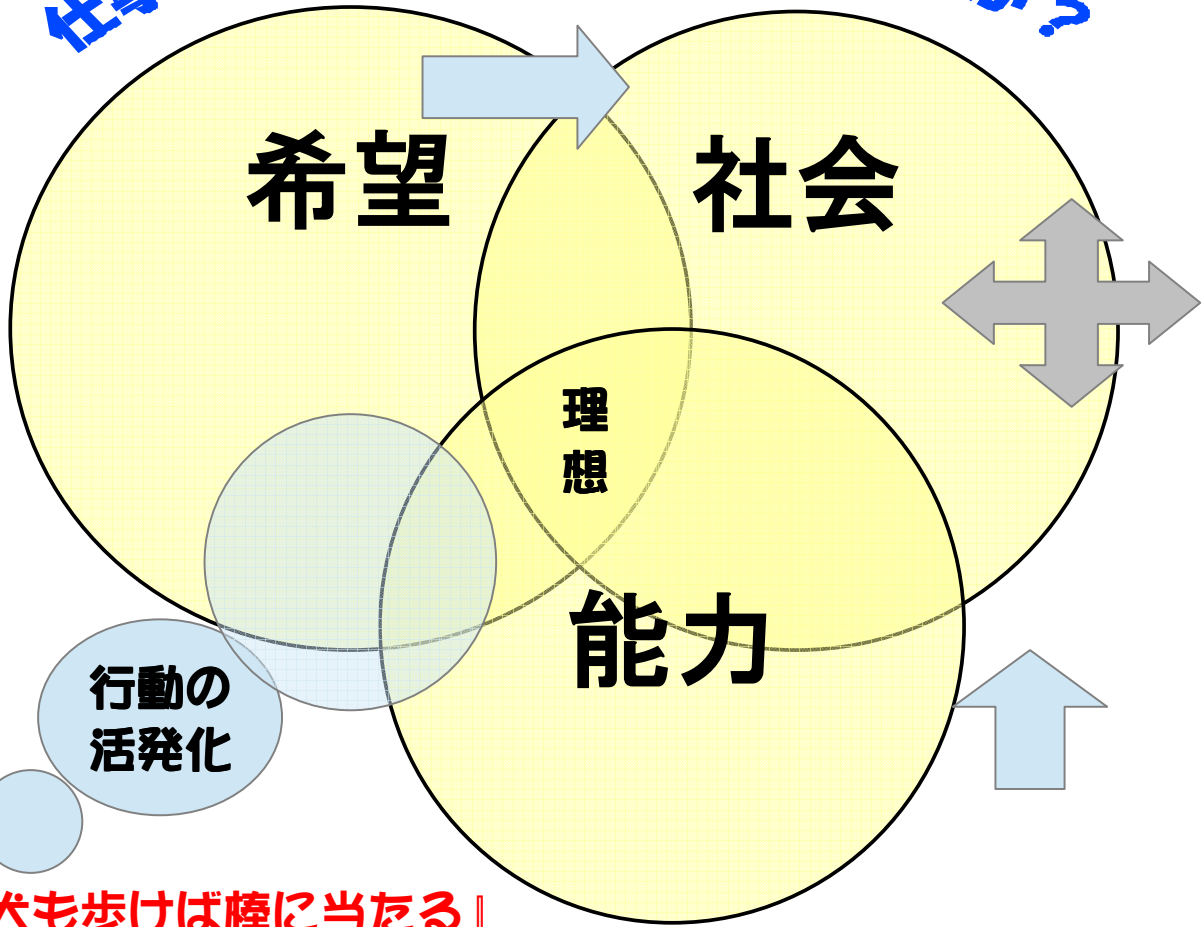
あなたは、子孫まで自分の苦しみや因果を残したいですか？あなたは、あなた一人ではなく、繋がった存在なんです。

今、ここに記述するのは、もしかしたら、目にしてくれてるあなたがこの因果を終わらせることが出来る人かもしれないからです。自分の両親も、そのまた両親も同じような人生を歩んでいるなら一度、自分がこの家に生まれてきた意味と因果を見つめてみてはいかがでしょう？あなたの親が、子供に関心が薄い人なら、あなたの親はもともと感心が薄い人なんかじゃなく、**薄くなる生き方をしてきた人**なんです。そこに目を向ける事ができれば、あなたには**違った理解**が訪れるでしょう。あなたの親が子供の人生より自分の人生を、男として、女として生きるほうに価値を置いて生きてきた人なら、あなたはその親に育てられてはじめて他人には理解できない感覚を味わってきたことでしょう。さみしさを味わう人もいれば、自由に生きてると受け取る人もいます。反面教師と捉えて、我が子に向ける愛の伝え方を学ぶ人もいます。

すべては、あなたから始める事ができます。  
本当の自由を手に入れて欲しいと願います。

生き方の参考までに、書いてみました。

仕事選びはマッチングしていますか？



「犬も歩けば棒に当たる」  
ラッキー棒になるかはあなた  
次第です。