

プについて



キャリアアップとは？

キャリアアップという言葉にどんなイメージを持っていますか？「資格取得」「昇進・昇格」「転職」、またはキャリア官僚などと呼ばれることから「エリート」などでしょうか？

実は「キャリア」の語源は、ラテン語の *carraria* からきています。「馬車」や馬車等が通った後にできる道「轍」のことです。これまで通ってきた道、これから通っていく道といえるかもしれません。キャリアの定義は、研究者の間でも様々な意見がありますが、大まかに狭い意味で「経歴・経験」、広い意味で「働く人の価値」と言えるでしょう。

そのキャリアをアップさせるとは、仕事の経験を積み能力を高め、より上の地位や高給職への異動や転職などで職業人生の質を向上させることです。それは、仕事の質、経験、環境などをより高度なものにし働く人の価値を高めることになります。



自己実現

同じような意味合いで「自己実

現」という言葉が使われることがあります。それは、米国の心理学者、アブラハム・マズロー（1908年～1970年）の欲求段階説（図1）のなかで説いた高次の欲求としての「自己実現」のことです。

マズローは、人間の欲求は5段階（マズローは晩年にもう一段階「自己超越欲求」を付け加えた）あり、上に行くほど狭まりながら連なっているとし、低階層の欲求が満たされると、より高次の階層の欲求へと昇っていくと説いています。

まず、第1段階は「生理的欲求」、人が生きていくうえで欠かせない空気・水・食べ物・睡眠などの基本的欲求です。

第2段階は「安全の欲求」、心身の安全性・経済的安定性・良好な健康状態の維持などの欲求です。

第3段階は「社会的欲求」、集団に属したり、仲間が欲しくなったりする欲求で、愛と所属の欲求ともいわれます。

第4段階は「承認（尊重）の欲求」、他者から認められたい、称賛されたい、尊敬されたいという欲求です。尊重のレベルには二つあり、低いレベルの尊重欲求は、他者からの尊敬、地位への渴望、名声、利権、注目を得るこ

となどで、そこにとどまり続けることは危険だとしています。高いレベルの尊重欲求は、自己尊重感、技術や能力の習得、自己信頼感、自立性などを得ることで満たされ、他者からの評価よりも自分自身の評価が重視されるとしています。この高いレベルの尊重欲求に、キャリアアップと同じようなイメージを持つ方もいると思います。

そして第5段階は「自己実現の欲求」、自分が持つ能力を引き出し創造的活動がしたいという欲求です。端的にいうと「あるべき自分になる」ということで、あるべき自分を思い描いて、それに向かう喜びを自分のモチベーションにできることです。その意味でキャリアアップに似ていると感じる方もいるかもしれませんが、概念的には別物ということもできます。

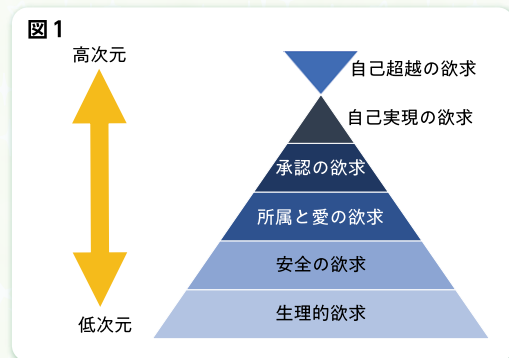
また、先ほど触れたように、マズローは晩年になって付け加えた第6段階が「自己超越の欲求」です。それは、「自己のためだけでなく、他者をより豊かにしたい」という欲求で、エゴイズムを超越した哲学的な領域に





キャリアアップ

なりますので、ここでは深く掘り下げないこととします。



3つのポイント

人間は、おかれている環境により異なる欲求の階層に居たり、自己の成熟度などから多面的に階段を登ったり、降りたりします。

しかし、全ての働く人のキャリアアップに役立つ方法もあります。私が仕事を通して学んだこと、または一流の仕事をする方々から学んだキャリアアップに役立つポイントが3つあります。

【①自己肯定感の獲得】

自分で自分を肯定する力です。誰も

見ていないからと手抜きをしても自分の無意識は見ているので自己肯定感は獲得できません。自己肯定感は日々の仕事の進め方や日常の過ごし方で獲得されていきます。

【②解決志向】

問題点や原因を追究することに焦点を当てるのではなく、解決するにはどうするかに焦点を当てる技術です。限られた時間やエネルギーの使い方が全く異なります。

【③自分なりの到達点を見つける】

一流の仕事をし、キャリアが展開する方は、自分なりの仕事の到達点を見つけて取り組んでいます。その目安は、「愚痴や文句が出てないか」です。仕事に慣れてくると自分の価値判断で愚痴や文句が出る時期があります。これは、到達点を見つけていないか、まだ何も達成されていないということです。

明るい未来のために

今、世の中が変化の渦中であることを感じている方も多いと思います。法律でも働き方改革が叫ばれています。上述の3点は、仕事をする自分の土台づくりです。土台が構築されていれ

ば、世の中の変化に合わせて望むキャリアを展開することが可能になります。

自己肯定感をもち、課題に対して解決志向で考え、自発的に取り組んでいけば、きつと明るい今日と未来が見えるでしょう。



おおしろ あさの
大城 朝野氏

生きがい、働きがい、経営研究所「ハタワークス」代表

【資格等】

国家資格：社会保険労務士、キャリアコンサルタント

民間資格：シニア産業カウンセラー

(日本産業カウンセラー協会)

プロフィール