キャリアアンカー自己診断ワークシート

STEP 1：自分の「軸」を構成する3要素を書き出す

Will（動機・欲求）



あなたが「何をやりたいか？」。心から熱意を感じ、時間を忘れて没頭できることは何ですか？

Can（才能・能力）



あなたが「何が得意か？」。他人より優れており、成果を出せることは何ですか？

Must（価値観・態度）



あなたが「何を譲れないか？」。仕事や人生において、絶対に大切にしたい姿勢や信念は何ですか？

STEP 2：8つのタイプから自分のキャリアアンカーを見つける

専門・職能別能力



特定分野の専門家としてスキルを磨き続けたい。

経営管理能力



組織を管理し、責任ある立場でリーダーシップを発揮したい。

自律・独立



組織のルールに縛られず、自分のペースで働きたい。

保障・安定



経済的な安定や雇用の継続性を最優先したい。

起業家的創造性



新しいものを創り出すことに情熱を燃やしたい。

奉仕・社会貢献



社会を良くすることや、人の役に立つことに価値を感じる。

純粋な挑戦



困難な課題の解決や、ライバルとの競争に打ち勝ちたい。

ライフスタイル



仕事と私生活の調和を重視し、柔軟な働き方をしたい。

NotebookLM

激動の時代を航海する「キャリア・アンカー」

自分の「譲れない価値観」を知り、キャリアの羅針盤を手に入れる



予測不能な現代キャリアのパラダイム





- 現代のキャリアは「**予測不可能**」で「**流動的**」(Savickas, 2011)
- かつての「**組織の階段**」は消滅
- 外部の地図ではなく、内部の「**羅針盤**（Meta-capacity）」が必要



キャリア・アンカーとは？

エドガー・シャイン博士が提唱した「**キャリアの自己概念**」。

才能 (Talents) × **動機** (Motives) × **価値観** (Values)

選択を迫られたとき、あなたが「**決して放棄しない**」唯一の真実。

「それは、**あなたのキャリアを安定させ、統合する碇** (アンカー) です」

8つのキャリア・アンカー



「専門性」と「経営」の追求



専門・職能別能力 (Technical)



全般管理能力 (General Managerial)

専門・職能: 自分の専門分野でエキスパートになる「匠」の道。
全般管理: 組織全体を動かし、責任ある地位で影響力を持つ。

「自由」と「創造」への渇望



自律・独立 (Autonomy)

自律・独立: 組織の規律よりも、自分のペースと裁量を重視。

起業家的創造性 (Entrepreneurial)

起業家的創造性: 新しいものを生み出し、リスクをとり、自分の王国を築く。

「安定」と「調和」の基盤

保障・安定 (Security)



生活様式 (Lifestyle)



保障・安定: 雇用の安定、予測可能性、長期的な安心感が原動力。

生活様式: 仕事と家族・個人のニーズとのバランス（統合）を最優先。*現代で増加中*

「意義」と「挑戦」の探求



奉仕・社会献身

奉仕・社会献身: 「世の中を良くしたい」という社会的意義を重視。



純粋な挑戦

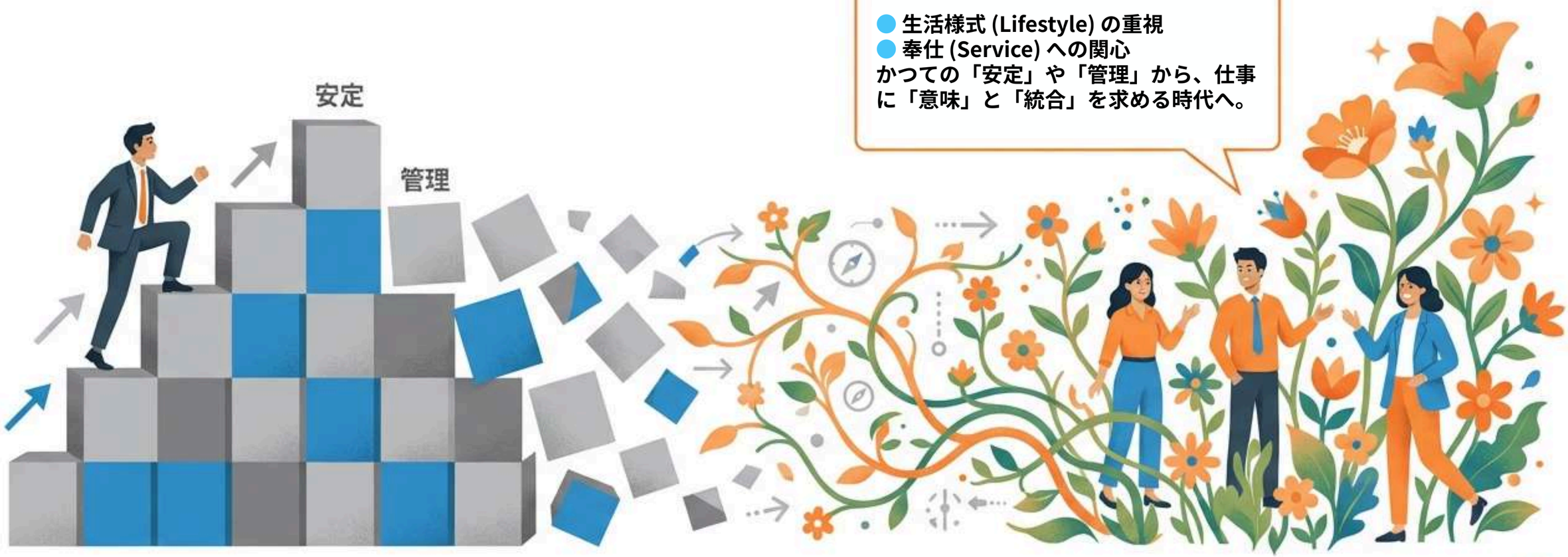
純粋な挑戦: 不可能なこと、困難な課題を克服すること自体が喜び。

時代の変化とアンカーのシフト

現代(ミレニアル・Z世代)の傾向

- 生活様式 (Lifestyle) の重視
- 奉仕 (Service) への関心

かつての「安定」や「管理」から、仕事に「意味」と「統合」を求める時代へ。



Past

Modern/Future

複数のアンカーと葛藤



通常、真のアンカーは一つですが、実際には複数の要素が絡み合います。

- **補完関係 (Synergy):** （例：奉仕＋専門能力）＝医療職など
- **対立関係 (Conflict):** （例：自律＋管理）＝自由と権限のジレンマ

重要なのは、自分の中の**「優先順位」**を知ることです。

幸福度の鍵：「適合（Harmonic Fit）」



キャリア・アンカー (内部）と、職務環境 (外部）が一致したとき、最大の満足と幸福を感じます。

→ 不一致のサイン: やる気の低下、「何かが違う」という違和感。

- Goal: 自分のアンカーを知り、環境を選び取る、または環境を変える (ジョブ・クラフティング)

あなたのアンカーを見つける問い



- **1. 過去の決定**: なぜその仕事を選び、なぜ辞めたのか？
- **2. 拒絶**: 仕事で**「絶対にやりたくない」**ことは何か？
- **3. 至福**: どんな時に**「自分らしく」**働けているか？
- **4. 究極の問い**: 「もし全ての条件が同じなら、あなたは何を選びますか？」

キャリア・メタキャパシティとしてのアンカー

不確実な世界で、唯一確かなものは「自分自身」です。

キャリア・アンカーは、変化の波を乗り越えるための「メタ能力」です。

自分のアンカーを信じ、あなたらしいキャリアの物語を紡いでください。





Discussion

「あなたが仕事で『これだけは譲れない』と思うものは何ですか？」
「過去のキャリア選択で、妥協して後悔したことはありますか？」



地元キャリアデザイン ワークショップ

― 自分に合う働き方を見つけよう ―

対象：高校生・専門学校生

作成（Name）：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

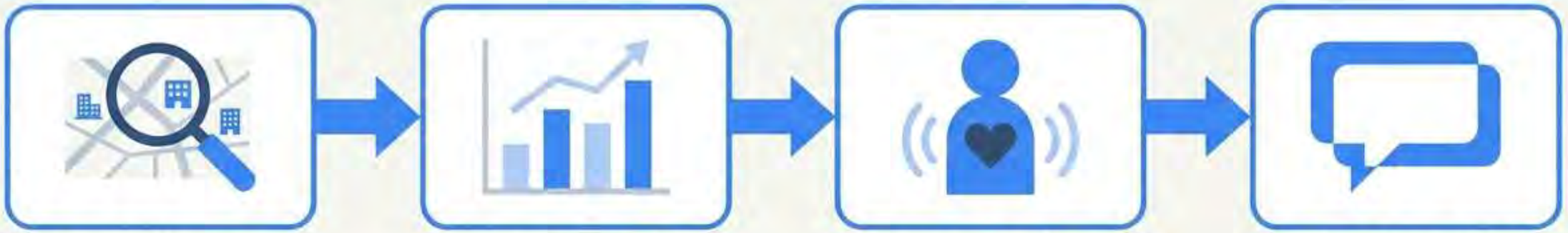
実施日（Date）：＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日

このワークショップの目的

- 地元の仕事や暮らしを知る
- 自分の価値観（大切にしたいこと）を整理する
- 将来の進路を「自分の言葉」で考えられるようになる

NotebookLM

今日のゴールと進め方



1. 地域の仕事を知る
2. 暮らしのデータを比べる
3. 自分のタイプをチェックする
4. 自分の進路イメージを言葉にする

今日のゴール

- ☑ 「自分に合いそうな仕事・働き方」を1つ以上言える
- ☑ 「次にやる行動」を1つ決める

受講のポイント

- 正解を当てる授業ではありません
- 迷ってOK、途中で考えが変わってOK
- まずは書いてみることが大事です

NotebookLM

つまずき対策ページ
書けない・わからない時の進め方



1. まず1つだけ書く（いきなり3つでなくてOK）
2. 迷ったら候補から選ぶ
3. 難しい時は講師に質問してOK
4. 友だちと相談してOK

候補分野リスト

製造
医療・福祉
観光
IT
建設
公務

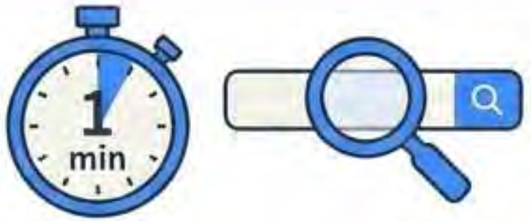
□ 何を書けばいいかわからない　□ 企業名が思い出せない

→ 1つでも○がついたら、講師がサポートします。

NotebookLM

調べ方ガイド

3分でできる！地元の仕事の調べ方



Step 1: キーワード検索



- 「香川県 高校生 就職」
- 「地元 仕事 ものづくり」



Step 2: 1つメモする

- 1. 会社名 / 仕事名
- 2. どんな仕事か
- 3. 気になった理由



Step 3: もう1つ探す

同じ手順で別の仕事を探してみよう

NotebookLM

ワーク1の見本

見本A（企業名がわかる場合）

1. 👷 ○○建設（道路や建物をつくる）
2. 🩺 △△病院（地域の医療を支える）
3. 📷 □□観光（観光案内やイベント運営）

見本B（仕事名だけの場合）

1. 🤚 介護職
2. 🛒 販売職
3. ⚙️ 製造職

❗※ 企業名がわからない場合は、仕事名だけでもOK。

NotebookLM

ワーク1 本番：知っている地元企業・仕事を3つ書こう

1. 企業名または仕事名：

どんな仕事？：

気になった理由：

2. 企業名または仕事名：

どんな仕事？：

気になった理由：

3. 企業名または仕事名：

どんな仕事？：

気になった理由：

- [ ] 1つは書けた
- [ ] 2つ目まで書けた
- [ ] 理由を1行でも書けた

NotebookLM

分野選択の見本



製造
（ものを作る）



医療・福祉
（健康や生活を支える）



観光・サービス
（お客様に価値を届ける）



IT・デジタル
（情報や仕組みを作る）



建設・インフラ
（生活基盤を作る）



教育・公務
（学びや地域運営を支える）

記入例：　○ 医療・福祉
理由：　　人を支える仕事に興味があるから

NotebookLM

ワーク2 本番：気になる分野に◯をつけて、理由を書こう

- ☐ 製造（ものづくり）
- ☐ 建設・インフラ
- ☐ 医療・福祉
- ☐ 教育・公務
- ☐ 観光・サービス
- ☐ その他（　　）

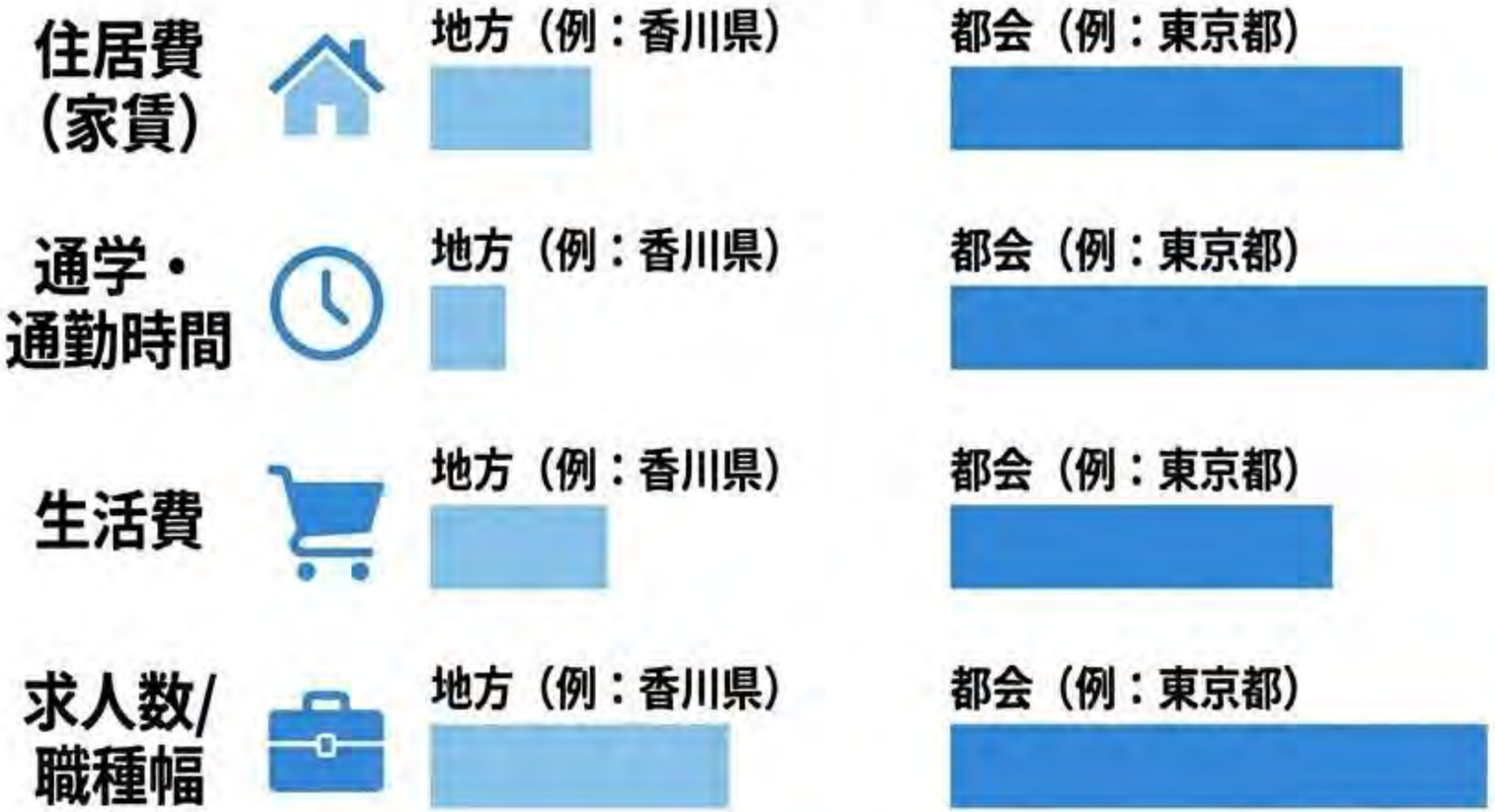
理由（1行でOK）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

つながる仕事を1つ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

NotebookLM

暮らしデータの読み方

比較：地方 vs 都会



読み解きのステップ

1. 数字の差を見る
2. 生活を想像する
3. 自分との相性を考える

出典：総務省統計局、香川県統計情報

NotebookLM

暮らし比較ワーク

データを見て気づいたこと（2つ）

1. _____

2. _____

自分にとって大事な条件（3つ）

- ☐ 生活費を抑えたい
- ☐ 通学・通勤時間を短くしたい
- ☐ 仕事の選択肢を広く持ちたい
- ☐ 地元とのつながりを大切にしたい
- ☐ 新しい環境に挑戦したい

私に合う暮らし方は、_____。

NotebookLM

キャリアアンカー（軸選択シート）



1. 専門性
(Expertise)



2. 社会貢献
(Social
Contribution)



3. 安定
(Stability)



4. 挑戦
(Challenge)



5. 自由度
(Freedom)



6. リーダーシップ
(Leadership)

近い軸を3つ選んで順位をつける

1位：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（理由：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

2位：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（理由：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

3位：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（理由：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

NotebookLM

ホランド理論：設問

当てはまるものに点（1点）をつける

R（Realistic）

- □ 機械や道具を使う
- □ 体を動かす
- □ 組立作業
- □ 屋外活動

I（Investigative）

- □ 調べる
- □ データ分析
- □ 深掘り
- □ 実験・検証

A（Artistic）

- □ デザイン
- □ 文章作成
- □ アイデア出し
- □ 創作活動

S (Social)

- □ 相談に乗る
- □ 人を支える
- □ 教える
- □ チームワーク

E (Enterprising)

- □ 企画立案
- □ 人前で話す
- □ リーダー役
- □ 目標達成

C (Conventional)

- □ 正確な作業
- □ ルール遵守
- □ 記録・整理
- □ ミス削減

NotebookLM

診断ワーク本番

R: [___]	I: [___]	A: [___]	S: [___]	E: [___]	C: [___]
Top Types: 1位 [_____] 2位 [_____]					

自己評価

□ たしかに合っている　□ だいたい合っている　□ あまり合わない

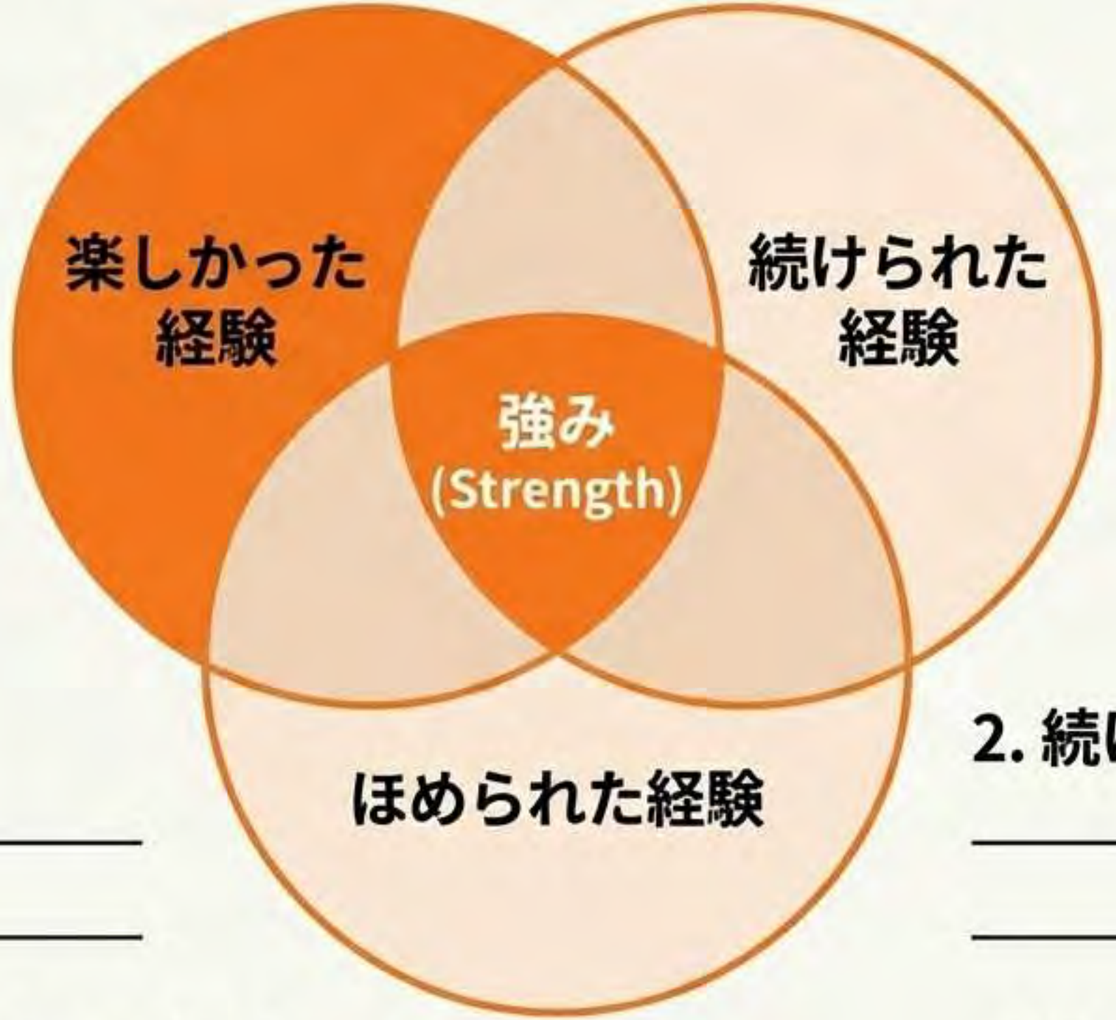
合っている点：

合わない点：

NotebookLM

自己分析ワーク

経験から「自分の強み」を見つける



1. 楽しかった経験：

_____

_____

2. 続けられた経験：

_____

_____

共通点を一言で：私は_____が強みだと思う。

NotebookLM

Narrative Construction

1. 私は「＿＿＿＿＿＿＿＿」を大切にしたい。
2. 私は「＿＿＿＿＿＿＿＿」のような働き方に興味がある。
3. その理由は「＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿」。
4. これから1か月でやることは「＿＿＿＿＿＿＿＿」。

1分共有メモ

① 大切にしたいこと ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
② 興味のある働き方 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
③ 次にやる行動 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

NotebookLM

振り返り・行動宣言

今日わかったこと（3つ）

1. _____
2. _____
3. _____

明日からできる行動（1つ）：

_____

1週間以内にやる行動（1つ）：

_____

氏名：_____　日付：_____

講師コメント：_____

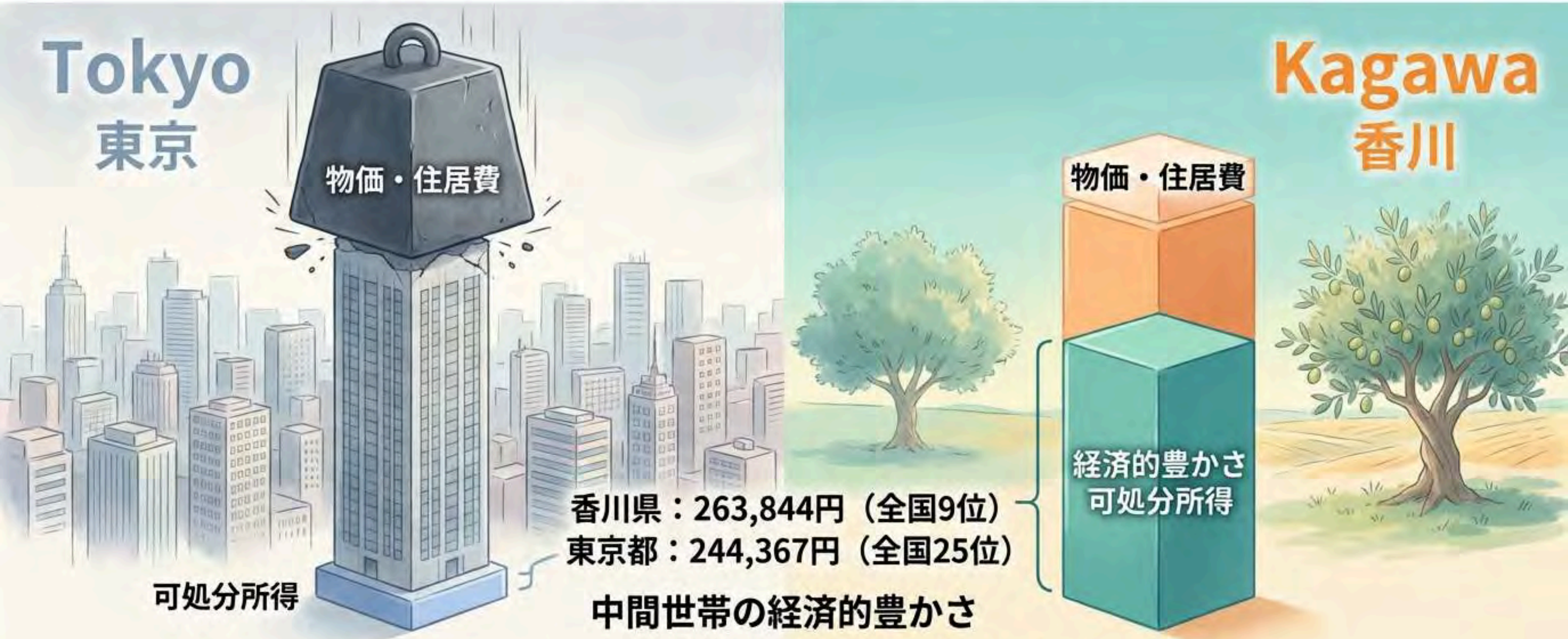
NotebookLM

香川県で描く、
新しいキャリアと暮らしのデザイン

都心部とのデータ比較で見つける、人生の「余白」と「豊かさ」



高い年収 ≠ 豊かな暮らし？



東京の可処分所得は高いが、物価（特に住居費）が高く、
実質的な「経済的豊かさ」は全国25位。一方、香川県は全国9位。

固定費を下げて、自己投資へ



住居費の消費者物価地域差指数

東京都：127.2 ⬆

香川県：83.3 ⬇

東京都は香川県の約1.5倍以上

生活コストを抑えることで、学び直し、趣味、
あるいは起業のための資金が生まれます。

年間170時間の「自由」を手に入れる

通勤時間の差＝年間約1週間分

東京都：片道 43.7分
香川県：片道 22.4分



往復で生まれた「年間170時間」の余白。あなたなら何に使いますか？
スキルアップ？家族との時間？それとも睡眠？

人生のBCP（事業継続計画）拠点として



地震や災害のリスクが低い「瀬戸内」の地理的優位性。
安心して長く暮らせる地盤が、大胆なキャリアへの挑戦を支えます。

キャリアを止めない、「子育て県かがわ」



所得制限のない医療費無償化と、待機児童ゼロ。
仕事と家庭をトレードオフにしない環境があります。

思考を広げる「住まい」の広さ

居住室畳数：香川 16.51畳 vs 東京 12.49畳

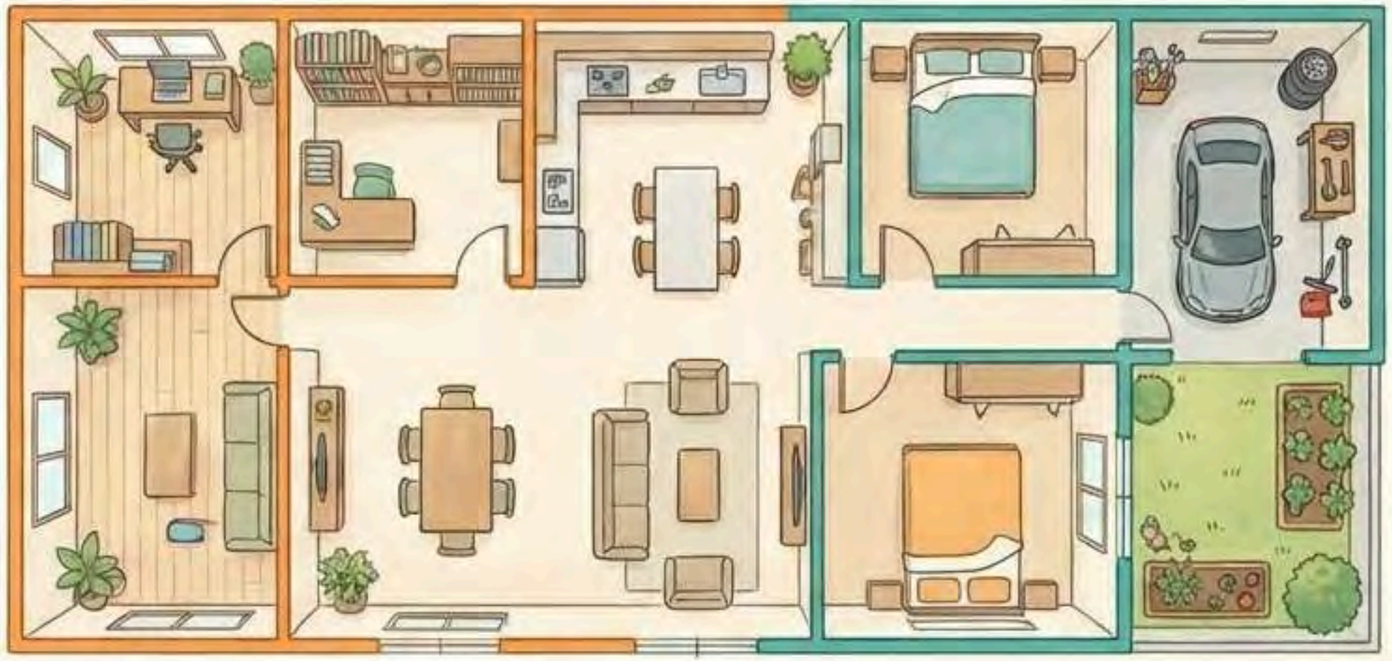
テレワーク用の書斎、趣味のガレージ、家庭菜園。
物理的な広さは、精神的な余裕（メンタル・スペース）に直結します。

Tokyo



142.55㎡

Kagawa



291.89㎡ (約2倍)

日本一小さい県＝最強の「コンパクトシティ」



利便性：人口10万人あたりの
大型小売店数 全国第1位

移 動：高速道路を使えば、
県内を約1時間で横断可能

道 路：道路密度 全国第4位

都会の利便性と田舎の自然が、車で数十分の距離に共存。
「トカイナカ」の理想形がここにあります。

晴れの日が生む、ポジティブな心



年間晴れ日数
全国第3位（237.7日）

1年の60%が晴れ

週末の予定が立てやすい安定した気候。
瀬戸内の穏やかな海とアートが、
クリエイティブな感性を刺激します。

仕事はある。しかも、面白い。



テック・リモートワーク



ニッチ産業



クリエイティブ・アート

有効求人倍率
1.46倍（全国5位の高水準）

グローバルニッチ企業
（手袋、アクリル加工など）が多数集積

世界シェアを持つ企業や、リモートワーク、サテライトオフィス。
キャリアを「下げる」のではなく、活躍のフィールドを「変える」選択です。

年間約3,000人が選ぶ、新しい拠点





移住者のリアルな声

「東京にいる時より人との繋がりが増えました。
Setouchi-i-Baseのような拠点があり、
フリーランスでも孤立せず、
爆速で知り合いができています。」

都会よりも濃密で、温かいコミュニティへの入り口が開かれています。

移住を後押しする充実の支援制度

1. 移住支援金：東京圏からの移住・就業で最大100万円支給
2. 住まい：香川県移住促進・空き家活用型事業所整備補助金など
3. 就職支援：「ワークサポートかがわ」や「Setouchi-i-Base」によるマッチング

経済的なハードルを下げ、スムーズな新生活のスタートをバックアップします

あなたのキャリアを、香川で「デザイン」する。

働く場所を変えることは、生き方を選ぶこと。
経済的なゆとり、時間という資産、そして安心できる環境。
これらを味方につけて、自分らしいキャリアを描きませんか？

