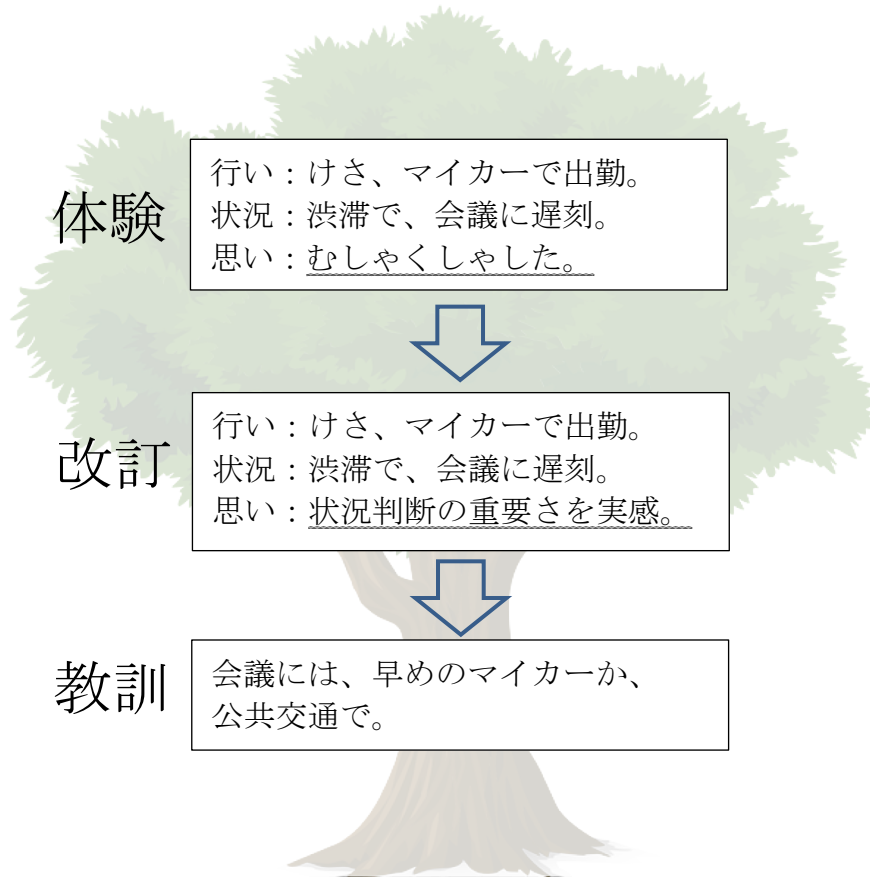


# キャリア形成ダイアリー



## 目次

### I. 趣旨

### II. 記入作業のあらまし

<近未来対応>

<遠未来対応>

<このダイアリーで得られるもの>

コラム1：分かりやすい表現とコンピュータ

### III. 記入要領の詳細

<近未来対応>

<遠未来対応>

コラム2：樹木の生長順序と人間社会

### IV. コンピュータの活用

<時間管理>

<データ管理>

# 使い方

## I. 趣旨

このダイアリーは、予定管理を行う手帳としてだけでなく、キャリア形成につながる日記としても用います。日々の記録を通して自己管理を行い、近未来（および遠未来）のキャリア形成につながるような教訓、または自分なりのルールを作成するという方法を採用します。また、それを習慣化することを求めています。このダイアリーの特色は、つぎの3つです。

- ・人間（または人間社会）の成長を樹木の生長に準えていること
- ・簡単な日記を習慣化すること
- ・その日記から、キャリア形成につながるような教訓を得ること

□ “人間” を “樹木” に準える：このダイアリーでは、“人間（または人間社会）” を “樹木” に準えています。これは、どういうことなのでしょうか。

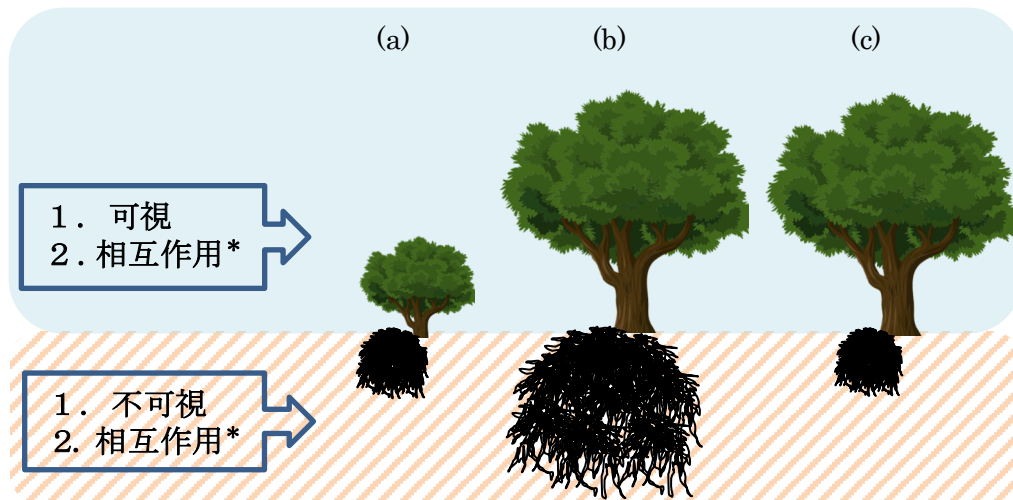


図1 樹木の生長

\* 地中部分（根）は地上部分（葉）に水分を送るなど、機能的な相互作用があります[1]。

動物を含むストーリーから人間社会を考えさせる事例として、イソップ物語が知られています。このダイアリーでは、人間を植物に準えますが、イソップのようにストーリーは設けません。身近に育つ樹木を、できるだけ主観を加えずに眺めて、その生長や環境を参考にします。

□ 樹木の生長を眺める：図1を見てください。この図から、樹木の育ち方を考えてみましょう。(a)の小さな樹木は、生長すれば(b)のような樹木になります。つまり、地上の幹や枝葉の部分が生長するとともに、地中の根の部分も生長します。地上と地中がほぼ同時に生長することで、地中の根が地上部分を支えることができるわけです。(a)を(c)のように育てた樹木は、明らかに不均衡ですし、自然界には存在しません。

つぎに、(b)と(c)の樹木を比較してみましょう。地上部分つまり可視の部分は、ほぼ同じ生長を遂げています。しかし、地中の不可視の部分が大きく異なります。

その生長の差は、如何なるときに現れるのでしょうか。それは、強い風雨に晒されたときや、両者が“綱引き”をしたときです。その場合に、初めて、(c)の根の弱さが露わになります。

このように、可視部分と不可視部分の均衡ある生長が、如何に重要であるのかがわかります。



図2 「行い・思い」の樹木表現

□ “樹木”を“自分”に当てはめる：「可視-不可視」で“人間（または人間社会）”を“樹木”と比較すると、キャリア形成に関して、どのような対応が考えられるでしょうか。

一例として、「行い-思い」という対応があります。行いは可視で、思いは不可視だからです。その対応を、具体事例とともに、図2に示します。ここで、「行い」は自分の言動を表し、「思い」は自分の思考や感情を表すものとします。

別の例として、図3に示すように、「職業力-（職業的）信念」という対応もあります。仕事の成果は、カタチに表すのが比較的容易であり、一方、信念は、カタチに表すのが比較的困難だからです。



図3 「職業力-信念」の樹木表現

□ 「行い-思い」に「相互作用」を当てはめる：図1内に「相互作用」と書かれています。樹木は、地上部分と地中部分の間で、機能的な相互作用があるという意味です。そこで、図2においても、行いと思いの方に相互作用を想定します。よい思いがよい行いを促し、よい行いがよい思いを促す、と解釈するわけです。積極的な思いや行いが、よりよい状況を生み出すものと考えます。

この関係は、図2に示した事例で述べるなら、コミュニケーションの熱意を高めると、よいプレゼンテーションの可能性が高まり、逆に、よいプレゼンテーションと評価されると、それがコミュニケーションの熱意をさらに高めるということに対応します。

図3の場合では、強い職業的信念が高い職業力の可能性を高め、職業力としての高い実績がカタチになると、それがその信念をさらに強める、という積極的な関係を表すことに対応します。

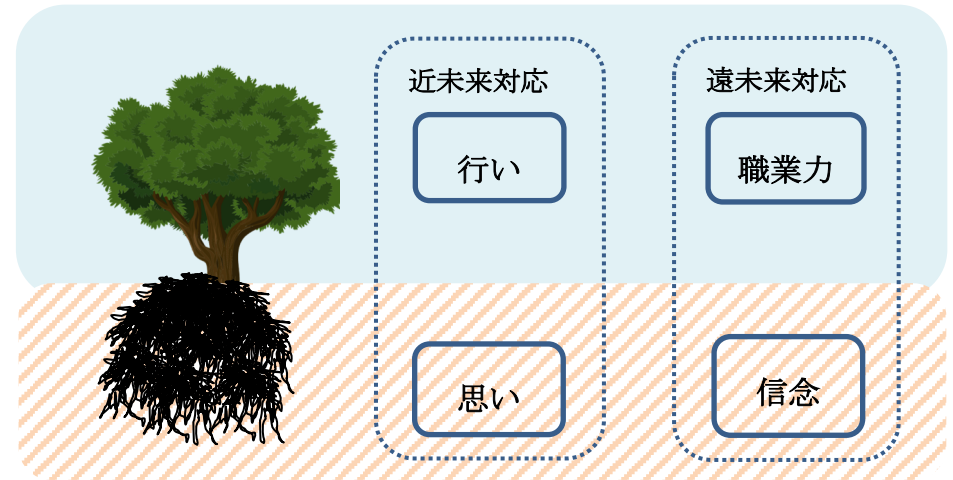


図4 近未来対応と遠未来対応

## II. 記入作業のあらまし

このダイアリーでは、近未来目標と遠未来目標の2つを想定しています。図4は、図2と図3を近未来と遠未来の視点でまとめ直したものです。

### <近未来対応>

近未来は、学生の場合は、卒業時とします。職業人の場合は、直近のキャリア形成時とします。

記入作業は、のちの表1の様式に基づいて、毎日簡単な日記を書くことです。ですから、これは、キャリア形成というより、日常の自己管理に近いものということができます。

次の要領でまとめます。

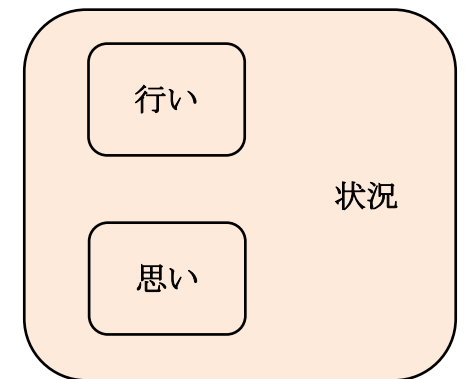


図5 「行い」、「思い」、「状況」

□心のアンテナに響いた体験を記述する：行い、思い、状況の3つを区別できるときは、そのように記述する。

行い：自分の言ったこと、為したこと

思い：自分の思ったこと、考えたこと、感じたこと

状況：「行い」と「思い」以外のすべての事柄（図5）

文例1：けさ、マイカーで出勤。しかし、渋滞で、会議に遅刻。むしゃくしゃした。

この文例では、「行い」、「思い」、「状況」の3つを区別すると、つぎのようになります。

－けさ、マイカーで出勤→行い

－渋滞で、会議に遅刻→状況

－むしゃくしゃした→思い

□ネガティブな表現があれば、ポジティブな表現に改訂する：後述

□教訓を求める：後述

□留意点：体験文をもとにして、ポジティブな表現に留意しながら直接教訓を作成できることがあります。その場合は、わざわざ「行い」、「思い」、「状況」の3つを区別する必要はありません。

<遠未来対応>

遠未来は、数十年先と考えます。遠未来目標のイメージ化が重要であることは、よく知られているところです。

図6は、遠未来目標としての「職業力-信念」の記入事例を示しています。職業力として、「外国人向け観光ツアー企画業」を目標としています。そして、それを達成するために、「TOEIC950点」と「国内旅程管理資格取得」という下位の目標を設定しています。

また、その目標達成の信念として、「外国人の日本文化への理解」を挙げています。具体的には、「Cool Japan」と「日本伝統文化」の2つです。

<このダイアリーで得られるもの>

□近未来のキャリア形成につながる教訓が得られる：とっさの行いや思いには、日ごろの習性が現れがちです。その習性がプラスかマイナスかはともかく、その確認が将来のキャリア形成に役立つことがあります。自分の体験から自己管理の素材を学ぶのですから、より自然な受け入れが可能になります。



図6 「職業力-信念」の樹木表現例

□遠未来のキャリア形成を実現できる可能性が高まる：その可能性を高める要件は、記録作業の「習慣化」です。

ある社会調査に基づいた、キャリア形成の「学習の習慣仮説」が知られています[4]。その応用として、若いころにこのダイアリーの習慣を身に付けると、遠未来の目標を達成する可能性が高まることが期待されます。

□積極的な姿勢が身につく：常にポジティブな表現を使うことで、積極的な姿勢が身に付くのは多くの識者が指摘するところです[2]。そのような姿勢の習慣化が、目標の実現につながります[3]。

□分かりやすい文章の表現力が養われる：文の長さは、その分かりやすさを規定する一要因とされています。またこのダイアリーでは、自身の体験を、状況、行い、思いの3つに区別することを求めています。それらの順序、因果等の諸関係を明確にするのも、分かりやすい文章表現に関する事柄です（コラム2）。

□“人間（または人間社会）”を“樹木”に準えることで、均衡感のある人間像を考える習慣が身につく：多くの人は、他人からの高い評価を得ようと、“目に見える”成果を求める傾向があります。例として、企業であれば営業成績や特許数、学校であれば数学や英語の成績が挙げられます。そのような業績は、樹木では、

地上部分の資質に該当します。

それとともに、“目に見えない”地中部分も相応に生長させることが、均衡上必要と思われるのです。人間（または人間社会）を樹木に準えるという思考モードが、均衡感のある成長を促すことにならないでしょうか（コラム3）。

~~~~~

### コラム1：分かりやすい表現とコンピュータプログラミング

「表現の分かりやすさ」は、ふつうの文書だけでなく情報化社会における関心事の一つです。

1970年代以前のコンピュータプログラミングでは、プロセッサの演算速度と主メモリ量で大きな制約を受けました。プログラマは、ステップ数と使用するメモリ量をできるだけ低く抑え込もうと、さまざまな工夫を試みました。その結果、アクロバットのようなプログラムが登場し、そのプログラマは称賛されました。しかし、あまりにも技巧的であったために、日数が経つと、そのプログラマでさえ、（記憶が薄れて）解読が困難とを感じるようになりました。

時代がずっと下って、技術開発が進み、ふつうのプログラミングなら充分すぎるほど高性能のコンピュータが提供されるようになりました。ですから、今現在は、先のような趣旨で短いステップ数のプログラミングを試みるプログラマは、恐らくいません。むしろ、誰もが理解できるプログラミングが求められています。そして、それがプログラムの標準化につながっていくわけです。

最近では、分かりやすさという観点から、簡潔なプログラミングが強調されることがあります。

あるコンピュータプログラミングの講師が、どのようなプログラミングが分かりやすいか、すっきりしているかを、しばしば時間をかけて強調しています。“分かりやすさ”を大きな関心事とすることが、情報化社会の一つの本質とされます。

~~~~~

### Ⅲ. 記入要領の詳細

#### <近未来対応>

このダイアリーでは、メモ程度の簡単な日記を記入する様式（表1）となっています。(1)体験、(2)改訂、(3)規範の三段の様式です。(1)、(2)、(3)のどれも、一つの文はなるべく短く、要点だけを簡潔にまとめてください。

特に、(1)は、毎日書き込むことを前提としています。何も記載することがない日には、表1の(1)に「なし」と書くなど、このダイアリーを毎日開き記録作業を行う習慣をつけてください。

(1)体験:その日に心のアンテナに響いた事柄を簡潔にまとめてください。「思い」を伴わない事柄や、キャリア形成に関係のない事柄は、記述不要です。行い、思い、状況の3つを区別した体験例を以下に示します。

#### 体験例1

行い：けさ、マイカーで出勤。  
状況：渋滞で、会議に遅刻。  
思い：むしゃくしゃした。

#### 体験例2

行い：3分スピーチ。ユーモアの練習を兼ねて、ジョークを含めた。  
状況：皆、笑った。  
思い：計画的なジョークは却って不自然、と反省。

(2)改訂:(1)の記載で、ネガティブな表現があれば、できるだけポジティブな表現に書き改めてください。体験例1、2に対しては、それぞれ改訂例1、2のように改めます。状況が発生した瞬間にはネガティブに感じたとしても、それを「ポジティブに思い直して改訂する」ということです。

#### 改訂例1（体験例1に対して）

行い：けさ、マイカーで出勤。  
状況：渋滞で、会議に遅刻。  
思い：状況判断の重要性を実感。

#### 改訂例2（体験例2に対して）

行い：3分スピーチ。ユーモアの練習を兼ねて、ジョークを含めた。  
状況：皆、笑った。  
思い：適度のジョークは場を和ませる。

(3)教訓:(1)、(2)から、自己管理や将来のキャリア形成に向けた教訓が得られる場合は、簡潔な表現でまとめてください。その際、下記(i)、(ii)を参考にして、できるだけ「よいこと」を記述してください。

(i)よい「思い」がよい「行い」を生み、よい「行い」がよい「思い」を生む（相互作用）

(ii)出会った「状況」に対しては、よい「思い」、または、よい「行い」を計らうことを常とする[2]

改訂例 1, 2 に対しては、それぞれ教訓例 1, 2 を作成することができます。

規範例 1（改訂例 1 に対して）

会議には、早めのマイカーか、公共交通で。

規範例 2（改訂例 2 に対して）

自然なジョークは、楽しく話せば、場の和をもたらす。

<遠未来対応>

図 6 に倣って、実現したい「職業力」とそれを支える「信念」を図 7 に記入してください。あとで書き直してもかまいません。今現在思っていることを書いてください。そして、記入した遠未来目標は、毎日確認するようにしてください。



図 7 自身の「職業力-信念」の樹木表現

表 1 1 週間分のメモ（記入例）

箇条書きとする。1 件をなるべく 1～2 行でまとめる。
(1) 体験
<ul style="list-style-type: none"><li>・月曜：けさ、マイカーで出勤。渋滞で、会議に遅刻。むしゃくしゃした。</li><li>・火曜：なし</li><li>・水曜：3 分スピーチ。ユーモアの練習を兼ねて、ジョークを含めた。皆、笑った。計画的なジョークは却って不自然、と反省。</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>
(2) 改訂
<ul style="list-style-type: none"><li>・月曜：けさ、マイカーで出勤。渋滞で、会議に遅刻。状況判断の重要性を実感。</li><li>・水曜：3 分スピーチ。ユーモアの練習を兼ねて、ジョークを含めた。皆、笑った。適度のジョークは場を和ませる。</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>
(3) 教訓
<ul style="list-style-type: none"><li>・会議には、早めのマイカーか、公共交通で。</li><li>・自然なジョークは、楽しく話せば、場の和をもたらす。</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>

~~~~~  
コラム2：樹木の生長順序と人間社会

人間社会の形成にあたり、樹木生長の特徴として「順序」を挙げることができます。樹木の初期の状態つまり種は、地表を含む地中に止まります。その後、地上に枝葉や幹を伸ばしていきます。つまり、樹木の最初のころは、地中が先で地上が後という順序があります。

この特徴を人間社会に当てはめてみます。図8では、国、組織、家庭という主体を挙げています。この図は、地上部分の生長が先で地中部分の生長が後、というのが自然な流れであることに対応させたものです。それぞれの主体に該当する事例を挙げてみましょう。

「国」では、今のグローバル化時代には、国際人としての自覚が必要とされます。しかしその前に、国民としての自覚を求めるのが、自然な流れであるということを示します[5]。

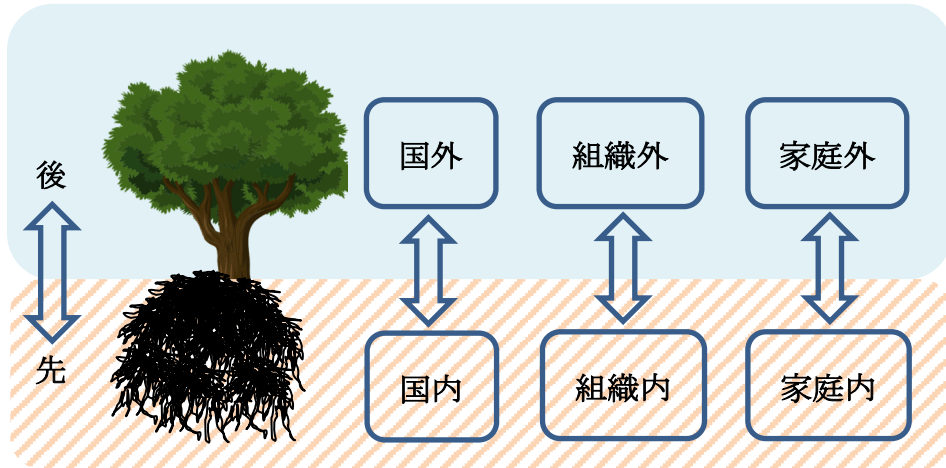


図8 「順序」から見た樹木と人間社会

「組織」では、新入社員の場合は、組織外組織との連携よりも組織内での立場を固めるのが、自然な意識の持ち方であることを示します。

「家庭」では、(スマホ等による)家族以外との対話よりも家族内の対話を優先するのが、自然な行動であることを示します。

~~~~~  
IV. コンピュータの活用

<時間管理>

日記が習慣化していないと、書き忘れることがあります。そこで、毎日日記を書くのを忘れないよう、コンピュータのタイマー機能を利用すると便利です。Window10の場合は、「アラーム&クロック」にて曜日と時刻を設定できます。

<データ管理>

このダイアリーは、印刷された記入用紙に書き込んでも、パソコン等を利用したデジタル用紙に書き込んでもかまいません。パソコンの場合は、Word、Excelを利用したり、ドキュメント管理ソフトを利用したりすることもできます。

印刷用紙とデジタル用紙は、それぞれに特徴があります：印刷用紙では、文字等の修正がデジタル用紙ほど簡単ではありません。しかし、何枚もの用紙を概観するときは、印刷用紙のほうが便利と思われます。一方、デジタル用紙は、文字データをコピーするのが簡単です。しかし、情報漏洩についてはさまざまな事態が予想されます。

それぞれの特徴を比較し、便利で安全な方法で作業を行ってください。

- [1]園池公毅：植物の形には意味がある、ベレ出版、pp.152-158,2016.
- [2]中村天風：運命を拓く、講談社文庫、1998.
- [3]小林恵智：4行日記、インデックスコミュニケーションズ、2007.
- [4]矢野眞和：大学改革の海図、玉川大学出版部、pp.272-275,2006.
- [5]北垣郁雄：学生エリート養成プログラムー日本、アメリカ、中国ー、東信堂、pp.41-61、2017.