

樹木理論を応用したキャリア形成ダイアリー

2019.05 北垣作成

1. 研修の目的

- ・日頃から自己管理を行い、キャリア形成の素地を作ること

2. 研修方法の特色

- ・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 → 図1、図2
- ・生涯の目標を記述すること、短い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

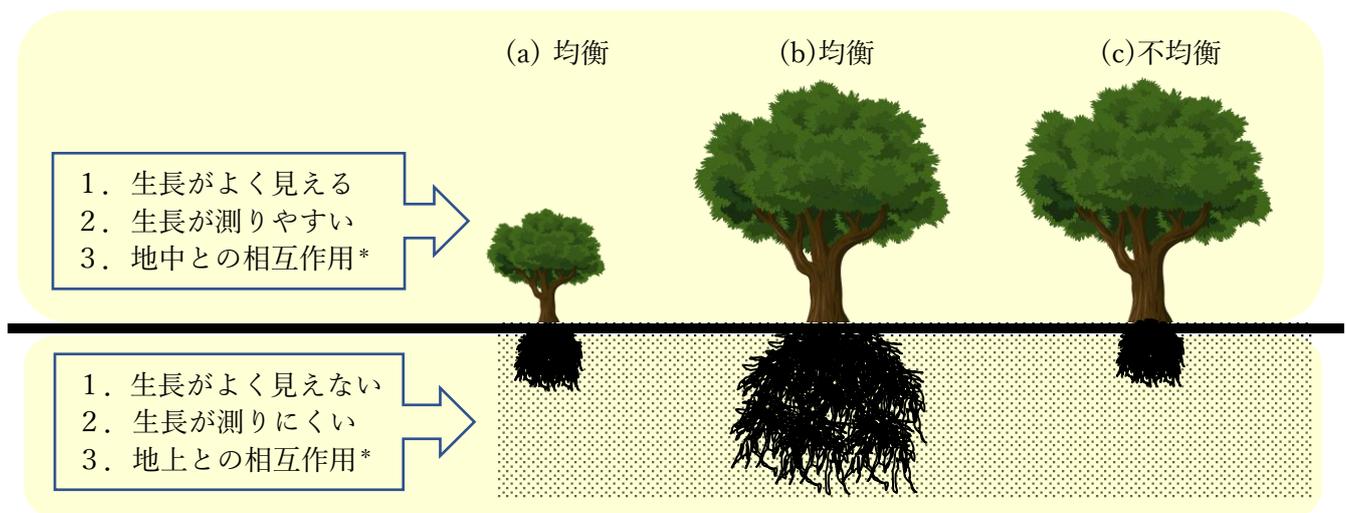


図1 樹木の生長では*³、・・・

* 根は、葉に水分を送って光合成を促進する。一方、その光を強めると、根の発達を促進する*²。

*² 園池公毅：植物の形には意味がある、ベレ出版、pp.152-158,2016。

*³ 北垣：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

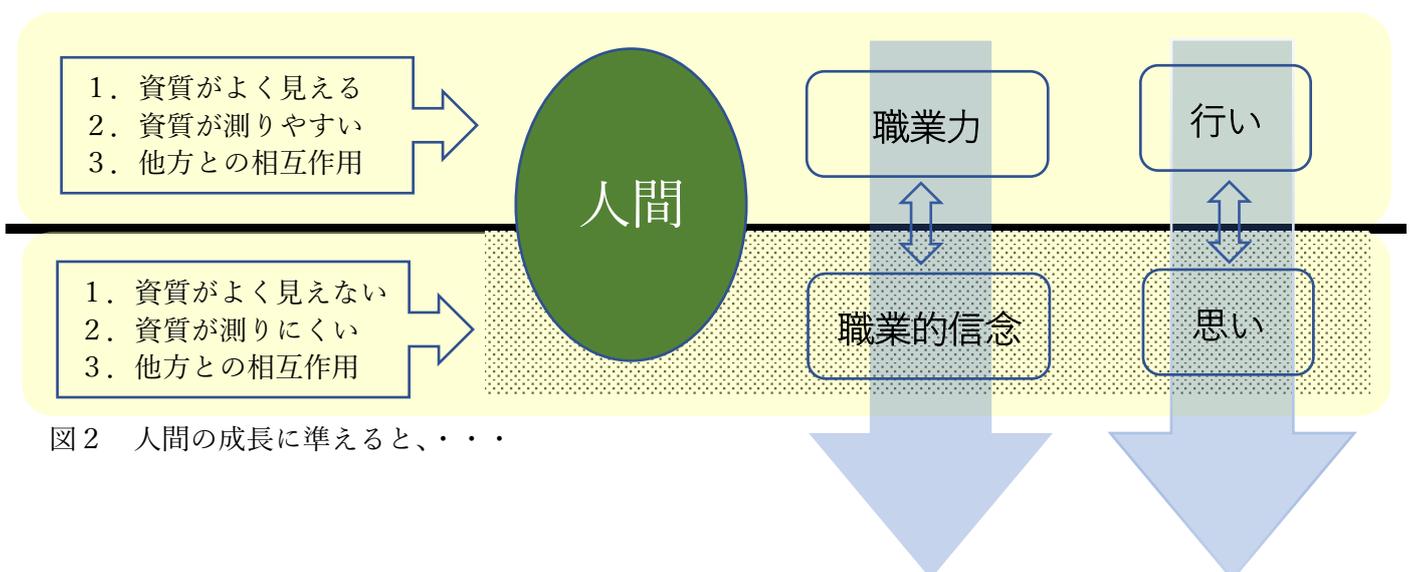


図2 人間の成長に準えると、・・・

遠未来に向けた
目標の記述例
→ 図3

近未来に向けた
日記の記述例
→ 図4

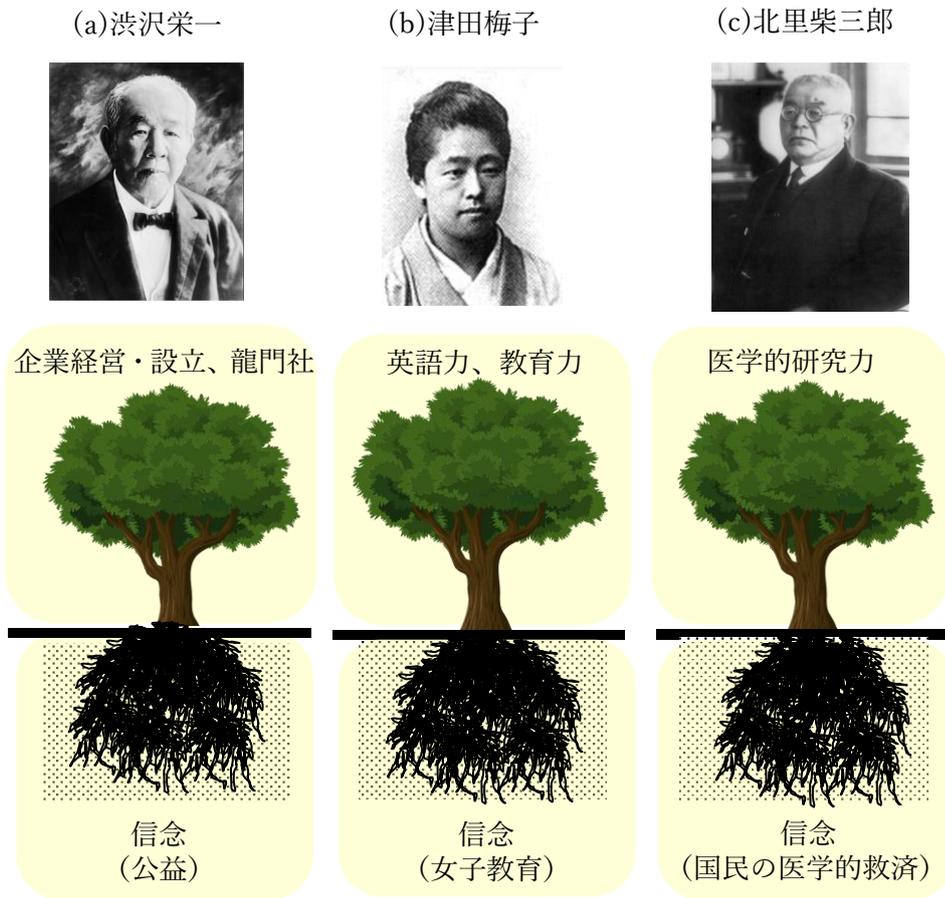


図3 「遠未来に向けた目標」の記述例 (敬称略)

3. 研修で期待される効果

- ・ 近未来のキャリア形成につながる教訓
- ・ 遠未来のキャリアの実利につながる可能性*4
- ・ 積極的な姿勢*5
- ・ 簡潔に表現する文章力
- ・ 均衡感ある人間像を内省する習慣

*4 矢野真和：大学改革の海図、玉川大学出版部、pp.272-275,2006.

*5 中村天風：運命を拓く、講談社文庫、1998.

体験

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。



(否定的表現を肯定的表現に改訂)

改訂

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。



(一般化)

教訓

会議には、早めのマイカーか、公共交通で。

図4 「近未来に向けた日記」の記述例