

## 1 キャリア教育が必要となった背景

キャリア教育の重要性が叫ばれるようになった背景(図表1.1)には、90年代後半におきた地球規模の情報技術革新に起因する社会経済・産業的環境の国際化、グローバル化があります。その影響は、日本の産業・職業界に構造的変革をもたらしたことにとどまらず、私たちの日常生活にも大きな影響を及ぼしたことは、お分かりの通りです。

子どもたちが育つ社会環境の変化に加え、産業・経済の構造的変化、雇用の多様化・流動化等は、子どもたちの心身の発達、将来のとらえ方にも大きな変化をもたらしています。例えば、身体的には早熟傾向にあるが、精神的・社会的側面の発達はそれに伴っていない。具体的には、人間関係をうまく築くことができない、自分で意思決定できない、自己肯定感をもてない、将来に希望をもつことができない、といった子どもの増加などが指摘されています。

とどまることなく変化する社会の中で、希望をもって、自立的に自分の未来を切り拓らいて生きていくためには、変化を恐れず、変化に対応していく力と態度を育てることが不可欠なのです。

(文部科学省 『2011年小学校キャリア教育の手引き(改訂版)』第1章第1節「キャリア教育の必要性と意義」より抜粋、一部改変。以下「手引き」)

## 2 キャリア教育は就職対策や職業教育ではない

### ●キャリア教育とは

「一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通して、キャリア発達を促す教育」(2011(平成23)年1月中央教育審議会『今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について(答申)』より引用。以下「答申」)のことを言います。

### ●キャリア発達とは

「社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現していく過程」(答申)です。このように定義されるのですが、その教育内容は、小学校から高校までの科目学習だけではなく、課外活動も含めた様々な教育活動を通して実践されるもので、「一人一人の発達や社会人・職業人としての自立を促す視点」(答申)を持つものという特徴があります。キャリア教育とは、将来に必要な短期的な就職対策でもなく、特定の職業に就くための専門教育のことでもない、ということです(図表1.2)。

### キャリア教育が必要となった背景

情報化・グローバル化・少子高齢化・消費社会等



図表 1.1 キャリア教育が必要となった背景と課題 (手引きより)

### ●キャリアの意味するところとは

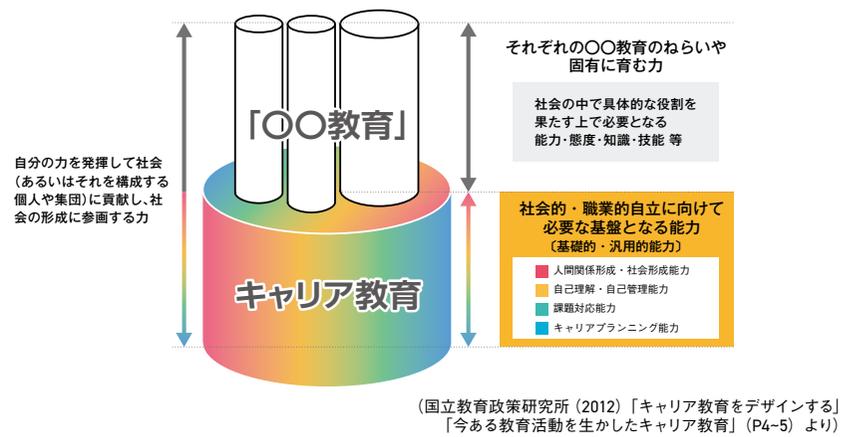
ここでいう「キャリア」の捉え方ですが、答申では以下のように述べています。

「人は、他者や社会とのかかわりの中で、職業人、家庭人、地域社会の一員等、様々な役割を担いながら生きている。これらの役割は、生涯という時間的な流れの中で変化しつつ積み重なり、つながっていくものである。

人が、生涯の中で様々な役割を果たす過程で、自らの役割の価値や自分と役割との関係を見いだしていくつながりや積み重ねが、「キャリア」の意味するところである。」

職業教育とは、「特定の職業に従事するために必要な知識、技能、能力や態度を身に付ける」ための教育のことですから、キャリア教育は、仕事に就いて働く土台のもの、と言えるでしょう。

薬学部のカリキュラムには、職業・薬剤師になるにあたり必要な専門科目が数多く提供されていますから、薬学部ではほとんどの科目で職業教育が行われていると言えます。



図表 1.2 キャリア教育と〇〇教育

### ●キャリア教育は生涯という時間を視野に入れて行う

このように、キャリア発達は生涯にわたって続くものなので、キャリア発達を促すキャリア教育を通して育成する能力も、生涯という時間を視野に入れて考えるべきものです。

「短期的な視野で行われる就職指導」とも、「職業人としての専門知識を教える職業教育」とも違うものだと、理解できるでしょう。

今や大学においても、「一人一人が生涯にわたり、社会人・職業人としてのキャリア形成ができる」ことを目標に、キャリア教育は導入されています。

## 3 就職基礎能力、社会的・職業的自立に必要な力

### ●就職基礎能力

厚生労働省は、若年者と企業の間で、就職に必要な基礎能力についての共通認識が必要だとして、「就職基礎能力」をまとめました(図表1.3)。大学でも、「就職対策講座」などではこのような内容が取り入れられていると思います。

図表 1.3 企業が若者に求める就職基礎能力

コミュニケーション能力	意思疎通、協調性、自己表現力
職業人意識	責任感、主体性、向上心・探究心、職業意識・勤労観
基礎学力	読み書き、計算・数学的思考、社会人常識
ビジネスマナー	基本的なマナー
資格取得	情報技術関係、経理・財務関係、語学関係

(厚生労働省資料より)

### ●ポイント

#### キャリア教育は就職のためのものではない

キャリア教育は、就職教育ではありません。ただ、キャリア教育は、「一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てること」が目標であるため、「勤労観・職業観について、自分なりの考えを持つこと」が求められているのです。

このことがキャリア教育の中心になっているわけではありませんが、生涯にわたって仕事に就ける力を持って、自立して生きていくためには大事な要素。ここではその力も記しておきます。

### ●社会的・職業的自立に必要な力

社会に出て職業的に自立していくためには、以下の5つの力が必要だと言われています(答申)。

#### ①基礎的・基本的な知識・技能

小学校からの「読み、書き、計算」、働く際に必要になる基本知識=税金や社会保険、労働者の権利・義務等を理解する力。

#### ②基礎的・汎用的能力=エンプロイアビリティ

分野や職種にかかわらず必要な基盤となる能力。雇われる力のことで、エンプロイアビリティと言われます。実務経験がなく即戦力ではない新卒者に求められるのは、一般的には、「コミュニケーション能力」「熱意・意欲」「行動力・実行力」等の力です。

#### ③論理的思考力、創造力

論理的思考力は、学力の要素にある「思考力、判断力、表現力」にも表れる重要な要素です。社会を健全に批判するような思考力を養うことにもつながります。創造力は、変化の激しい社会において、自ら、新たな社会を創造・構築していくために必要です。

#### ④意欲・態度及び価値観

価値観は、人生観、社会観、倫理観等、個人の内面にあって、価値判断の基準となるものです。価値を認めて何かをしようと思ひ、それを行動に移す際に、意欲や態度として具体化するもの。「なぜ仕事をするのか」「自分の人生の中で仕事や職業をどのように位置付けるか」など、自分の職業観・勤労観を持つことをさします。

#### ⑤専門的な知識・技能

どのような仕事・職業であっても、その仕事を遂行するためには一定の専門性が必要です。専門性を持つことは、個々人の個性を発揮することにつながります。自分の将来を展望しながら、自らに必要な専門性を選択し、それに必要な知識・技能を身に付けることは重要です。

## この章の内容

- 自己理解の進め方（自己の捉え方・思考パターンについて/マインドセット）
- 自己肯定感について
- 「認知の歪み」はクセである
- 「リフレーミング」を実践する
- 自己効力感について

## 学習成果

- 自分が、自分自身をどのように捉えているかがわかる
- 周りを気にせず、自分の意見を伝えることができる
- 捉え方を変え、ポジティブに考えることができる
- 多様な価値観を認められる自分になる

## 1 自己理解の進め方

自分のキャリアを考える際には、「自分を知ること=自己理解」が最も重要です。しかし、人間は、「自分のことほどわからない」とはよくいわれます。

自分を知るためには、自分を見つめる時間を十分に取り、「自分の長所・短所」、「自分の能力」、「捉え方の特徴」等々について考え、整理してみましょう。

まずは、今、自分が自分自身をどんな人だと見ているかをまとめてみます。

## Q1: 自分はどんな人？ ▶ ワークシート (P78)

「私は」のあとに、自分はどんな人か、自分が思う自分を書いてみてください。

(例) 私は、一度決めたら最後までやりきる性格です。

私は、

私は、

私は、

さて、「私は」の後に書いた自分についての捉え方は、「肯定的(ポジティブ)」か「否定的(ネガティブ)」か、どんな特徴があったでしょうか。

## 2 自己肯定感

ここで、自己肯定感について説明します。自己肯定感とは、どんなことをいうのでしょうか。

毎年、学生に、「自分は、自己肯定感が高いと思うか、低いと思うか」と質問してみると、だいたい半数以上の学生が「低いと思う」と答えるのですが、時にはほとんどの学生が「低いと思う」と答えることもあります。

自己肯定感が高いから良い、低いから悪い、と人を評価するものではありませんが、自己肯定感を持てることは、「人の成長や能力発揮に大事な要素」として、キャリア発達において重要視されています。

## ● 自己肯定感とは？

自己肯定感とは、「自分を肯定的に捉えられる感覚」、「自分の良いところと悪いところを共に受け入れられる感覚」といわれます。

「自分を肯定的に捉えられるかどうか」であって、決して、「勉強がクラスで1番だ」とか「スポーツで優勝経験がある」とか、他人よりいかに優れているかを競ったものではありません。

また、誤解のないように言うと、「自分が大好きでいつもポジティブ(だから、自己肯定感が高いつもり)」や、「どうせこれ以上努力しても変わらないから(と開き直っている)」ことを指すのではありません。

人間は、いろいろな面を持っています。誰にでも、良い面もあれば、たびたび自己嫌悪に陥るようなダメな面もあります。

それでも、毎日毎日一生懸命真面目に努力をして進んでいる自分を自分で認めながら、「良い面もあるし、ダメな面もある、これが自分」「ま、不器用な生き方だけど、そんな自分もなかなかいいんじゃない」と前向きに進んでいける感覚、それが「自己肯定感」なのです。

## 参考

- 自己肯定感と同じような心理学用語に、「Self-esteem」(セルフエスティーム)があります。自己肯定感と似た概念ですが、少しだけ意味合いが異なります。
- 自己肯定感とは「自分をそのまま受け入れる感覚」ですが、Self-esteemは他人からの評価も含んだ、「自分の価値を感じる感覚」と言えます。しかしながら、今は自己肯定感とほぼ同じ意味に使われています。

## 自己理解とリフレーミング

学籍番号:

氏名:

### Q1: 自分はどんな人?

まずは、「私」を整理しましょう。「私は、」のあとに、自分が思う自分を書いてみましょう。

例: 私は、一度決めたら最後までやりきる性格。

A1 私は、

A2 私は、

A3 私は、

### Q2: それぞれの言葉を「肯定的な捉え方」「否定的な捉え方」の両方から表現してみましょう。

例: 「真面目」→肯定的だと「誠実」「信頼の置ける」 否定的だと「融通が利かない」「暗い」

肯定的（ポジティブ）な捉え方	高校生	否定的（ネガティブ）な捉え方
	真面目	
	繊細	
	失敗	
	独身	
	初めての一人暮らし	

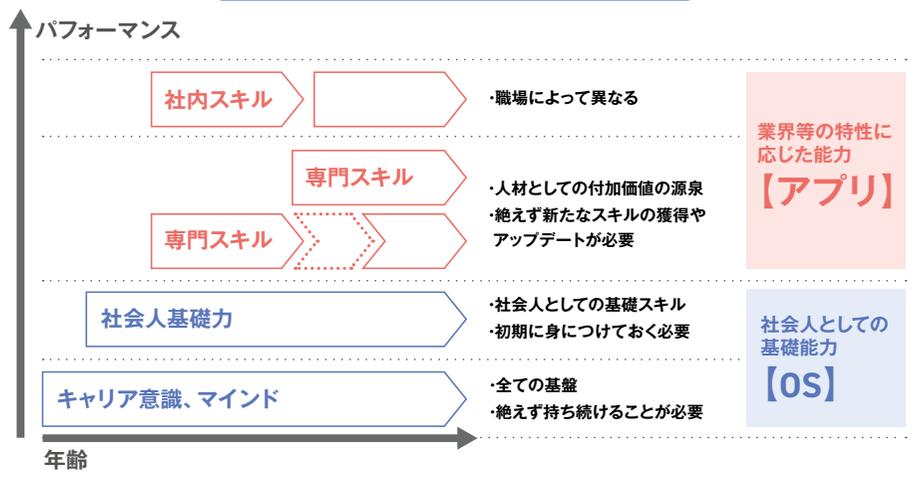
### Q3: Q1で書いた自分についての表現を「肯定的(ポジティブ)」な表現に置き換えてみましょう! 「リフレーミング」の実践トレーニング!

A1 私は、

A2 私は、

A3 私は、

「人生100年時代」に求められるスキル



人生100年時代の働き手は、【アプリ】と【OS】を常にアップデートし続けていくことが求められる。

(経済産業省「人生100年時代の社会人基礎力」説明資料。図表 6.5 まで同じ)

図表 6.1 人生100年時代に求められるスキル

社会人基礎力とは

経済産業省が主催した有識者会議により、職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力を「社会人基礎力(=3つの能力/12の要素)」として定義

**前に踏み出す力(アクション)** ~一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力~

- 主体性 物事に進んで取り組む力
- 働きかけ力 他人に働きかけを巻き込む力
- 実行力 目的を設定し確実に行動する力

**考え抜く力(シンキング)** ~疑問を持ち、考え抜く力~

- 課題発見力 現状を分析し目的や課題を明らかにする力
- 計画力 課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力
- 創造力 新しい価値を生み出す力

**チームで働く力(チームワーク)** ~多様な人々とともに、目標に向けて協力する力~

- 発信力 自分の意見をわかりやすく伝える力
- 傾聴力 相手の意見を丁寧に聴く力
- 柔軟性 意見の違いや立場の違いを理解する力
- 状況把握力 自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力
- 規律性 社会のルールや人との約束を守る力
- ストレスコントロール力 ストレスの発生源に対応する力

図表 6.2 社会人基礎力とは

前に踏み出す力(アクション)

~一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力~



- 主体性** 物事に進んで取り組む力
- 働きかけ力** 他人に働きかけを巻き込む力
- 実行力** 目的を設定し確実に行動する力

指示待ちにならず、一人称で物事を捉え、自ら行動できるようになることが求められる。

図表 6.3 社会人基礎力：前に踏み出す力

考え抜く力(シンキング)

~疑問を持ち、考え抜く力~



- 課題発見力** 現状を分析し目的や課題を明らかにする力
- 計画力** 課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力
- 創造力** 新しい価値を生み出す力

理論的に答えを出すこと以上に、自ら課題提起し、解決のためのシナリオを描く、自律的な思考力が求められる。

図表 6.4 社会人基礎力：考え抜く力

チームで働く力(チームワーク)

~多様な人々とともに、目標に向けて協力する力~



- 発信力** 自分の意見をわかりやすく伝える力
- 傾聴力** 相手の意見を丁寧に聴く力
- 柔軟性** 意見の違いや立場の違いを理解する力
- 状況把握力** 自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力
- 規律性** 社会のルールや人との約束を守る力
- ストレスコントロール力** ストレスの発生源に対応する力

グループ内の協調性だけに留まらず、多様な人々との繋がりや協働を生み出す力が求められる。

図表 6.5 社会人基礎力：チームで働く力

アサーティブコミュニケーション.....	94	セルフエスティーム.....	65
伊賀泰代.....	106	セルフエフィカシー.....	72
医師数.....	41	代理体験.....	73
医療費抑制策.....	43	達成体験.....	73
ウェルチ.....	105	転機.....	32
エモーショナル・インテリジェンス・クォーシェント.....	86	ナースプラクティショナー.....	57,58
エンプロイアビリティ.....	13-15	人間関係形成・社会形成能力.....	14
課題対応能力.....	15	認知の歪み.....	70,71
価値観.....	13	バーンズ.....	70
看護師数.....	42	バブル経済.....	26
キャリア教育とは.....	10	バンデュラ.....	72,73
キャリア自律.....	96	ファーマコヴィジランス.....	124
キャリアデザイン.....	16,31	フィジシャンアシスタント.....	57
キャリアとは.....	18	ブランドハップンスタンス理論.....	32
キャリアの意味するところ.....	10	プロ意識.....	119
キャリア発達とは.....	10	プロになるには.....	118
キャリアプランニング能力.....	15	プロフェッショナルリズム.....	117
クランボルツ.....	32	プロフェッション.....	115
クルース.....	115	ヘルスケア・テクノロジー・アセスメント.....	124
計画的偶発性理論.....	32	マイナ保険証.....	42
言語化力.....	89	マインドセット.....	70,86
言語的説得.....	73	マズロー.....	70
高度実践看護師.....	57	メディカル・サイエンス・リエゾン.....	124
ゴールマン.....	105	メラビアン.....	91
国民医療費.....	37	メンバーシップ型雇用.....	28
こころの知能指数.....	105	モデリング.....	73
コミュニケーションスキル.....	90-93,95	モデル・コア・カリキュラム.....	110
コミュニケーション能力.....	13-15,111,112,114	薬剤師数.....	41
雇用管理.....	28	ユング.....	20
自意識過剰.....	69	欲求.....	70
ジェネリック医薬品.....	55	4つのE.....	105
思考パターン.....	70	4つの力.....	106
自己肯定感.....	65,68,74	ライフ・キャリア・レインボー.....	21
自己効力感.....	72-75	ライフサイクル論.....	20
自己理解・自己管理能力.....	15	ライフステージ.....	21
自己理解.....	64	ライフロール.....	21
社会人基礎力.....	82	リーダー.....	105,106
就職基礎能力.....	12,88	リーダーシップとは.....	104
就職氷河期.....	26	リフィル処方箋.....	55
承認欲求.....	70	リフレーミング.....	71,72
職業教育.....	11	劣等感.....	68
ジョブ型雇用.....	28	EQ.....	86,88,105
診療看護師.....	58	MSL.....	124
スーパー.....	18,21	HTA.....	124
生理的情緒的喚起.....	73	PV.....	124

大学の  
キャリア教育  
にも使える

薬学生・薬剤師のための

# キャリア デザインブック

ver.3

## 著者略歴

にしづる ちか  
**西鶴 智香**

大分県出身 1968年1月生まれ

1990年3月 愛媛大学法文学部文学科卒業

同年4月 株式会社リクルート入社、新卒採用コンサルティング営業、営業企画を担当

1996年 人材派遣会社・福岡オフィス責任者を経て、

1998年 病院・薬局への人事コンサルタントとして独立。自治体(国内4カ所)のキャリアセンターカウンセラーのスーパーバイザー、Jリーグキャリアサポートセンター(当時)東海・関西地区としての活動も経験。

2004年 株式会社キャリア・ポジション設立 代表取締役就任。働く人すべてのキャリアカウンセリング、転職支援、病院・薬局の職員研修などを担当。

看護学部、薬学部 「キャリアデザイン」科目 非常勤講師

米国CCE, inc. 認定 GCDF—japan キャリアカウンセラー

国家資格キャリアコンサルタント

所属学会:日本キャリアデザイン学会、日本インターンシップ学会

大学のキャリア教育にも使える  
薬学生・薬剤師のための

## キャリアデザインブック

ver.3

2015年3月2日 初版発行

URL <https://www.yakuji.co.jp/>

2017年9月1日 第2版発行

印刷 昭和情報プロセス株式会社

2025年3月1日 第3版発行

デザイン 株式会社アブリオリ

著者 西鶴 智香

ISBN 978-4-8408-1652-6

発行 株式会社薬事日報社

落丁・乱丁本は送料小社負担でお取替えいたします。

〒101-8648 東京都千代田区神田和泉町1番地

本書の複製権は株式会社薬事日報が保有します。

電話 03-3862-2141 FAX 03-3866-8408

**JCOPY** <出版者著作権管理機構 委託出版物>

本書(誌)の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。複製される場合は、そのつど事前に、出版者著作権管理機構(電話03-5244-5088、FAX 03-5244-5089、e-mail: info@jcopy.or.jp)の許諾を得てください。