



小牧商工会議所会員に聞いた！新卒学生向け「働く」ことに関するコラム

## 第6回

# 自分の棚卸し(未来編)～どうなりたいか～

皆さんこんにちは。“小牧でより質の高い就活ができるように”という目的でコラムを始めることになりました、キャリアコンサルタントの長谷川といたします。

—前段—

今回は自分自身の行動と心から、感情と現状の棚卸しをして、あなたが向いている方向を考えました。今回は自分が描く未来を考えて、そこから自分がどうあるべきかを考えてみます。

—目指す未来を考えてみよう—

自分の10年後「こうなりたい」という姿をイメージしてみたことはありますか？ざっくりとしたイメージ「結婚している」「どこに住んでいる」なんてことは日ごろから考えたりしますよね。でもこうなりたいと思う未来で「どんな家に住んで」「どんな仕事で」「どんな技術で」「どんな役割」をしているか、そんな具体的なことをイメージできるでしょうか？難しいですね。

私は仕事柄、カウンセリングをする相手の未来に思いをはせることが多いのですが、それでもなければあまりしっかりとイメージすることはないかもしれません。

ならば、今こそ**自分がどんな未来を迎えたいか、すぐに「具体的」に考えてみるべき**です。

それがいかに背伸びした未来であっても、具体的であればあるほどよいですね。

イメージしたことは、あなたが今やるべきことやどんな職業に就くべきかに大きく関わってきます。

—未来と今はつながっている—

なぜ未来を考えるのかというと、現在と未来はつながっているからです。皆が当然に知っている話です。ですがとても重要なことです。「つながっている」ということは**今の行動は未来に役立ちますし、未来で必要とされることは今から準備できる**ということです。

旅行に行くとき、スーツケースに荷物をつめるとします。例えば冬のロシアに旅行するとしましょう。何を入れますか？必要な予算に合わせたお金、パスポート、途中に載る飛行機の手ケット、行った先の地図。寒いのですから防寒具は必須ですし、言葉の通じない場合に辞書なども必要でしょう。冬のロシアの気温は？食べ物？治安は？知っておくべきこともたくさんあります。これら様々な準備をすることで、やっとロシアに到着して旅行して帰還するという目的を果たすことができます。これらの準備なくして無事な目的達成なし…。ここに例えた準備とはつまり**目的(未来)のための計画性**のことです。

ロシアへ行きたいという強い気持ちが計画性を生み出しますから、目的は本当に自分が達成したいものでなければなりません。そして計画性は目的の達成に大きく貢献します。さらに計画を立てて目的に向かって取り組むことは粘り強さとモチベーションを生み出します。これらの要素が相まって、そうして初めてその目的が達成されるのです。

—あなたはどこへ行きますか？どんな荷物を持っていきますか？—

話を戻しますと、あなたが目指す未来はどんなものでしょうか？できる限り具体的に考えてみてください。

- どこでどのような家に住んでいますか？材質は？家具は？どんな間取りですか？
- 誰と一緒に毎日を過ごしていますか？どんな関係性ですか？
- どのようなことができる人間になっていますか？その技術は何に活かされますか？

- どんな仕事をしていますか？誰の為に仕事をしていますか？
- コミュニティでどのような役割を成してしていますか？自分の何の能力を役立てていますか？
- 週末はどのような余暇を過ごしていますか？趣味は何ですか？
- 友達はどんな人たちと、どのように楽しんでいますか？

—未来に向かって何を準備するか——

先ほどあなたが考えた未来はあくまで「こうなったらいいな」です。現実的な人はそんなもの何の役にも立たないと思うかもしれませんが。でもそんなことはないんです。

筋トレなんかと似ています。ベンチプレスで自分の持ち上げられる重さだけを使い続けても成長しません。さらに重いものを持てるよう、少しくつい重りをつけて訓練します。**理想にたどり着こうと目的を決めて頑張るからこそ、現実的な考えでは遭遇しない困難＝負荷に直面します。**その負荷の繰り返しが少しずつ自分の力を引き出し、成長につながり、結果的に考えた未来に近づいていくことができます。

ですから、考えた未来に向けて取り組んでおくべきことのリストを作りましょう。

そしてそのためにやらなければならないことを書いてみましょう。

例)

- 住みたい家 → そこに住むために必要な金額、それを稼ぐ方法×自分の得意なこと(第2回コラム)
- どんな仕事をしていますか？ → その仕事に就くために必要な資格や学問は何か

特にこれから「働く」方は、その職業・職場につくことが自分の思い描く未来に線でつながるようなものであった方がより効果的です。**思い描く未来のために、その仕事はどう役に立つかを分析してから求職活動を行いましょう。**

こうして作ったリストは、あなたの一生のパートナーとなり、自分を支えてくれるはずですよ。

しかし残念ながらこの世に変わらないものはなく、計画を立てたとしても万全に進むことばかりではありません。時々の修正が必要となります。それでもなお、自分の意志を強く持って、目的に向かって進むことは未来の自分を変えることにつながります。

最後に。どこかで聞いた話ですが思考実験です。

今あなたは10年後の未来からタイムスリップしてきたのだ、そう思ってみてください。

そう考えると、今やれること、やるべきことを明確にする必要性が感じられるかと思います。

(公開日:2021.1.20)

---

執筆者：(株)QuaLim 代表取締役 長谷川 卓也

#### 経歴・専門

1983年生まれの小牧市育ち。南山大学法学部卒。国家キャリアコンサルタント。車載機器メーカーでの海外営業勤務を経て、2019年より(株)QuaLim代表取締役。化粧品小売経営と職業紹介事業を行う。経営者との兼任は珍しく、業界団体唯一の認定キャリアコンサルタント兼経営コンサルタント。

大学卒業を前に「やりたい仕事」がわからず留年。苦い経験を振り返り「自分の適性を見極めて適切な仕事を教えてくれる人」がいたら良かったのに、と思ったのにいないので自分がやるしかないがこの業界に入った。



※当内容は執筆者による見解を述べたものであり、記事や情報の内容に関しては十分な注意を払っておりますが、それらについての正確性や確実性、効果などを保証するものではありません。予めご了承ください。

※当記事の内容を含めた「就職または就職・活動」に関する質問事項がございましたら本サイトお問い合わせよりご連絡下さい。