

## ② 自分らしいライフキャリアのために

キャリアはライフの満足度や幸福度にどう影響するか？

### 内定社数は重要か

学生と社会人では初職の就職活動の選択に対し、評価が異なることを述べた。例えば、就職活動終了時「社会人としての第一歩を自分らしく踏み出せそうだと感じた」のは学生が77.5%に対し、社会人は46.3%であった(グラフ①)。

社会人になっても自分らしいと振り返ることのできる選択はどのようなものだろうか。就職活動の現場で「持ち駒※1がない」や「内定数は多い方がいい」という言葉を聞く。選択肢は多ければよいのだろうか？ グラフ②にて、「自分らしい進路選択」の評価は、内定社数「1社」「2社」よりは「3～5社」の方が高いが、6社以上は内定社数に比例しない。

次に、「(周囲の薦めではなく)自分の希望で決めた」という感覚の重要性を見る(図④)。学生は93.3%が進路を「自分の希望で決めた」と回答(社会人74.7%)。これは学生の際はほぼすべての人が「自分の希望の決定」と感じたが、社

会人になり振り返ると半数が「あれは自分らしくなかった」と評価したことを意味する(P8図③)。よって「自分の希望で決めた」という感覚以上のものが必要であると思われる。

### 自分らしさを導く「自己調整」

進路選択のためには「理想の自己」を仮定し「現実に理解している自己」と何度も調整を重ねることが必要とされている(横山,2009)。就職活動の中で、自己理解や仕事や会社・業界理解ができたかという質問に対しては「そう思う」回答は約4～6割であり(グラフ③)、理想と現実の中で自分らしいライフキャリア※2を送るための思考・行動については、実態として課題があるようだ。

### キャリアは人生の幸福感にどう影響するのか

ライフ(人生)はともかく、キャリア(仕事)に対して「自分らしさ」を追求する意義はあるのか？ ライフとキャリ

※1 選考途中の企業のこと  
 ※2 仕事・家庭生活・社会生活を含めた人生全体をキャリアと捉える考え

学生

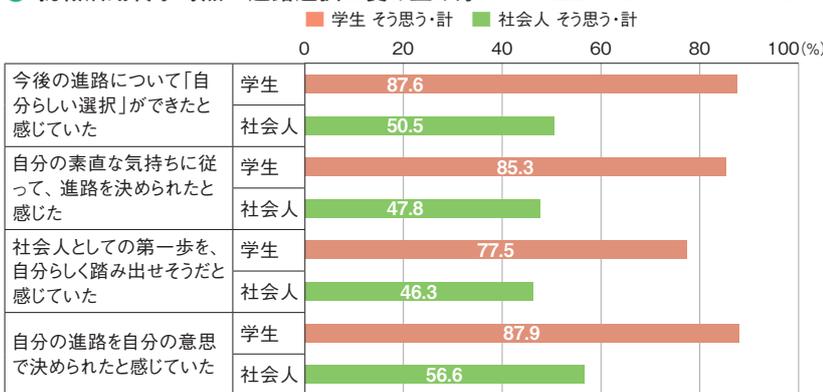
学生は約8割、社会人は約5割が「自分らしい」進路選択と受け止めている

社会人

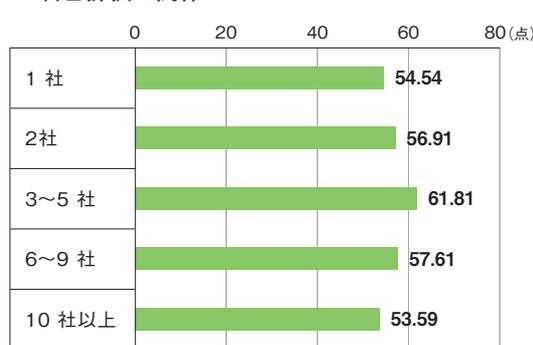
社会人

内定6社以上は「自分らしい進路選択」の自己評価が下がる

① 就職活動終了時点の進路選択の受け止め方 ※学生全体・社会人1～3年目/単一回答



② 内定社数と「自分らしい進路選択」への自己評価の関係 ※社会人1～3年目/数値回答



社会人

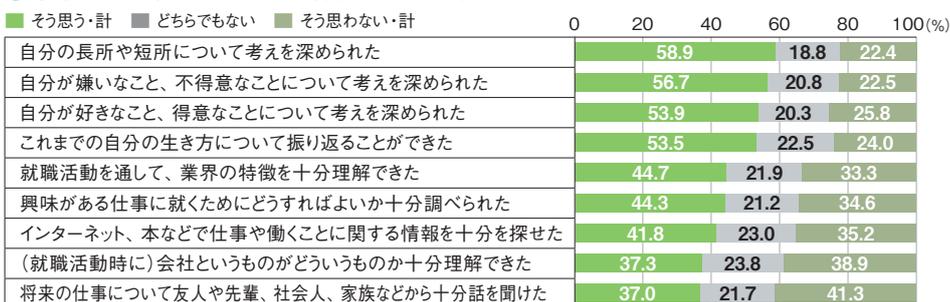
就職活動時の会社理解は約4割が「できた」と回答

学生

学生は約9割、社会人では約7割が「自分で決めた」

社会人

③ 就職活動の振り返りとして、最もあてはまるもの 社会人1～3年目/単一回答



④ 入社先は「自分」「周囲の薦め」のどちらで決めたか ※学生全体・社会人1～3年目/単一回答





アは切り離せるのか？ 「仕事は人生の一部に過ぎず、希望水準の給与さえもらえれば、どんな仕事だろうが気にしません」「最初に内定が出たところに(深く考えずに)行きます」「考えたくありません」という学生の声がある。もちろん両者を完全に切り離し(「割り切る」という言葉がよく使われる)、考える幅を最小限にするのが仕事の位置づけである、という意図も理解できる。

そこで、「仕事がどれだけ人生の中で重要か」を考える材料となる調査を行った。学生と社会人に「あなたの人生における仕事の重要度は何%か」を聞いたところ、平均が学生は約56%、社会人は約53%であった(グラフ⑤)。双方、人生の重要度として半分のシェアを仕事に置いていた。仕事は人生の中で約30%の時間を占めるといわれ、時間総量以上に一般的には重要視されているという結果である。

一方社会人に対し、ライフキャリアにおける幸福感を示す「有意義な生活」などの状況を聞いたところ、どれもポジ

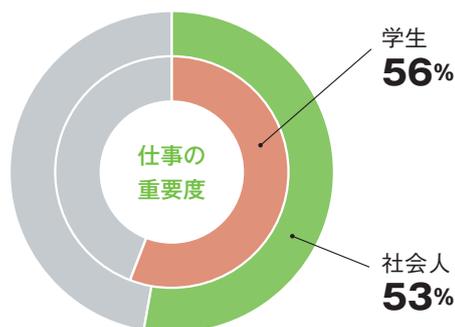
ティブな回答は半数以下であった。(グラフ⑥)。

これに関連した興味深い研究がある。イエール大学の組織行動学の教授、エイミー・レズネフスキーは研究によって、人々は自分の仕事を、「いかなる職種であれ」「ジョブ：生活の糧に過ぎない」「キャリア：自己成長のためのもの」「コーリング：天職であり人生の重要な一部」のおよそ3つのうちのどれかに分類している、と結論付けた(表⑦)。「ジョブ」と「コーリング」の人は仕事に対するあらゆる考え方が真逆であり、「キャリア」はその他のどちらにも依存しない。そしてどのような職種であれ自身の仕事を「コーリング」と捉えた人が最も健康的であったというものだ。

これにより、やはりライフとキャリアは密接に結びついており、キャリアに対して考える幅を最小限にするより、キャリアをどう考えるかが、自身のライフのあり方に影響するという可能性を鑑み、考えることを放棄せず、自身の就職活動での選択を捉える方がよいのではないかと考える。

学生 学生も社会人も仕事の重要度は人生の約半分 社会人

⑤ 人生における理想の仕事の割合 ※学生全体・社会人1-3年目/数値回答平均



社会人 幸福に関連する指標は「そう思う」が約3~4割

⑥ 自分自身の生活(人生)への考え方\* ※社会人1-3年目/単一回答

	0	20	40	60	80	100(%)
自分は善良な人間で、良い生活を送っている	44.8	25.5	29.7			
私は目的を持って有意義な生活を送っている	43.5	23.0	33.5			
私は自分の将来について楽観的である	43.0	21.7	35.3			
私は自分の日々の活動に興味を持って従事している	42.5	24.0	33.6			
自分の社会的関係は自分の支えとなり、報われている	40.6	26.3	33.1			
私は他の人の幸福や満足のいく生活に積極的に貢献している	34.9	26.5	38.6			
私は自分にとって重要な活動に向いており、かつ有能である	32.7	26.9	40.4			
人々は私を尊敬している	30.4	23.9	45.7			

\*Diener, E, 2009 「持続的幸福」の尺度より引用

⑦ 組織行動学教授エイミー・レズネフスキー(イエール大学)の研究における3つの職業観分類

<b>JOB (作業)</b>	主に生活費を稼ぐために仕事をしている。仕事は生活必需品であり、呼吸や睡眠と同じような生活維持のためのもの。週末や休日を楽しみにしており、仕事中は時間がもっと早く過ぎればいいと思うことが多い。人生をやり直すなら同じ仕事には就かない。友人や子どもにも同じ仕事を勧めない。
<b>CAREEA (キャリア)</b>	基本的に仕事を楽しんでいるが、近い将来はよりレベルの高い仕事に転職をしたい。将来のポジションに目標を持っており、今の仕事が無駄に思えることもあるが、次のステップのために成果を出し昇進したいと考えている。それが、同僚との競争の中で成功を収めた証になる。
<b>CALLING (天職)</b>	仕事を人生の中で最も重要なことの一つと考え、天職だと思っている。自分が仕事を積極的にすることが世界を良くすると考え、仕事にポジティブである。友人や子どもにも同じ仕事に就くよう勧めるだろう。