

キャリアデザイン研修における内観療法の活用事例

—第37回日本内観学会発表論文—



芹澤幸彦 スリーウイングス株式会社

srzw3ws@kamakuranet.ne.jp

<http://www.3ws3.com/>

6月14日土曜日鹿児島県市町村自治会館で第37回日本内観学会が開催されました。そこで「キャリアデザイン研修における内観療法の活用事例」を発表しました。キャリア研修は多くの方々が興味を持っているようで質問が数多く出されました。年金対策で65才まで雇用が延長されたことは、学界でも関心を持たれているようです。

1. 目的

高年齢者雇用安定法が改正され、平成25年4月1日から施行されました。この改正により、事業主は原則的に雇用継続を希望する人を65歳まで受け入れなければならなくなりました。民間企業では60歳の雇用継続希望者に対し60歳以降のモチベーションアップや職場での注意点等を徹底しようとキャリアデザイン研修(名称は事業体によって違いがあります)を実施するようになりました。この研修に内観的思考法を取り入れ今までのキャリアを見直し、これからのキャリアの構築、職場でのコミュニケーションの円滑化等をねらいとした研修を実施しました。この事例を紹介することによりキャリア研修に内観療法的思考法の果たす役割を考察したいと思います。また、これから60歳代、70歳代の目標設定にも内観的思考法が役に立つのではないかと取り組みました。

2. 方法

キャリアデザイン研修では、一日のコースで2つのセッションで内観的思考法を活用しております。最初は「学生時代・新入社員時代・現在(60歳)」までを振り返る中で活用しております。内観という言葉を使わずに「ライフ PL(人生損益計算書)」と題し、小学校、中学校、高等学校、大学、20代、30代、40代、50代とそれぞれの年代に体験し、自分の人生に影響を与えた出来事を書いていただきます。そしてそれぞれの出来事に損益(+○点、-○点)と記入していただき、全体の損益を出していただきます。この作業をスムーズに行うために、事前課題として人生年表を記入してきていただきます。この年表を参考に人生損益計算書の作成を行います。

その後、グループ単位でそれぞれが記入した人生損益計算書を発表し、意見交換を行います。同じような出来事に対して点数の違いやプラスやマイナスが正反対になることがあります。内観療法の解説を行う中で、実は本人の解釈によって点数が違ってくることを解説します。

第三セッションで60代のキャリア形成の注意事項を話します。主にキャリアアンカー(自分が大切にしたい価値観や人生の拘り)を見つけることや、やっておくべきことを解説します。そして第三セッションでこれからの目標(60歳代以降)を立案していただきます。目標立案時に自分が今まで周囲の人々の支援で今があることを演習(ありがとう探し)で意識していただき目標設定を行います。

3. 結果

参加者の90%以上が、損益がプラスになった。それなりに実績を残したと実感している人ほどプラスの額が多いようだ。

「同じような体験でも、人によって損益が違うことが話し合いの材料にもなった」、「昔のことを語り合うことが楽しかった」、「良い思い出も悪い思い出も体験した人の捉え方によって良くも悪くも受け止めていることが分かった」等の意見が出た。企画した人事サイドも受講者の反応の良さを感じてお

り、これからの継続実施が決まった。

目標設定時の人の支援を実感するための「ありがとう探し」は「やってみると意外にありがとうを言っていない」「ありがとうを意識しないと出来ないことに気づいた」「妻のお蔭で今があり、一緒に旅行に行くことを目標にした」等いろいろな意見が出た。特に目標設定の中で「後輩・後継者の育成」「健康の維持」「妻と毎年海外旅行に行く」「毎日1時間散歩をする」をする等行動的な目標設定が目立った。

4. 考察

今回初めての実施であり手探りで行ったキャリアデザイン研修であったが、内観療法的思考が大変役に立った。自分の人生(学生時代、ビジネスパーソンとしての時代)の振り返りの際、他者との関係の見直し、過去の出来事の解釈の仕方が人生に大きな影響を与えていることに気づかされる効果的な方法であると認識できた。自分が社員として活動してきた過去を肯定的に受け止められたときに、彼らはこれからの自分の人生に対して前向きに捉えることが可能になると思える。


人事サイドの希望は

1. 健康で65歳までともかく元気に働いてほしい。
2. 働く限り周りに悪い影響(給料の安さを愚痴る、年金制度の悪口を言う、後輩を批判する等)を与えないでほしい。
3. 会社を支える人材であってほしい、と願っている。

これからはこの研修を、高齢者を元気づけるキャリア形成研修として充実させていきたい。

(神奈川県鎌倉市 CL インストラクター)

11/22 同氏主催「CL勉強会」詳細:季刊誌CLNews

 [目次へ戻る](#)