

# 18才のための キャリア・デザイン 準備 無料版

片岡杏紗



伸文出版

## 体験版をお読みの皆さまへ

---

『18才のためのキャリア・デザイン準備』を多くの方に読んでいただけるように、体験版（無料）を制作しました。本書には、増補改訂したばかりの第2版から「仕事の課題とフロー」抜粋して収録しました。みなさまのご参考になればうれしいです。

どの部分を抜粋したかわかりやすいように、目次も紹介しますね。

### 【目次】

はじめに （※体験版に収録）

### 第一章 働くって何だろう

- ・ アルバイトの面接を予約するとき、気をつけたいポイント
- ・ ブラックな就活支援サービスに気をつけよう
- ・ ブラック企業を見分けるコツ
- ・ 仕事の課題とフロー （※体験版に収録）
- ・ 働きたいのに、働けない

### 第二章 28歳以降に立ちはだかる人生の壁

- ・ 面接の時は、自分を“やや安く”売れ!?
- ・ 短期案件“アリ地獄”をよけるには？
- ・ フリーランスがオススメできない理由
- ・ 35歳を過ぎてから、異業種に転職するコツ
- ・ 35歳を過ぎた女性が、異業種に転職するコツ

### 第三章 キャリア形成に役立つ本

- ・ たくましく生きたい人向け
- ・ 大学生向け
- ・ プログラマー向け

### 【付録】 お金を稼ぐ

- ・ 生徒を飽きさせない努力
- ・ 『真夏の焼きいも』
- ・ 『真夏の焼きいも』解説

あとがき

[第2版]あとがき

## 参考文献

- ・キャリア形成（就職活動含む）
- ・ビジネス・自己啓発
- ・その他
- ・Kindle制作

著者略歴（※体験版に収録）

## はじめに

---

日本的経営や終身雇用制が崩壊し、世界経済はグローバル化。いじめ、不登校、ニート（NEET）、貧困、介護など、未解決な社会問題は、まだまだたくさんあります。

有名大学を出て一部上場企業に勤め、いわゆるエリートコースに乗れたのに、人生に達成感がない人たちがいます。

社会的に成功して、しかも妻子と幸せそうに暮らしている人もいます。

仕事はきついのに、いきいきとした表情で働いている人もいます。仕事がきつい上に人間関係も最悪で、うつ病になって退社する人もいます。

いわゆるセレブリティと結婚して、お金持ちの妻として優雅に過ごす人もいます。生活には余裕があるけれども、働かないで家にいるなんて耐えられない、とパートに出る人もいます。

親の介護で働けない間に貯金を使い果たしてしまい、再就職先がなかなかみつからない人もいます。

働いて幸せになる人もいれば、不孝になっていく人もいます。社会的に成功したのに自分の人生に不満足そうな人がいたり、生活に余裕がなくても幸せそうに働いていたりするのは、なぜなのでしょう。

お金を得るために人は働くのでしょうか。そうだとしたら、お金持ちでもあえて働きに出る人がいるのはなぜでしょうか。何をやってもうまくいかなくて、転職を繰り返す人がいるのは、なぜなのでしょう。

この本は、これから就職活動をする大学生、短大生、専門学校生、高校生に向けて書きました。学校法人の職業訓練部門に勤めていたとき、さまざまな学生たちと出逢い、発見があったからです。

第2版では、実用的な部分を強化するため「ブラック企業を見分けるコツ」「35歳を過ぎてから異業種に転職するコツ」などを加筆しました。

これから社会人になる皆さま、すでに社会人でキャリアを振り返りたい皆さまと共に、今の世の中で“しぶとく生き残る方法”を考えてみたいと思います。

## 仕事の課題とフロー

---

ブラック企業の話ばかりでは何なので、皆さまと同じ世代で世界一になった“仕事人”の話もしますね。フィギュアスケーター・羽生弓弦 選手のことです。

19歳でソチ・オリンピックや世界選手権を優勝。日本を代表するトップ・アスリートです。東日本大震災で自宅が被災。カナダに拠点を移して練習を重ねています。2016年現在だと、大学3年生の年齢に相当します。まだお若いですが、グローバルに活躍する日本人の一人と言えるでしょう。

羽生選手は2014年の秋、グランプリシリーズ・中国杯で、彼は中国の閻涵（Han Yan）選手と衝突。2015年には全日本選手権の公式練習中には、羽生選手と村上大介選手が衝突する事故が起りました。

スケートをやっている方によると、一流選手が4回転や3回転半のジャンプを跳ぶときは、時速60キロから80キロ近くになるそうです。

中国杯の時は、自動車と同等の速度で衝突したのだから二人とも試合を棄権するだろう、と思っていました。しかし、羽生選手は出場を表明。閻涵選手も棄権を取り下げて、出場しました。

フリースケーティングの間、羽生選手の包帯が血まみれになっていくのを、TV越しで見ました。「日本代表とは言っても、羽生選手はなぜ、そこまでがんばらなくてはならないんだろう」と考え込んでしまいました。

命の危険があるかもしれないのに、それでも演技せざるをえないと思わせたのは何だったのでしょうか。

ソチ・オリンピックの時にも、私は目を見張りました。ロシアのエフゲニー・プルシェンコ選手は、30歳を過ぎても現役を続け、4回転・3回転を飛び続けたのです。

ロシアの皇帝、レジェンドと呼ばれる立場の彼が、人工椎間板を支えるボルトを入れてまで、母国のオリンピックで滑った理由は何なのでしょう。ボルトが折れるところまで、4回転を飛び続けたのはなぜなのでしょう。

スケート連盟からの圧力があつたからとか、スケートが好きだからとか、いろいろな理由が考えられます。一流選手を突き動かしているものは、何なのでしょう。

普通の会社員の場合でも、同じようなことを見かけました。デスマーチの状況にワクワクした顔をして、働く人たちがいました。

会社の床の上に寝たり、椅子を三つ並べて会社に泊まる生活をして楽しそうな人たちがいました。

その人たちに共通していたのは、“仕事に求められる能力”と“自分のスキルが合致”して、体力がある場合です。物理的にきつい状況でも、実に幸せそうに仕事をしていました。

しかし、マスメディアでは過労死の報道を目にします。うつ病になって、働けなくなった人たちがたくさんいます。なぜ、きつい状況で働いても、幸せそうな人たちが存在するのでしょうか。

長年、不思議に思っていた疑問の答えが、宮脇優子・編著『働く人へのキャリア支援』に書かれていました。

フローとは、「ときが経つのも忘れて何かに没頭しているよきに私達が経験する意識の状態」「内発的に動機づけられた自己の没入感覚をともなう楽しい経験」であるといいます。（中略）このようなフローの状態が生起する条件として、活動を行う本人の能力水準と活動の難しさのレベル（挑戦レベル）のバランスがとれていることを挙げており、つまり、仕事がやさしすぎず、難しすぎないということが重要なのです。（前掲書 p.124）

自分の能力スキルと現在の仕事レベルのバランスがとれている時は、仕事に集中できて、やる気や意欲が湧く、ということのようです。他の人からきつくて大変な仕事に見えても、本人がフロー状態の場合は、楽しい経験になるわけです。

ずっとフロー状態が続けば良いのですが、仕事に慣れたり、会社の状況が変わったりすると、活動を行う本人の能力水準と活動の難しさのレベル（挑戦レベル）のバランスが崩れます。

仕事に慣れてきた場合はさらに難しいレベルの課題に挑戦するのが良いのですが、課題のレベルを上げすぎてしまうと、フロー状態にはなりません。

「あと少しの努力でできるかもしれない」「努力すればできそうだ」と思えるレベルに、目標を設定するのが望ましいのではないのでしょうか。

このつづきは、[有料版](#)でお読みいただけます。Kindleストアで本の詳細をチェックできます。

## 著者略歴

---

片岡杏紗

1995年 学習院女子短期大学在学中に、成績優秀者として表彰され、大学に進学。大学院修了後、会社員を経て2005年から講師業を開始。

東京工学院総合研究所や、東京工科専門学校テラハウスICAキャリア開発研究所（現・専門学校東京テクニカルカレッジ テラハウスICA／キャリア開発研究所）等の兼任講師を歴任。

ITmedia”オルタナティブ・ブログ”で、教育とICTに関する記事を連載中。

▼教育ICT研究室 オルタナティブ・ブログ

<http://blogs.itmedia.co.jp/kataoka/>

## 18才のためのキャリア・デザイン準備 体験版

<http://p.booklog.jp/book/106062>

著者：片岡杏紗（あさ）

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/kataoka-asami/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/106062>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/106062>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのpapier（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社ブックログ