



# 「自己理解と組織理解を深め、 主体的なキャリア形成を意識した 人材育成の在り方を知る

～組織はあなたに何を求めているのか～

2024年 レベルⅢ研修

# テーマ「自己理解と他者理解を体験しよう！」

1 G 3名

発表：1人1分

上記を3名繰り返し、グループワーク所要時間計15分

配布資料：1枚

流れ：①全員一人ずつ発表。

②聞き手は、配布資料の「気づきポイント」に  
メモをとりましょう。

ルール：他者の意見を否定しない！！！！

気づきポイントとは

→「共感できる！！」「私にはわかんないな・・・」  
そう思った理由はなんでだろう・・・



ワークライフバランスから ワークアズライフへ

ワークライフバランスとは

仕事とプライベートを明確に分け、どちらにも偏ることなく2つがバランスよく整っていることが理想とする考え方。仕事時間、休暇、家族や趣味に割く時間など、仕事とプライベートの間で適切な時間とエネルギーの配分を重視。

ワークアズライフとは

仕事をしている時間とプライベートの時間を切り分けず、毎日働いてもいるし休んでもいるという考え方が土台。

**仕事自体が人生の一部**であるというのがワークアズライフの考え方である

# キャリアビジョンを描くのは誰？



あなたの人生は、あなた自身で作り上げていくもの。  
人任せ、運任せで本当に理想のあなたになれますか？  
他責思考の癖がある人、要注意です！  
誰も、他人の人生のお世話をやくほど暇もなければ興味もない。言っぱなし！

誰かに相談することも良いこと、でも最終的に相談する相手は自分自身です。

人に優しくとは、自分に優しくすること。  
「ねえ、どう思う？今のしい？  
やってみたい？やってみようか」

自分に許可を出してあげましょう。

