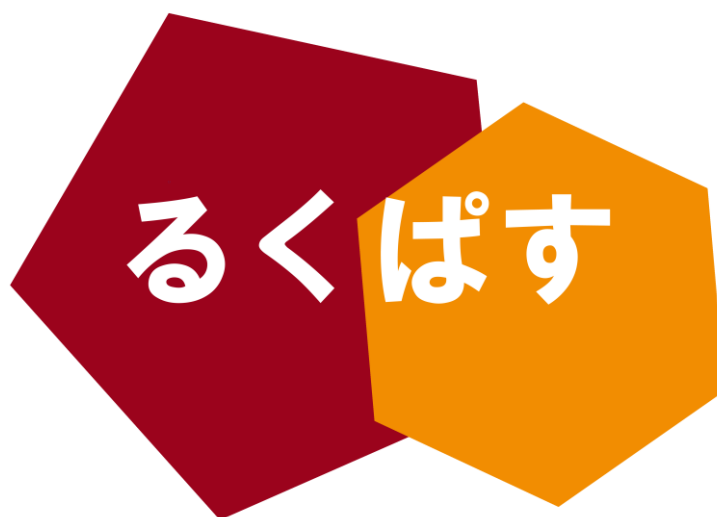


テーマ別パスファインダー



キャリアデザイン

~やってみよう！ちょこっとキャリアデザイン・シート付~



パスファインダーとは？

Pathfinder（パスファインダー）とは、探検者／草分け／開拓者の意。レポート作成や論文作成で、何をすればいいのか、どこへ行けばいいのかわからない！そんな人のための助けになるように作成した、学問の「道しるべ」です。

作成日：2013年2月8日
大阪大学 外国学図書館 | 箕面キャンパス |
ラーニングcommons るくす | LSチーム

I. イントロダクション

■ キャリアデザイン とは？

キャリアとはもともと、物・情報・人などを運ぶ、あるいは伝達するためのもの・道具・手段という意味という説もあります（英単語では異なるスペルですが…）。車で荷物を引いてできた道・轍が自分の今までとこれからを表す「キャリア」となったといわれれば少し納得しますね。キャリアというのは、就職活動など人生のうちの一時点や仕事そのものを示すだけではなく、これまでの経歴や経験などすべての自分に関する事柄を含んでいます。そう思うと、就職活動などを通して新たなキャリアにつなげるということは、今までの自分とこれからの自分について整理して、その連続性を見出すことかもしれませんね。

自分らしくて自由なキャリアデザインをするための書籍をご紹介します！

関係分野：心理学、経済学、社会学など様々な分野

II. キャリアに関する理論研究

■ エドガー H. シャイン著；金井壽宏訳（2003）『キャリア・アンカー：自分のほんとうの価値を発見しよう』白桃書房

この本は、あなたがキャリアを進むうえで、どうしても譲りたくない価値観や方向性を示してくれます。自分は何を大切にしているのか、キャリア選択や決定に役立つ一冊。

【総合図-A棟2階 キャリア支援図書 366.29||CAR||1】

■ 日経 BP 企画大学出版グループ編集協力（2009）『キャリアデザイン講座：理論と実践で自己決定力を伸ばす』日経 BP ソフトプレス

【総合図-A棟2階 キャリア支援図書 366.29||OMI】

III. 女性とライフキャリア

■ 矢澤澄子，岡村清子，東京女子大学女性学研究所編（2009）『女性とライフキャリア』勁草書房

仕事だけではなくキャリアを一生つづく道ととらえ、女性のライフコースについて考えることのできる一冊。女性としていかに生きるかではなく、男性にもライフコースを考える視点を提供できる本。

【総合図-A棟2階 キャリア支援図書 366.38||YAZ】

■ 青島祐子著（2007）『女性のキャリアデザイン：働き方・生き方の選択』学文社

現在働いている女性、これから社会に出ていこうとする女性たちに向けて、生涯を貫くものとしてキャリアを位置づけ、長期的視点で職業生活のシナリオを描いてみることで、すなわちキャリアデザインの考え方とそのための手がかりを解説。【総合図-A棟2階 キャリア支援図書 366.38||AOS】

IV. グローバル・キャリア

- 石倉洋子著（2011）『グローバルキャリア：ユニークな自分の見つけ方』東洋経済新報社
21世紀のグローバル化時代にどのようなキャリアを積むことができるのか。7名が語る戦略的なキャリアに関する実践も紹介されていて参考になる。わたしの「ユニークさ」がグローバルキャリアのキーとなる？【外国図-4階キャリア支援図書 K】
- ジャパンタイムズ（2013）『通訳・翻訳キャリアガイド：語学を仕事にするための』
語学を仕事にするにはどうしたらいいの？どんな仕事があるのか通訳・翻訳業界の未来予想図に迫った一冊。語学でグローバルなキャリアをと考えている方、一度お目通しを！

V. やってみよう！ちょっとキャリアデザイン・シート！

あなたは将来どんなことをしているでしょう？「〇年後の自分」のことを自由に書いてみましょう。仕事のこと、家庭のこと、余暇のことなどどんなことでも構いません。思いつくまま書いてみてください。

| | | | |
|-------|-------------|---------------|---|
| 2013年 | 大学生 大学院生 | あなたは何をしていますか？ | ヒント ・勉強は？ ・仕事は？ ・家族は？ ・何が好き？ ・何が嫌い？ ・どこに住んでる？ ・休日は何をしている？ ・平日は何をしてる？ |
| 年 | 来年の今頃 | あなたは何をしていますか？ | |
| 年 | 30歳の頃 | あなたは何をしていますか？ | |
| 年 | 50歳の頃 | あなたは何をしていますか？ | |
| 年 | 70歳の頃 | あなたは何をしていますか？ | |

（参照）厚生労働省「指導に活用できるワークシート&知識」p42

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/nouryoku/kyarikon/dl/tekisuto-03.pdf>

[パスファインダーの凡例]

■ 図書情報は以下の順に表記しています。(主に論文の参考文献に使われている書式です。)
著者名 (出版年) 『本の名前』 出版社名, 翻訳者名 (あれば)

■ 説明の最後に、【 】で貸し出し可能な図書館と配架場所、請求記号を記しました。

総合図 → 総合図書館 (豊中キャンパス)

生命図 → 生命科学図書館 (吹田キャンパス)

理工学図 → 理工学図書館 (吹田キャンパス)

人図 → 人間科学研究科図書室 (吹田キャンパス)

外国図 → 外国学図書館 (箕面キャンパス)

外国図-雑誌 → 直近1~2年に出版されたものは3階雑誌コーナー、バックナンバーは1階書庫

電 → 電子ジャーナル、電子ブック

※雑誌、電子ジャーナルは、すべての巻号が利用できるとは限りません。

■ 検索を容易にするために、ISBN (各図書固有の識別番号) や ISSN (各雑誌固有の識別番号) を記している場合もあります。

■ 外国学図書館を中心に紹介していますので、記載している場所以外でも貸し出し可能な場合があります。図書館各階にある検索端末で確認するか、カウンター/LS デスクまでお尋ねください。