

# キャリアセミナー

---

合同会社SENDAI X TRAIN（パルクール専門会社） 代表  
A.D.A.P.T Lv1 Assistant Coach（パルクール国際指導資格）  
Occupational Therapists（リハビリテーション国家資格）  
Fashion Model（ファッションモデル）

石沢 憲哉（いしざわ かずや）

# 目次(全40分)

- 前半20分

1. 自己紹介(5分)
2. 目的の確認(5分)
3. 仕事について(10分)

現在の仕事／なぜ現在の仕事に就いたのか／仕事の選択に大事なこと／やりがい／仕事で得たこと／苦勞したこと／挫折や失敗談／などなどを織り交ぜてお話しします

- 後半20分

4. フリートーク／質疑応答／などなど



目的の確認

# キャリアセミナー

## キャリアセミナーの目的

- ① 将来や生き方に対する目的意識を持たせ、主体的に自分の進路を選択しようとする意欲や態度を育てる
- ② 多くの講演を通して、地域の人との出会いや話し合いの中から、生徒一人一人に自らの進路や生き方について主体的に考えさせる
- ③ 将来に向けての計画をたてて実践していくことの大切さを学び、自分自身を見つめながら、社会の中で自己実現していこうとする自主性を養う

## キャリアとは

人が生涯の中で様々な役割を果たす過程で、自らの役割の価値や自分と役割との関係を見出していく連なりや積み重ねが、「キャリア」の意味である

# 目的の解釈（石沢個人の解釈）

- ① どういう生き方・人生にしたいのかを考える（自分を見つめる）
- ② どういう生き方・人生にしたいのかを決定する（ゴール設定）
- ③ 理想の生き方、人生にするために必要な知識、技術、経験、お金、仲間を獲得するためにどうするか考える（計画）
- ④ 理想の生き方、人生にするために必要な知識、技術、経験、お金、仲間を獲得するために行動する（実行）
- ⑤ ゴールと計画、さらに世の中の状況を比較しながら時々ゴールと計画を修正・変更していく（軌道修正）

＞このセミナーの目的は...

どういう生き方や人生が世の中にはあるのかを知って、考える材料にする

# 石沢が思う大事なこと

- まずポジティブに生きる(楽しくするのは自分)
- 目的(自分はどうなりたいか)
- 目標(それをどの程度までやるか)
- 計画力(上手くいく方法を考えること)
- 行動力(挑戦してやってみること)
- 錬金術(自分にとっての価値を生み出せること)
- 実現力(達成する姿を人にみせること)