

はじめに 2

1章

キャリアの時代からライフキャリアの時代に

- (1) 就職活動は、自分らしく生きるための第1歩 10
- (2) 自分で決める力が、自分の人生を自分らしく生き抜くために必要 11
- (3) 就職活動は、雰囲気で始める人が多い 14
- (4) 仕事とはなんなのか? 16
- (5) 仕事は人生の一部にすぎないが、1日の大半を占める要素でもある 18
- (6) 自分らしさを見つける方法 19
- (7) ライフキャリアアレインプール 21
- (8) ライフキャリアには、複数の役割がある 22

2章

自己分析には、自分軸をみいだすことが必要

- | | | | |
|------|------------------------------|-------|----|
| (9) | 就職活動でまず取り組むことは、自己理解 | | 25 |
| (10) | 自己理解を疎かにしてしまうと | | 27 |
| (11) | 就職活動は、自律する力をも身につけるいい機会 | | 30 |
| (12) | 自己理解Ⅱ自己分析＋性格やタイプ、気質などの内面性 | | 32 |
| (1) | 自己分析は、過去の出来事を思い出すことから始める | | 36 |
| (2) | 過去の出来事は、複数挙げてみる | | 37 |
| (3) | 過去の出来事を複数挙げると、何かしら共通するものが現れる | | 40 |
| (4) | 自分軸とは何か？ | | 41 |
| (5) | 自分軸のつくり方 | | 44 |
| (6) | あなたも自分軸をつくってみよう | | 53 |
| (7) | なぜ自分軸が必要なのか？ | | 55 |

3章

潜在意識に訴えてわかる自分らしさ

- (1) 自己理解はなぜ必要なのか？ 60
- (2) 人が自覚できている意識は、ほんのわずかしかない 62
- (3) 視覚が潜在意識に訴えかけるキーとなる 66
- (4) 未来はつくるものではなく、「今、ここ」に集中した結果が続いたもの 68

4章

色彩心理を活用した潜在意識へのアプローチ

- (1) キャリアコンサルティングに色彩心理を活用している理由 72
- (2) 色彩心理とカラーセラピーとは 74
- (3) カラーセラピーによる現状の把握 76
- (4) 色彩別に見たキャリアの捉え方と対策 91
- (5) 潜在意識を顕在意識に引き上げるのがカラーセラピー 109

5章

行動することが充実したライフキャリアを彩る

(6) 頭在意識に引き上げた思いを定着させるには? 111

(1) 未来をつくるには、「今、ここ」に集中する 116

(2) 未来は、現在の積み重ねの結果にすぎない 119

(3) 行動に移すためには、決定が必要 121

(4) 決定するためには、その根拠が必要 123

(5) 行動の積み重ねが未来になる 125

(6) アファメーションで、「今、ここ」に集中する 126

おわりに

129