

## 目次

まえがき 2

こんな人が増えている

もっと自分らしさを大切にしよう

もっと自分のしたいことをしよう

2

5

7

## 第1章

### 自分らしいキャリアデザイン

15

自分らしいキャリアを描けない人の共通点

不安と面倒に打ち勝とう

あなたが本当にしたいたいこと

面倒なことほど自分で考えよう

自分らしいキャリアデザインとは

18

23

26

28

30

## 第2章

# 自分らしさを生かす

45

自分らしいキャリアデザインで大切なこと

自分らしさを中心に置く発想

40 34

自分らしさに気づこう

自己分析を必要とする背景

自己分析の内容

自己分析の方法

自己分析の落とし穴

自己分析のポイント

自分の強みとは何か

自分の強みの見つけ方

71 67 63 60 57 54 50 48

## 第3章 仕事選びと働き方

79

仕事を複数の視点で捉えてみる

仕事は要素から考えるとうまくいく

適職の考え方

適職も働き方も一つではない

なりたいたいものではなく、したいことを考える

したいことが定まらないとき

労働条件を後回しにする

仕事を変えるときの注意点

82 86 90 92 95 98 104 109

## 第4章 満足感のある充実人生

115

充実人生に必要な3つの価値観

職業観に繋がる3つの要素

118 120

## 第5章

# 自分オリジナルをつくる

探し出すより新たに創り出す

仕事も新たに創り出そう

失敗は怖くて当然

やりたいことの中にあるやりたくないこと

常に前向きで前進しよう

先のことばかり心配せずに今を楽しもう

他人と違うことをしよう

最適な組み合わせを考えよう

すべてオリジナルでなくてもいい

他人や世の中にはばかり合わせる必要はない

他人との比較よりも大切なこと

自分らしさを商品化しよう

168 164 161 159 155 152

143 139 135 131 128 124

あとがき

171

自分の人生が一つの物語だったら

謝辞

174 171