

# 目次

## 第一章 あなたの「働く目的」は？

はじめに 2

1. 「働く目的」は人それぞれ	12
2. 「キャリアアビジョン」(理想のあなたの姿) ありますか？	20
3. 同じ職場や職業で働き続けるメリット	28
4. キャリアチェンジのメリット	35

## 第二章 あなたの「働く」ことと毎日の生活

1. 仕事の「優先順位」 | 44
2. これまでの仕事に応募した「きっかけ」 | 53
3. 自宅に帰るとどつと疲れている私 | 59
4. 仕事と生活の関係性（ワーク・ライフ・バランス） | 65

## 第三章 すべては「自分を知る・理解する」ことから始まる

1. 自分がよく知っている自分 | 74
2. 「私ってどんな印象？」と質問してみよう | 81
3. 「誰にも言えない秘密」ありますか？ | 88
4. 「飽きっぽい」←「コツコツ継続」の変化 | 94

## 第四章 ライフ・イベントを通じて「この世で一番大切なこと」を知る

1. ライフ・イベントとは \_\_\_\_\_ 102
2. きっかけは「ノリ」と「勢い」 \_\_\_\_\_ 108
3. 行動することでああなたの「強み」と「弱み」がわかる \_\_\_\_\_ 114
4. 「ピンチ！」のときに「本当の自分がわかる」 \_\_\_\_\_ 120

## 第五章 「この世で一番大切なこと」を理解し、「let's実践！」

1. 理想の私と現実の私 \_\_\_\_\_ 126
2. 「伝える」使命 \_\_\_\_\_ 134
3. SNSの活用 \_\_\_\_\_ 141
4. 人は誰でも生まれてきた「意味」「使命」がある \_\_\_\_\_ 147

おわりに  
参考文献

157 154