

目次

ご挨拶 2

第1章 キャリアについて 13

- (1) 日本のキャリア 14
- (2) キャリアとは 17
- (3) キャリアは隣にあるもの 21
- (4) キャリアとは常にとともにあるもの 26
- (5) キャリア外人生 30

第2章

日本のキャリアは遅れている

35

(1) 日本は海外に比べてどれほど遅れているのか

37

(2) キャリアコンサルタント

39

(3) 日本型雇用システムの限界

45

(4) プロティアンキャリア

50

第3章

日本型雇用システムの弊害

53

(1) ハラスメント

55

(2) キャリアプラトー

60

(3) 組織の在り方

64

(4) チームビルディング

67

- (1) 根っこを知る
|
|
|
|
|
- (2) キャリアを見直す
|
|
|
|
|
- (3) キャリアを仕分ける
|
|
|
|
|
- (4) 自分の価値観に気づく
|
|
|
|
|

88 83 78 75

- (1) 職業的自己概念
|
|
|
|
|
- (2) 成功体験
|
|
|
|
|
- (3) 自己有用感
|
|
|
|
|
- (4) アクノレジメント
|
|
|
|
|
- (5) 転機の乗り越え方
|
|
|
|
|

107 103 101 98 95

第6章

これからのキャリアを作っていく

111

(1) 自分事として考える

(2) キャリアデザイン

(3) 目標設定

(4) 逆算思考

(5) 健康第一

(6) 「これからのキャリア」に必要なもの

(7) キャリアは特別なものではない

136 133 130 126 122 118 113

第7章

これからのキャリアを歩きだす

139

(1) 夢は行動し続けるから叶う

(2) 行動を伴わない夢は妄想になり、虚言に変わる

146 141

(3) 行動を続けていくコツ

(4) 未来志向のキャリア

(5) 私の夢

160 154 150

終わりに……『私』の隣にあるキャリア

162

最後に

168

出典

171