
目次

まえがき 2

序章 15

人生を考えるために	17
雇われて働く人が増加	18
働き方の多様化	19
仕事の個別化	20
変化のスピードが加速	21
仕事が生徒でなくなった	22

職業人という役割	25
仕事はしなければならないこと？	26
きびだんごのため？	27
より良い暮らし	28
仕事に求めること	29
仕事は社会との繋がり	30
仕事とは、「何かを作り出す、または、成し遂げるための行動」	31
自分が地域を支えている	32
自分がなすべきことはそこにある	33
より大きな社会に貢献しているという意識	34
仕事は生きる力を与える	35
あなたを待っている仕事に出会う	36
回り道をしたが憧れの職業を追い求めた	37

第2章

自分について考える

47

たまたま就いた仕事で	38
出会い方に決まりはない	39
偶然は必然	40
踏み出した一步が仕事に繋がる	41
ピンチでも踏み出す	42
自分から一步を踏み出してみる	43
仕事は探すものでも選ぶものでもない	44
自分は自分が創る	49
「じぶん」と一緒にいる自分	50
「じぶん」は〇〇な人	52
否定的な自己概念が生む悪循環	53

自分ではできるといふ感覚	55
根拠のある自己効力感	56
成功体験部分を見てみる	57
なりたいたい自分に	58
認められること	59
「じぶん」を認める	60
過程を認める	61
過程を認めるために	62
自分に言い訳をしない	63
自分で決めたことをやる	64
自分と対話を繰り返す	65
何を大切に働いていくか	66
適職を見つけるツールではない	69
アンカーは形成していくもの	70
アンカーの形成に向けて	71

第3章

周囲について考える

79

考えるための準備

72

ストレス反応への対応

73

ストレス要因への対応

74

周囲の環境に目を向ける

81

転機の種類

82

転機の対処

83

周囲の支援が新たな繋がりに

84

自分の周りの人的資源

85

自分の周りの情報資源

86

自分の周りの資源から学ぶ

87

モデリング

88

モデルと今の自分を比較しない	89
あなたを必要としている人	90
あなたに必要としていること	93
役割の調整	94
領域のバランス	95
環境から期待されること	96
自己満足の発信かどうか	99
やりたいことを満たす場所	100
どこに自分の力を注ぐか	101

日本の若者は未来に悲観的	107
予測と準備	108
対等な立場の労働契約	109
雇用形態による働き方の変化	110
ダブルワークの可能性	111
個人のライフスタイルを尊重できる環境	112
雇用によらない働き方	113
フリーランス増加の背景	114
メリットとデメリット	115
労働力の確保と価値観の変化	116
競争社会の影響	117
社会最適への価値観のシフト	118
職業の淘汰	119

多様な生き方に合った働き方	120
人生の時間を費やす	122
自分の人生に熱中する	123
未曾有の事態に	124
自分を主体に	125

あとがき	128
------	-----

参考文献	130
------	-----