



第4回

自分の棚卸し（過去編）～記憶をたどる～

皆さんこんにちは。“小牧でより質の高い就活ができるように”という目的でコラムを始めることになりました、キャリアコンサルタントの長谷川といたします。

——前段——

前回のコラムでは、本能与空想から自分自身にアプローチをしてみました。
今回のコラムでは、過去の出来事から自分自身にアプローチしてみたいと思います。

——棚卸ってなに？——

棚卸しという言葉になじみが無い方もいらっしゃるかと思いますが、「商売上の資産の数量や価値などを実際に確認すること」を言います。スーパーなどでも月に一回、あるいは決算月に店休日にしていたりしますよね？実は店内では店員さんが必死に商品の在庫数量を数えているのです。
私の会社では化粧品を店頭に並べていますが、商品自体は目に見えていてもその数量や金額というものをしっかり把握するのは本当に大変なことなのです。

——自分の棚卸をしてみよう！——

さて、私は自分の棚卸しといたしました。上の説明をベースにすると「あなたの資産の数量や価値などを実際に確認すること」となります。ですがここで言いたい資産とは金銭そのものではありません。あなた自身が持つ考え方、あなた自身の価値のことです。
価値といってもわかりにくいですよ。要は**他の人に「いいね」と認めてもらえるもの**です。

「いいね」と認められるものはこの世にたくさんありますが、労働者として働く際には「お金の対価」として素晴らしいことが求められます。当然お金ばかりじゃないよ！っていう考え方もあると思うのですが、労働者としての活動においては結果がすべて給与に反映されます。非常にシビアな世界です。そのような世界では、ある側面で価値があるものも、お金にならないと切り捨てられてしまいます。

しかし安心してください！これは労働者として働く前段階の話なのです。
自分の中にある、ありとあらゆる価値のありそうなものを確認してみましょう！

——価値のありそうなものを確認する——

ではどのように価値のありそうなものを確認するのか？
自分の歴史と今の自分を見直すことが重要です。まずはペンとメモを用意しましょう！
そして以下のテーマを見て、正直に躊躇せず思いつくまま頭に浮かんだことを書いていきます。
嫌なことも思い出すかもしれません。それは自分の弱点として活かすためまず横に置いておきましょう。

① 記憶をたどる

あなたの生い立ちから**価値観を振り返り**ます。どんな経験が強く記憶に残っていますか？
授業のノート、連絡簿、通知表や卒業文集などを見返してみるのもとても良いです。

- ・誰かに言われたことで、自分に影響を与えた言葉は何がありますか？なぜ影響を受けましたか？
- ・誰かに褒められたことはありますか？何を誉められましたか？
- ・熱中したり、上手にできたことは何ですか？
- ・悔しかったこと・嬉しかったこと・悲しかったこと。なぜそう感じましたか？
- ・印象深い自分の行動、なぜそのような行動をとりましたか？

・教養・知識・練習…日々の行動で何を身に付けましたか？

② 好きなものを考える

過去から今まで、好きなものを考えます。特に苦にならずに「**無意識に好きであり続けているもの**」は大事です。

- ・なぜ好きなのでしょう？
- ・それは自分の性格や行動のどういう部分と結びついていますか？
- ・やっていて心から楽しめることは何ですか？
- ・好きで誰かに伝えたいものはありますか？

③ 得意なことを考える

- ・これまで賞をもらったなどの分野はありますか？
- ・上手だね、と言ってもらったことはありますか？
- ・自分の中で他の人より上手かも、と思うことはありますか？

——— 棚卸を活かす ———

あなたがノートに埋めたすべての文字は、これまでのあなたを作り上げてきたあなたの価値です。しかしまだまだ粗削り、そこに書いてある文字から自分でも気づきにくい「自分が本当に大事にしているもの」を読み取ることが大事です。

見ていると思うかもしれませんが、「こんな小さなことが何に活かせる？」「社会で通用するわけがない」でもそれはあくまでその考えはあなたの評価。他の人にいいねと言われるか、必要とされてるかどうかの決断はまだ早い。むしろその延長上に何かがあります。

そして書き連ねた文字たちは無意識も含めた自分自身の核心なのです。だとすればその中にあなたが自分自身を社会で活かすことのできる価値=強みがあります。

その強みを活かすことのできる職が、あなたが求める職業となります。

そして。

何が楽しいと感じるのか、あるいは何をしたくないのか。何をするのが喜びなのか、誰と共に生きていきたいのか。そこにあなたの求める理想があります。その理想をかなえるために職につくのです。

(公開日:2021.7.20)

執筆者：(株)QuaLim 代表取締役 長谷川 卓也

経歴・専門

1983年生まれの小牧市育ち。南山大学法学部卒。国家キャリアコンサルタント。車載機器メーカーでの海外営業勤務を経て、2019年より(株)QuaLim代表取締役。化粧品小売経営と職業紹介事業を行う。経営者との兼任は珍しく、業界団体唯一の認定キャリアコンサルタント兼経営コンサルタント。大学卒業を前に「やりたい仕事」がわからず留年。苦い経験を振り返り「自分の適性を見極めて適切な仕事を教えてくれる人」がいたら良かったのに、と思ったのにいないので自分がやるしかないとの業界に入った。



※当内容は執筆者による見解を述べたものであり、記事や情報の内容に関しては十分な注意を払っておりますが、それらについての正確性や確実性、効果などを保証するものではありません。予めご了承ください。
※当記事の内容を含めた「就職または就職・活動」に関する質問事項がございましたら本サイトお問い合わせよりご連絡下さい。