

「適職の地図」土谷愛 かんき出版



●価値観ランキング

1-1. 次を示す9つのキーワードのうち、「現在のあなた」最も大事だと思う順番に、ランキング形式で並べてみてください。

価値	内容	エピソード(自分の考え)	順位
お金	収入を上げたい／お金に不自由したくない	ほどほどの収入があれば、良い。1ヶ月15万円あれば貯金できる生活術を心得ている。	6
時間	自由な時間を過ごしたい／時間にしばられたくない	時間にしばられて自由がきかないのは嫌だが、ある程度しばられないと自分を管理するのは苦手だ。	5
人	好きな人と過ごしたい／嫌な人と付き合いたくない	好きな人と過ごしたいが嫌いな人と過ごすことにも意味はある。	7
地位	賞賛される立場にいたい／承認されたい	承認なんてされなくてもいい。自分のしたいことをして生きる。	9
家族	家族の幸せ／家族との時間を大切にしたい	家族との時間は大切。(いまのところ家族がいない)	4
趣味	趣味や好きなことを楽しみたい	人生一度きり好きなことに時間を使いたい。	3
健康	心や身体の調子を整えたい／美しさや若さを追求したい	健康でないとしたいことができない。	1
自信	自分を大切にしたい／自分を好きでいたい	自分を大切にしたい。世界中の人にダメと言われても、自分だけは自分を信じていたい。	2
貢献	誰かの役に立ちたい／世の中のためになることをしたい	生きているだけで世の中の役には立っている自信がある。	8

●手に入れたいものは何？

1-2.次にの表の項目に沿って、あなたが「手に入れたい理想の暮らし」を自由に書き込んでみてください。
(心が動く項目だけを埋めるのでも構いません)

項目	内容(自分の考え)
住むエリア	日本／広島(住み慣れた土地、人脈が多くあるので住むのが楽ちん)適度に田舎
住む家	こんなに家賃が安い家はない。住んでいるだけでお得。お金が出来たら田舎に一軒家を借りたい？
食生活	いまのままで、十分。健康に配慮した食生活ができている。
趣味	趣味もたくさんあり充実している。これ以上、増やしたら時間が足りない。
家族	いまのところ不満はないが、パートナーとして一緒に住める人がいたらいいと思う。
人付き合い	良好。不満なし。
ペット	いまのところ特に興味はない。
見ているだけでニヤニヤ できるお気に入りの持ち 物	そんなものは必要ない。
休日の過ごし方	十分幸せ。なんの文句もない。(はっきりいって天国状態)

●なりたい姿は何？

1-3. 次の4つの質問に答えてみてください。

項目	内容(自分の考え)
①憧れ・尊敬している人 あなたが憧れている人または尊敬している人は誰ですか？ (その人のどこに憧れ、また尊敬していますか？)	上杉鷹山 あまり歴史上では目立った存在ではないが、大飢饉などにそなえたり、実際の大飢饉のおりには、手腕を発揮した政治家。庶民の味方であったかは知らないが、庶民なくしては世の中が成り立たないことを知っていたのではないだろうか。(とにかく政治家として優れていた)
②好きなキャラクター 今までに見た映画・漫画・ドラマ・ゲームなどの作品であなたの好きなキャラクターは？そのキャラクターの好きなところは？好きなセリフなど	・ルパン三世 ・無責任艦長タイラー 自由に生きているにも関わらず、勝手に周りの人がいい人と勘違いしてくれるところが好き。2人ともミラクル。
③過去 もしあなたに子どもがいるとしたら、または、今のあなたが子ども時代のあなたに出会ったら、どんな大人に育ってほしいですか？	いまの自分と同じ能力か、それ以上の能力を持ってほしい。 できれば、若いうちに自分を越えてほしい。 (いや、とくにいうことはないかな、自由に生きるすべを持ちなさい)
④未来 あなたがいつか最後を迎えるとき、お葬式にきてくれた大切から「どんな人だった」と言われたいですか？	「好きなことをやって死んでいきよった。幸せな奴や」と言われたい。

●「理想の未来」ランキング

1-4.①と②の回答を、「叶えたい」と思う順にランキング形式で並べてみてください。

「理想の未来」ランキング	
1位	将来は適度に田舎暮らしがしたい(いまのままでいいかな) 晴れた日は、畑で蕎麦でもつくって、雨の日はインターネットでAmazonプライムでも見て。 パートナーや仲間と酒でも飲んで... 日曜日にはドラムをたたいて... とりあえず、貯金できる環境があればいいかな。
2位	余力があれば、A型の作業所をつくって、利用者さんと農業を楽しみたい。
3位	田舎ぐらしなので、車がいるかな？ あと、広いお風呂に毎日入りたい。(温泉が近くにある田舎とかいいな～)

※これらを実現させるためにテレワークが必須だったのだけれど。。。

●「やりたいこと」を明確にしよう

2-1.

①ゲーム1日目で導き出した「理想の未来」の1位は何で、それをいつまでに実現したいですか？

②1の「理想の未来」実現のために必要な変化は何ですか？次の中から選んでみましょう。

定年後でいい。定年までは
コツコツと貯金する。
または、投資で資金を蓄える。

いま、不満がない。
今の状況を継続できる仕事に
着ければ良い。

今すぐ田舎に行けと言われても
母親の面倒をみないといけない
ので逆に困る。

子供が欲しいという野望も
あったが、今はあまり強く思わ
なくなっている。
(ここが自分に問うてみても
正直いって解らないところ)

項目	内容
A	仕事の内容(業界・職業・業務内容)を変える ※福祉業界に戻る
B	「役職・役割」を変える ※マネジメント必須 サービス管理責任者をとる
C	「給料・収入」を上げる
D	「働き方(場所・労働時間・時間帯・休日)」を変える
E	「人間関係」を改善または一新する

●「やりたいこと」を明確にしよう

2-1.

③ ②でピックアップした「変化」について、次の表の「7つの行動」のうち、どれに取り組めばじつげんできそうですか？票の該当行に○△×を書き入れてみましょう。

項目	評価 向上	昇進・ 昇格	異動	転職	副業	企業	その他
A.仕事の内容				○			
B.役割・役職				○	△	△	
C.給料・収入	○	△					
D.働き方				○	○		
E.人間関係	※将来に向けて副業の柱を立てながら、福祉関係の仕事をして、サービス管理責任者の資格を取得。貯金を継続して将来の事業資金にあてる。						

●「やりたいこと」を明確にしよう

2-1.

④ ③の表で最も多く○がついた「行動」は何でしたか？その行動を現在のあなたの「やりたいこと＝ゲームステージ」に設定しましょう！

※将来に向けて副業の柱を立てながら、
福祉関係の仕事をして、サービス管理責任
者の資格を取得。
貯金を継続して将来の事業資金にあてる。

※これができる仕事に着ければ良し

●外見の強みを見つけよう

3-1.

①あなたの外見（顔・体系・髪型・体質・声・話し方）にはどんな特徴があり、どんな印象に見られることが多いですか？

○優しいしゃべり方らしい。声のトーンはいろいろ持ち合わせている

②外見においてあなた自身が好きなところや、誰かに褒められたことがあるのはどんなところですか？
また、それは「やりたいこと」においてどうプラスに働きそうですか？

○優しいとおもわれることは、誰からも話しかけやすいらしい。（福祉の業界ではプラス）

③身に着けるアイテムの「自分なりの基準・こだわり」を挙げるとすれば何ですか？それによってどのような印象を与えていそうですか？

○とくにこだわりはない。素朴で清潔感があればよい。

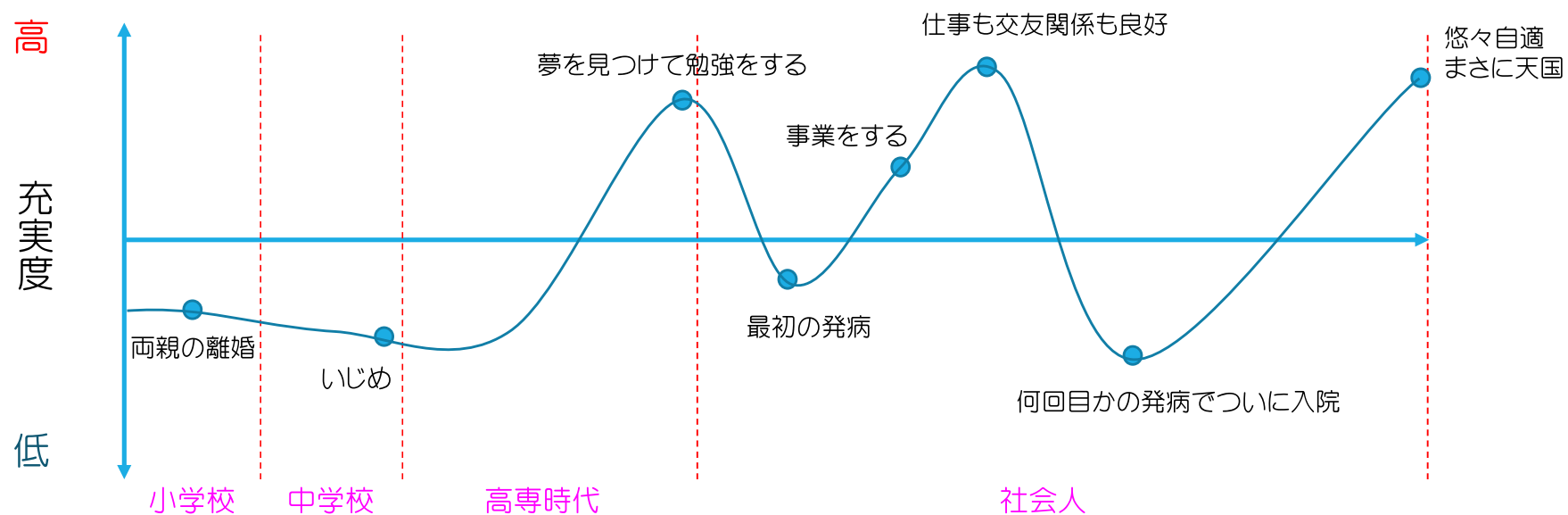
それによって、特別な人ではなく、自分と同じ人だとおもってもらえればいい。

（話しやすい人という風に思ってもらえればグッジョブ）

●充実度グラフで性格分析1

3-2.

①これまでの学業や仕事において、とくに「自分の望む成果が出せた・充実していた」と思う時期について2～5つほどピックアップし、あなたの人生を折れ線グラフで書いてみてください。



●充実度グラフで性格分析2-1

② ①について、あなたが「成果が出せた・充実していた」と感じる時期は存分に強みを発揮できた時期です。それぞれの時期について、あなたがどんな選択をしていたか、次のAかBの選択肢のうち、より当てはまると感じる方に○をつけてください。

質問	選択肢A	選択肢B
取り組んでいて目につきやすいところは？	ポジティブ（良い側面）に着目する <input type="radio"/>	ネガティブ（悪い側面）に着目する
情報収集していたアンテナは？	新しいものに敏感である・柔軟性がある <input type="radio"/>	歴史的なものに価値を感じる・伝統や古くからあるものを踏襲する
何かを決める時はどのように決めた？	直感やひらめきで決める <input type="radio"/>	データや論理で決める
取り組む際の行動スタイルは？	思考優位（リサーチ、比較、検討、計画を重視）で取り組む <input type="radio"/>	行動優位（まずやる、スピード重視、教訓から学ぶ）で取り組む
取り組むスピード感は？	短期集中で一気にやる	長期継続でコツコツやる <input type="radio"/>
人付き合いのスタイルは？	少人数、一人で取り組む	大人数、たくさんの人を巻き込む <input type="radio"/>
モチベーションとなっていたのは？	人に注目される、評価される、人を引っ張ることに喜びを感じる <input type="radio"/>	人に喜ばれる、役に立つ、人をサポートすることに喜びを感じる
取り組んでいた中で大事にしていたものは？	成果、競争の勝利を楽しむ	過程、成長を楽しむ <input type="radio"/>

●充実度グラフで性格分析2-2

③ ②の振り返りから、あなたがこれから「やりたいこと」で成果を出すにあたって、その「性格」を発揮できればよさそうですか？特に大事だと感じたものに印をつけておきましょう。

質問	選択肢A	選択肢B
取り組んでいて目につきやすいところは？	ポジティブ（良い側面）に着目する 	ネガティブ（悪い側面）に着目する
情報収集していたアンテナは？	新しいものに敏感である・柔軟性がある 	歴史的なものに価値を感じる・伝統や古くからあるものを踏襲する
何かを決める時はどのように決めた？	直感やひらめきで決める 	データや論理で決める
取り組む際の行動スタイルは？	思考優位（リサーチ、比較、検討、計画を重視）で取り組む 	行動優位（まずやる、スピード重視、教訓から学ぶ）で取り組む
取り組むスピード感は？	短期集中で一気にやる	長期継続でコツコツやる 
人付き合いのスタイルは？	少人数、一人で取り組む	大人数、たくさんの人を巻き込む 
モチベーションとなっていたのは？	人に注目される、評価される、人を引っ張ることに喜びを感じる 	人に喜ばれる、役に立つ、人をサポートすることに喜びを感じる
取り組んでいた中で大事にしていたものは？	成果、競争の勝利を楽しむ	過程、成長を楽しむ 

●「資質の強み」をまとめてみよう

3-3.

①3-1で回答した「外見」の特徴をアイコンに書き入れてください。

②3-2の回答からあなたの「性格」の特徴を8つ、書き入れてください。

○優しいしゃべり方らしい。声のトーンはいろいろ持ち合わせている

○素朴で清潔感がある

- 性格はポジティブ
- 新しいものに敏感
- ひらめきを重視する
- リサーチ、比較、検討、計画を重視
- 長期期的にコツコツとやる
- 人を巻き込むのが好き
- 人を引っ張ることに喜びを感じる
- 過程・成長を楽しむ

●オシゴト年表

4-1.

これまでにやったことのある仕事について、下記の表にある項目をひとまず埋めてきてください。

		仕事①	仕事②	仕事③	仕事④	仕事⑤
経験	会社名	C社	M社	J社	O社	訓練校
	年数	1年	1年	1年	3年	2年
	業界	建設	電器	精密機器	福祉	IT
	役職・役割	一般社員	派遣社員	派遣社員	指導員	生徒
	主な仕事内容	図面の作成	部品の性能調査	部品の検査	事務&スタッフ	お勉強
知識／スキル	よく使用したソフト・ツール	CAD	Excel	-	Word・Excel	いろいろ
	とくに身についたと感じる知識	土木図面の作成	はんだ付け	機械図面の見方	ピア・カウンセリング	いろいろ
	とくに身についたと感じるスキル	土木図面の作成	ISOに基づいた図面管理	-	話し方	-
実績	年収	-	-	-	-	-
	取得資格・社内外の実績・プチ自慢	落橋防止装置の設計	世界初のアンテナ内蔵の携帯電話	-	-	-

●「後天性の強み」を見つける15の質問

4-2. 次の15の質問に答えてみましょう。

経験

①人生でお金をかけた経験は？

○事業をしようと思って、3年間走り回った。

②人生で時間をかけた体験は？

○15年間、障害者の作業所にいた。(ピア・カウンセリングや発達障害について学んだ)

③最初は気が付かなかったけど、やってみたら以外によかったなと思った経験は？

○事業をしようとして試みたことで、いろいろな商売のしくみがわかった。

○チャレンジすることを恐れなくなったし、まずは、行動してみるというのが身についた。

③「いまの自分の仕事選びや仕事のやり方に影響している」と思える印象に残った体験談は？

○地下鉄をとおすのに地域地盤への影響を調べるしごとをした。

何もわからない状態から、論文を読みあさって、最終的には報告書を作成できた。

知識

- ⑤ SNSやネットで、気づけば情報収集している分野は？
○新しいAIの画像生成ソフトや音楽生成ソフトの情報
- ⑥ 今までセミナー・教材・スクールなどでお金をかけて勉強したことは？
○カウンセリングについて初歩的な勉強をした。
- ⑦ 最後まで読み切った本、何度も読み直した本など
○いかにして自分の夢を実現するか(ロバート・シュラー／稲盛和夫)

スキル

- ⑧ 今まで一定期間、練習してみにつけたことは？
○パソコンの基本的な使い方(オフィスソフト。JW_CADなど)
- ⑨ 実は苦手だったけれど克服したことは？どんなスキルがみにつきましたか？
○飛び込み営業をすることで、全く知らない人を話すことが苦にならなくなった。
- ⑩ これまでにハマったり、続けたことのある習い事は？どんなことを習得するのが楽しかったですか？
○楽器のドラム。どんなに難しい演奏方法も時間をかけて練習すればできるようになった。

⑪仕事で関わる人を見て「もっとこうしたらいいのに」と思ったり、「力を貸せそう」と思うことは？それはあなたの得意分野かもしれません。

○人を育てるのに「アメとムチ」だよ。と言われる方がいるが、人は褒めたほうが伸びる

実績

⑫学業や仕事で、自身で納得のいく「結果」を残せたことは？

○大体すべてにおいて、納得している。(ほどほどの結果は残してきたんじゃないかなと)

⑬これまでに他人から評価されたり、表彰されたりしたことは？

○行動力があると評価されるが失敗も数多くしてきた。

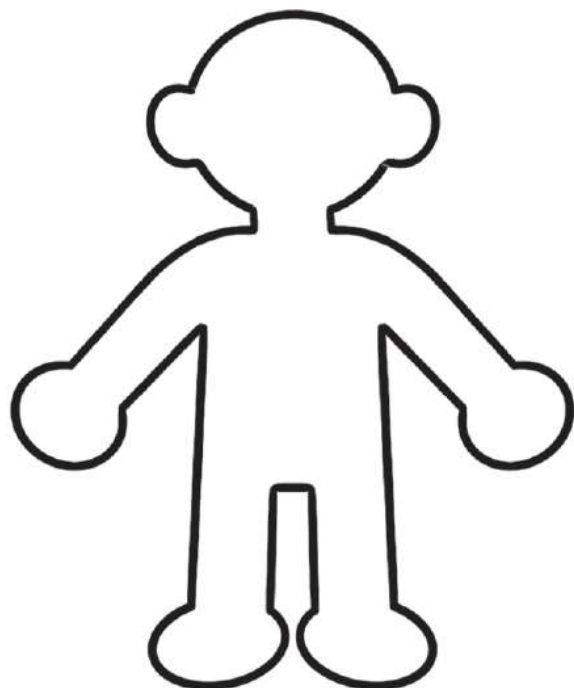
⑭一定期間コツコツ継続して、まわりの人より得意になったことは？

○作業所に在籍してピア。カウンセリングなどをしていたおかげで、人の話を聞くのがうまくなった。

⑮もしあなたの人生についてインタビューを受けるとしたら、これだけは語りたい！自慢したい！と思えることは？

○とりあえず、やってみることに重点をおいてきた。実際に行動することによって、机上では味わえない体験をたくさんしてきた。その経験がきっと私の人生を幸せにしている。

冒険家



経験

- 起業しようとした経験がある
- 15年間作業所において、ピア・カウンセリングの経験がある。
- 未経験の仕事を論文などを調べて報告書にまとめた。
- クリーンルームでの仕事を経験した。

知識

- カウンセリングの知識を持っている。
- 起業するにいたっての心の持ち方を知っている。
- ウェブデザインについての知識がある。

スキル

- 事務仕事のスキルがある
- 初対面の人とでも話すことができる。
- 土木・建築の図面を書くことができる。

実績

- 15年間作業所において、ピア・カウンセリングの経験がある。
- 未経験の仕事を論文などを調べて報告書にまとめた。
- NPO法人の事務仕事を3年間任された。

●「資源の強み」をまとめよう

5-1. 次の空欄を埋めたり、質問に答えるかたちで、「資源の強み」を洗い出しましょう。

時間

- 平日でやりたいことに使える時間: 2時間
- 休日でやりたいことに使える時間: 5時間
- (合計: 30時間/週 120時間/月)

お金

- 貯金のうち、
「やりたいこと」に使えるお金: 0円
- 月収のうち、
「やりたいこと」に使えるお金: 50,000円/月

お金

部屋の中を見渡して、次の5つに変わりそうな「モノ」があれば書き留めてください。

- 体力・気力の回復: ベッド
- 時間を増やす:
- お金を増やす: パソコン
- 人脈を増やす: パソコン
- 後天性の強み(経験・知識・スキル・実績)を増やす: パソコン・タブレット

時間

- あなたの「やりたいこと」を応援してくれそうな人は？ 叔父・前の職場の職員・友人
- あなたの「やりたいこと」について、自分より詳しく、話をきいてみたい人は？
叔父・いとこ・前の職場の施設長

時間	お金
•平日でやりたいことに使える時間: 2時間 •休日でやりたいことに使える時間: 5時間 (合計: 30時間/週 120時間/月)	ひと月に50,000のお金ができる (貯金するか投資にまわす、習い事をするのに これ以上お金は使わない。YouTubeで充分)
モノ	人脈
パソコン・タブレット・携帯電話 ベッド	叔父 いとこ 前職の施設長と職員 友人

適職の地図

理想の未来 将来は適度に田舎暮らしがしたい

やりたいこと A型作業所を作って農業をする

外見

優しいしゃべり方らしい



素朴・普通の服

性格

- 性格はポジティブ
- 新しいものに敏感
- ひらめきを重視する
- リサーチ、比較、検討、計画を重視
- 長期期的にコツコツとやる
- 人を巻き込むのが好き
- 人を引っ張ることに喜びを感じる
- 過程・成長を楽しむ

経験

起業の経験がある
ピア・カウンセリングの経験がある。

知識

カウンセリングの知識を持っている。
ウェブデザインの知識がある。

時間

週に120時間使える

お金

月に50,000円貯金できる

スキル

パソコン事務
土木・建築の図面

実績

3年間福祉
携帯電話の開発
地下鉄建設報告書。
NPO法人の事務

モノ

パソコン
タブレット
携帯電話

人脈

叔父・いとこ
前職の職員
友人

ゴール

10年後
田舎暮らしの準備が整う
(貯金500万円)

中間地点2

60歳まで務める
副業もしくは起業の柱を立てておく

ラスボス

そんなに簡単に儲かる副業はない問題

強み

10年間に
サービス管理責任者の資格を取る

中ボス

嫌味な上司
パワハラ・セクハラ

強み

スーパー鈍感力
いざとなったら法的武装

中間地点1

来年の3月までに就職
福祉(作業所職員希望)
月に15万円の安定収入

はぐれメタル

タバコとギャンブルをやめる

強み

VAPE
お金の見える化
学校の拘束時間

現在地点

無職
副業なし
貯金わずか