



## キャリア相談

キャリア開発に関するコンサルティングとカウンセリング  
(博士後期課程学生およびポストドクターが対象)

### R-MaST

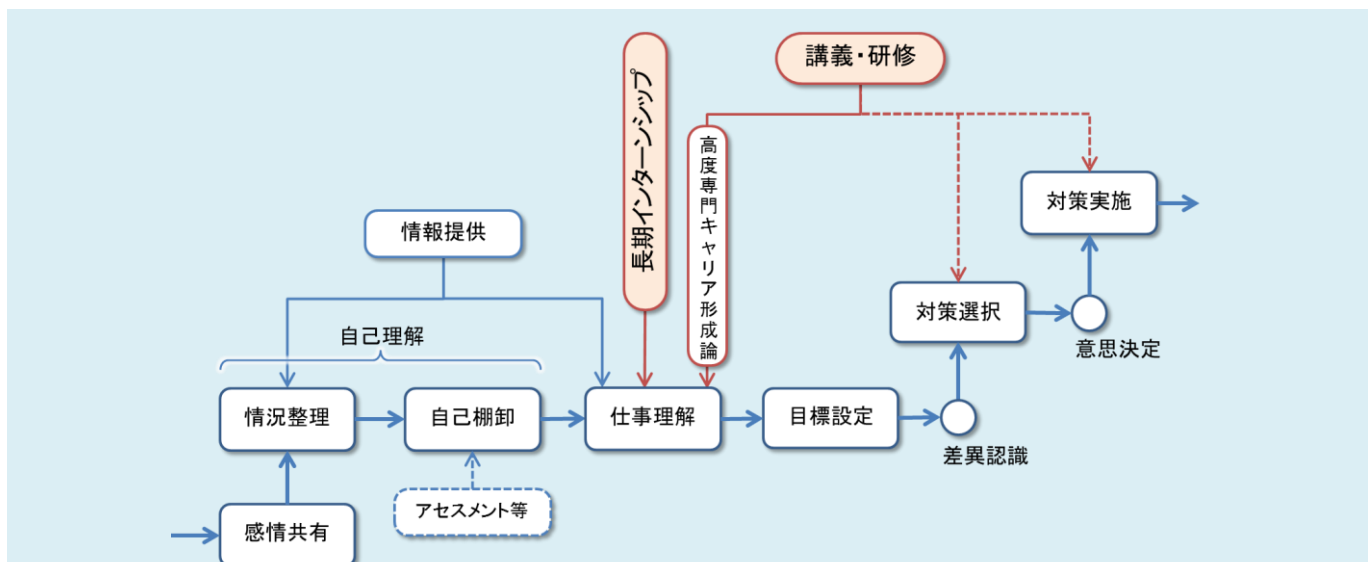
本学は、平成23年度に文部科学省科学技術人材育成補助金「ポストドクター・インターンシップ推進事業」(現ポストドクター・キャリア開発事業)に採択され、ポストドクターおよび博士後期課程の在籍者のキャリアパスを開発するための『海洋関連人材キャリアパス開発プログラム』が開始されました。

## ● キャリア相談の具体的な適用事例

様々な理由で、キャリア形成が遅れたり、将来に不安を持っているPD・DCを早期支援することで、進路選択が主体的にできるようになることが期待されます。

- ・ 将来像が描けずに漠然としたまま時間が経過してしまった
- ・ 進路選択に不安や迷いがあり一人で決められない
- ・ 自信を持って教員・研究者等としての道に進みたい
- ・ 教員・研究者等としての資質・適性に不安がある
- ・ 一般企業等で他の社員と共に働くことに様々な不安がある
- ・ 一般企業等で働くことについて具体的に知る機会がない
- ・ 一般企業等で活躍することに興味があり就職する意志がある
- ・ 外国人が日本の就業事情について詳しく知る機会がない
- ・ 資金、家族、住居等の不安や悩みがあり前へ進めない

## ● PD・DCに特化したキャリア相談の基本的な進め方



- ・ キャリア相談の各ステップは、一般的に定義されている標準プロセスに基づいています
- ・ キャリア形成は、本人が主体となって前に進め、それを私たちがお手伝いします
- ・ キャリア・コンサルティングは、個人のキャリア・プランを尊重しながら柔軟に進められます
- ・ キャリア相談は、キャリア開発室の他のサービスと一体となって進められます

## ● キャリア相談に対するよくある誤解

全て誤解です！

- 長期インターンシップへの参加を強要される
- 教員・研究者としての将来を否定された気がする
- 就職相談に行くと、一般企業への就職を強要される
- 指導教員に睨まれ研究活動に影響が出る
- 相談を受けたことが知れ渡り、立場が気まづくくなる
- 日本企業について知識が無い外国人は敬遠される
- 教員から根掘り葉掘り質問され、説教される
- あまり早い時期から相談しても意味が無いので断られる
- 自分の意志が決まっていなければ相談に行けない
- 心の不調について相談すると治してくれるところ

キャリア相談を受けることは、必ずしも企業への就職を前提とする訳ではなく、自信を持って教員・研究者等の道を進むためにもなるのです。

## ● キャリアについて相談すると何ができるようになるの…

キャリア相談は、主体的に行動できるようになるための支援プロセスです。

相談することで…

- 心の内を自分で整理できるようになる
  - 今後の人生、将来の職業や家族の問題等について相談に乗る
  - 安心して話ができる環境で相談ができる
  - 心の悩みや不安を一緒に共有する
- 短・中・長期の目標を自分で設定できるようになる
  - 人生について真剣に考える機会を提供する
  - 人生設計の一部として職業を捉えられるように支援する
  - 職業情報や企業情報の収集を支援する
- 何が必要かを自分で認識できるようになる
  - 自己を正しく認識するためにキャリアの棚卸を支援する
  - 足りない部分を明確に認識することができる
  - 主体的に不足を補う行動を起こすようになる

キャリア相談は就職先の紹介をするところではなく、あなたが望んでいる将来のキャリアについて一緒に考えるところです。

### *For more information:*

Consult the following web site, or directly contact to the center.

### **Career Development Center**

E-mail: [career@m.kaiyodai.ac.jp](mailto:career@m.kaiyodai.ac.jp)

Phone: 03-5463-0575

<http://www.kaiyodaicareer.com>

博士人材のキャリア開発

海洋関連人材キャリアパス開発プログラム