



Japan Career Development Association

Japan Career Development Association
特定非営利活動法人 日本キャリア開発協会

キャリアの
健康診断!

キャリアドックは、 継続的な キャリアカウンセリングです。

～未来を描くピースを一緒にみつけましょう～

キャリアカウンセラー (CDA・国家資格キャリアコンサルタント) が、
働き方について、生き方について、あなたと共に考えます



新しい一歩に
つながる

自己の
成長を目指す

自律的
キャリアを
歩む

自分らしい
未来を創る

成熟した
社会

2024

12月16日 月
3期申込スタート

お申込みいただいた方には、小冊子を送付いたします。

全2回 **18,700**円税込 (キャンペーン価格)

今後のスケジュール

- 2024年12月16日 第3期募集開始
- 2025年2月・3月 第3期実施
- 2025年4月 第4期募集開始(予定)
- 2025年6月・7月 第4期実施(予定)

キャリアドックとは

定期的なキャリアカウンセリングなどさまざまなサポートをいたします。あなたらしいキャリアの描き方、より自分らしい働き方・生き方をキャリアカウンセラーと共に見出しましょう。

申し込みはこちら➡
(12月16日より受付)



<https://www.j-cda.jp/careerdock/>

あなたの経験の中に、こたえがある。

～ひとりじゃないよ～

自分が今まで生きて、経験して来たことほど確かなモノはない。

10年前のあの経験。上司に叱られた昨日の経験。その意味は、みんなあなたの中にある。

それを誇らしいと思う人、忘れてしまいたいと思う人。

その経験をどのように意味づけるかは自分しだい。どう意味づけるか、

それは自分で決めることが出来る。経験が人生を創る。

経験を意味づけるのは簡単ではないこともある。

キャリアカウンセラー (CDA・国家資格キャリアコンサルタント) が、

働き方について、生き方について、あなたと共に考えます。あなたは、ひとりじゃない。

キャリアドックの具体的な進め方

オリエンテーション

キャリアドックについての説明や仕組み、流れについて動画を視聴していただきます。

※オリエンテーション・キャリアカウンセリングはすべてオンラインで行います。

1回目のキャリアカウンセリング

キャリアカウンセラーと1対1で行います。1回目はあなた自身のこれまでの人生で起こったさまざまな経験を振り返っていきます。それを通して「自分らしさ」を見つけるお手伝いをします。



2回目のキャリアカウンセリング

1回目と同じキャリアカウンセラーが担当します。まず、前回の面談からこの日までに、気づいたこと、思ったことの共有から始め、自分自身の人生についての見方を深めていきます。また、様々なツールを用いて、これからの自身の人生がより豊かになるテーマを共に考え、キャリアビジョンを構築する支援をします。

2年目以降のキャリアカウンセリング

1年目と同じキャリアカウンセラーが面談を担当します。キャリアドックを受けてから、いままでの間に印象に残った経験を語り、成長を実感できたことを共有します。さらに、あなたのキャリアに対する考え方や希望・課題を把握しながら、今後のキャリアを共に描いていきます。

キャリアドックで意識する「方向性」

「今」の自覚 (最初の1~2日目)

過去から現在まで、あなた自身の人生は連続しています。人生のつながりを実感できます。「だから自分はこうなのか」

過去から現在 過去を肯定 (または "必然" と認める、受け入れる)

自分を好きになる (You are OK の前提は I am OK)

自分自身の様々な経験をキャリアカウンセラーに語ることで、自らの人生の歩みをより肯定的に受け止めることができるようになります。「自分はこれでいいんだ」

これまでの人生を受け入れる。

キャリアカウンセラーが自分の意見として肯定的フィードバックをする。

人生に対するオーナーシップ

自分の人生を、自分がコントロールする (or 自ら創っていく) という感覚を持つようになります。「自分の人生は自分で創る」

自己評価の自信、信頼。

自己から社会へ

今の自覚

自己創り

I am OK

キャリアドックの「特徴」

わたしのキャリアノート

キャリアノートが
お手元に届きます

キャリアについての解説や事前準備の説明などが入っています。ワークもありますので、是非、楽しみながらご活用ください。

