



Nippon Sport Science University



日本体育大学
日本体育大学女子短期大学部

労働政策フォーラム
高校・大学における
キャリアマトリックスの活用

日本体育大学 体育専攻科長 本間 啓二

honma@shinro.net



高校生に向けた活用



- 進路学習の教材として使用
- 職業情報の教材として使用
- 職業適性診断のツールとして使用
- 学部学科選択の適性診断として使用 (ホルランドの職業選択理論を活用した学部学科選択・学習適応の診断)

大学生に向けた活用



- キャリアガイダンスの教材として活用
- 職業情報の教材として使用
- 職業適性診断のツールとして使用
- 自己学習・自己探索のツールとして使用
- 面談時のアドバイスツールとして使用

はじめに

- ▶ [職業について知る](#)
- ▶ [職業選択のガイド](#)

ツール

- ▶ [職業検索](#)
- ▶ [職業ギャラリー](#)
- ▶ [ジョブタウン](#)
- ▶ [適職探索ナビ](#)
- ▶ [キャリア分析ナビ\(ベーシック版\)](#)
- ▶ [キャリア分析ナビ\(アドバンス版\)](#)
- ▶ [人材採用支援システム](#)
- ▶ [人材活用シミュレーション](#)
- ▶ [マイリスト](#)
- ▶ [職業レファレンスブック](#)
- ▶ [相談窓口マップ検索](#)

その他

- ▶ [Q&A](#)
- ▶ [パンフレット、マニュアル](#)
- ▶ [当サイトへのリンクについて](#)
- ▶ [サイトマップ](#)
- ▶ [お問い合わせ](#)
- ▶ [利用規約](#)

サイト内検索

職業について知る

- [1. 生きる、仕事と生活](#)
- [2. 企業と職場](#)
- [3. 産業社会と職業](#)
- [4. おもな職業分野の解説](#)
- [5. 職業の世界を知る](#)

1. 生きる、仕事と生活

なぜ働くのか

私たちが生活していくにはお金が必要です。では、お金があれば、働く必要はまったくないのでしょうか？

人は、「自分の力を社会で役立てたい」「人に認められたい」、そして「自分の夢を実現させたい」という願いをもっています。こうして、人は働いているのです。

●どのような働き方があるのか

現代の産業社会では、会社に勤めるのがふつうです。働いている人の8割が会社に勤めています。一方、勤めずに、自ら店を営んだり、仕事をする「自営」もあります。弁護士や開業医、商店主などです。

最近では、働き方が多様化しており、正社員のように、毎日8時間フルに働くのではなく、時間を限って働くパートタイマーや、派遣先の会社で働く派遣社員など、希望する時間や期間だけ働く方式もあります。

●なぜ学ぶのか、何が必要なのか

私たちが職業につき、仕事をこなしていくためには、読み・書き・計算といった基礎能力と仕事に関連した知識や技能が必要です。そのため学校で学んだり、知識や技能を証明する資格や免許を取る必要があるのです。今日では、企業は即戦力を求めることが多く、仕事に必要な技能や資格を身につけておくことは、就職する上で有利です。また、産業や企業が変化するように、仕事の内容や技術も日進月歩しています。このため現代では、自分の専門分野について勉強し続けることが必要不可欠になっています。



はじめに

- ▶ [職業について知る](#)
- ▶ [職業選択のガイド](#)

ツール

- ▶ [職業検索](#)
- ▶ [職業ギャラリー](#)
- ▶ [ジョブタウン](#)
- ▶ [適職探索ナビ](#)
- ▶ [キャリア分析ナビ\(ベーシック版\)](#)
- ▶ [キャリア分析ナビ\(アドバンス版\)](#)
- ▶ [人材採用支援システム](#)
- ▶ [人材活用シミュレーション](#)
- ▶ [マイリスト](#)
- ▶ [職業レファレンスブック](#)
- ▶ [相談窓口マップ検索](#)

その他

- ▶ [Q&A](#)
- ▶ [パンフレット、マニュアル](#)
- ▶ [当サイトへのリンクについて](#)
- ▶ [サイトマップ](#)
- ▶ [お問い合わせ](#)
- ▶ [利用規約](#)

サイト内検索

職業選択のガイド

- [1. 働くこととは](#)
- [2. 自分を知る](#)
- [3. 仕事を知る](#)
- [4. 進路や職業を選ぶ](#)
- [5. 就職する](#)

1. 働くこととは

人々はなぜ働くのでしょうか。働くことにはいろいろな意義があります。

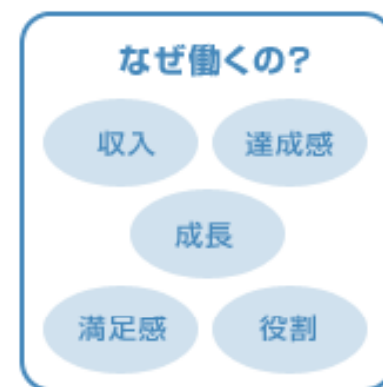
まず第1に、働くことによって「収入」を得て、生計を立てていくことがあげられます。

しかし、それだけではありません。第2の意義としては、働くことによって「社会」というチームのレギュラーメンバーになることがあります。社会の一員としての「役割」を果たし、仕事を通して自分の能力を発揮したり、新しい知識や技能を身につけたり、自分の個性を伸ばしていくといった社会的・人間的な「成長」が可能になります。

第3には、仕事をやり遂げる「満足感」や「達成感」、そしてそこから生まれる自信などが「働く喜び」となったり、自分が作った商品やサービスなどが社会に受け入れられ、喜ばれることにより、職業を通じた「生きがい」なども生まれてきます。

職業に就くと、一日の中のもっとも重要な時間帯を職場で過ごしたり、職業に費やすようになります。働くことで喜びとやりがいをもてる職業に就くことは、生きがいをもてる人生を送る力ぎを手に入れることであるともいえます。

あなたがあなたらしい人生を送るため、あなたに合った職業を選択することが大切になってきます。



フリーワード検索

職業名から検索



入力例:

職人、事務、NC旋盤工、エンジニア、コンピュータ、金属、資格、研究する、配達する、ビルを建てる

 類義語も含めて検索

職業分野検索(フリーワード検索と掛け合わせて検索することもできます)

[>>モノづくりの職業\(100\)](#)

[>>建設の職業\(32\)](#)

[>>オフィスの職業\(31\)](#)

[>>販売の職業\(49\)](#)

[>>専門・企業サービスの職業\(27\)](#)

[>>個人サービスの職業\(55\)](#)

[>>福祉・公務の職業\(34\)](#)

[>>医療・保健の職業\(28\)](#)

[>>教育・研究の職業\(33\)](#)

[>>運輸の職業\(28\)](#)

[>>マスコミ・デザイン・芸術の職業\(63\)](#)

[>>自然・動植物の職業\(23\)](#)

>>50音順検索
50音から検索できます。

>>職業分類(ESCO)検索
ESCO(労働省編職業分類)から検索できます。

>>産業から(国勢調査)検索
国勢調査の産業分類から検索できます。

テーマ検索

モノを加工する(25)	金属を加工する(22)
モノを組み立てる(15)	整備・点検する(22)
生活用品をつくる(17)	クラフト・伝統工芸(14)
料理する(13)	食品をつくる(18)
食料をつくる(10)	ファッション(22)
インテリア(8)	住宅やビルを建てる(24)
ダムやトンネルをつくる(10)	生活をクリーンにする(6)
エネルギーをつくる(5)	交通の仕事(21)
自動車を扱う(16)	運ぶ・配達する(20)
モノを設計する(18)	デザインする(24)
創作・創造する(37)	ミュージック(9)
ものを書く(16)	本・雑誌をつくる(13)
報道する・番組をつくる(14)	コンピュータ・IT(15)
研究・調査する(30)	自然を探る(8)
環境を守る(3)	語学を生かす(30)
マナーを扱う(18)	会社を動かす(5)
経営を助ける(9)	法律・政治(15)
デスクワーク(16)	
人をケアする(26)	健康を守る(35)
こころを支える・いやす(10)	教える・指導する(34)
生き物を育てる・世話する(22)	給仕する・もてなす(15)
イベントで活躍する(11)	レジャーを支える(21)
TV・舞台で活躍する(23)	勝負する・スポーツ(14)
モノを売る(35)	外まわりの仕事(16)
海外で活躍する(23)	海の仕事(12)
空の仕事(14)	国・社会の安全を守る(14)
公務員(36)	深夜も働く(30)
その他の職業(4)	

はじめに

- ▶ 職業について知る
- ▶ 職業選択のガイド

ツール

- ▶ 職業検索
- ▶ 職業ギャラリー
- ▶ ジョブタウン
- ▶ 適職探索ナビ
- ▶ キャリア分析ナビ(ベーシック版)
- ▶ キャリア分析ナビ(アドバンス版)
- ▶ 人材採用支援システム
- ▶ 人材活用シミュレーション
- ▶ マイリスト
- ▶ 職業レファレンスブック
- ▶ 相談窓口マップ検索

その他

- ▶ Q&A
- ▶ バンフレット、マニュアル
- ▶ 当サイトへのリンクについて
- ▶ サイトマップ
- ▶ お問い合わせ
- ▶ 利用規約

サイト内検索

職業について知る

1. [生きる、仕事と生活](#)
2. [企業と職場](#)
3. [産業社会と職業](#)
4. [おもな職業分野の解説](#)
5. [職業の世界を知る](#)

1. 生きる、仕事と生活

なぜ働くのか

私たちが生活していくにはお金が必要です。では、お金があれば、働く必要はまったくないのでしょうか？

人は、「自分の力を社会で役立てたい」「人に認められたい」、そして「自分の夢を実現させたい」という願いをもっています。こうして、人は働いているのです。

●どのような働き方があるのか

現代の産業社会では、会社に勤めるのがふつうです。働いている人の8割が会社に勤めています。一方、勤めずに、自ら店を営んだり、仕事をする「自営」もあります。弁護士や開業医、商店主などです。

最近では、働き方が多様化しており、正社員のように、毎日8時間フルに働くのではなく、時間を限って働くパートタイマーや、派遣先の会社で働く派遣社員など、希望する時間や期間だけ働く方式もあります。

●なぜ学ぶのか、何が必要なのか

私たちが職業につき、仕事をこなしていくためには、読み・書き・計算といった基礎能力と仕事に関連した知識や技能が必要です。そのため学校で学んだり、知識や技能を証明する資格や免許を取る必要があるのです。今日では、企業は即戦力を求めることが多く、仕事に必要な技能や資格を身につけておくことは、就職する上で有利です。また、産業や企業が変化するように、仕事の内容や技術も日進月歩しています。このため現代では、自分の専門分野について勉強し続けることが必要不可欠になっています。





モノづくりの職業

金属の製造・加工



機械の設計・組立



繊維・木材の加工



トップ

- ▶ 本社オフィス街
- ▶ 商業エリア
- ▶ 駅前商店街
- ▶ 住宅街
- ▶ 学術エリア
- ▶ 内陸工業団地
- ▶ 臨海港湾エリア
- ▶ 郊外エリア
- ▶ 世界へワープ

ジョブタウン(トップ)



適職探索ナビ — やりたいこと、できることから職業探し

[<<ガイドへ](#)

探索方法の選択

職業を探す方法を選んでください。

「興味から職業を探す」、「ワークスタイルから職業を探す」では、診断テストをすることもできます。

芸術的興味(A)、研究的興味(D)などの6つの興味領域から職業を探索できます。

(診断テスト付)

[興味から職業を探す >>](#)

[>>興味領域とは？](#)

労働条件、達成感などの6つのワークスタイルから職業を探索できます。

(診断テスト付)

[ワークスタイルから職業を探す >>](#)

[>>ワークスタイルとは？](#)

話す、分析、運転監視、修理など35のスキルから職業を探索できます。

[スキルから職業を探す >>](#)

興味、ワークスタイル、スキルを組み合わせ、職業を絞り込むことができます。

※「興味」「ワークスタイル」「スキル」の各探索で自分の興味の傾向を理解してから使ってみましょう。

[総合的に探す >>](#)

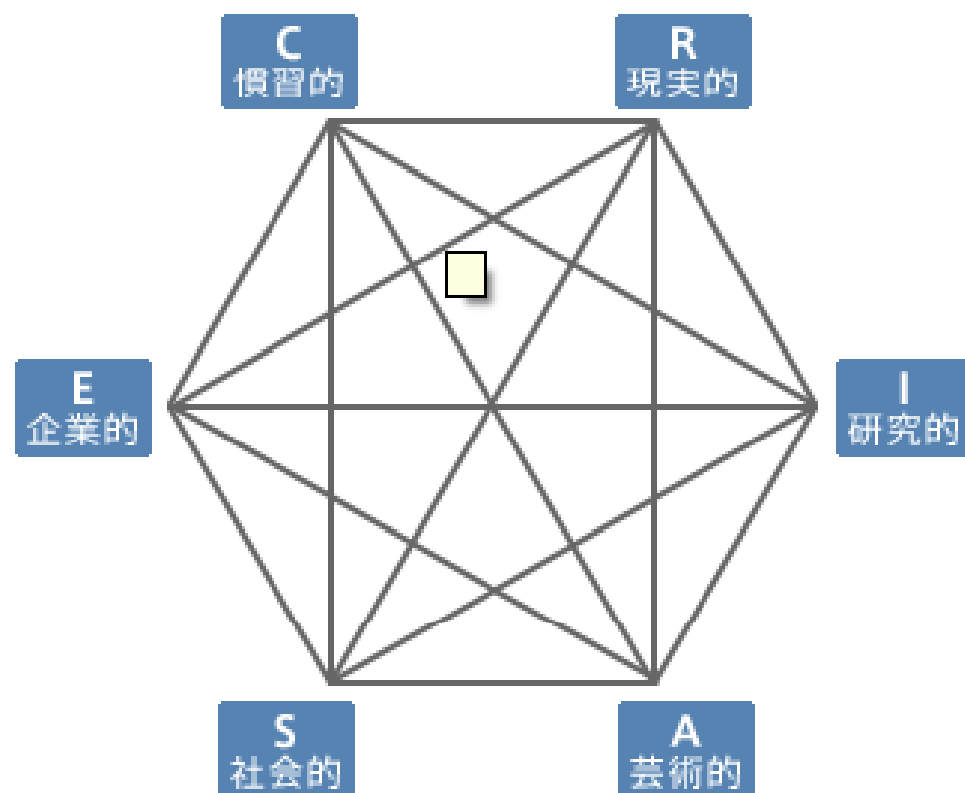
興味の分類について

興味の分類は職業心理学者ホルランドの分類により成り立っています。

ホルランドは職業上の興味を、現実的、研究的、芸術的、社会的、企業的、慣習的の6つに分類しています。

この6つの興味は以下のような六角形の関係で表すことができ、隣り合う項目は類似性があり、反対側にある項目は最も類似点が少ないという関係があります。

各興味項目の詳細を読んで、自分に合った興味項目を選択することにより、適切な職業検索が可能になります。



興味診断テスト(質問・回答)

次の作業や活動を(できるかどうかではなく)やってみたいかどうかでお答えください。回答は5段階の中から選んで(クリックしてください)。

[答えるときの注意](#)

■凡例

5(Y)	4	3	2	1(N)
やりたい	どちらかという やりたい	どちらとも いえない	どちらかという やりたくない	やりたくない

質問(1~12問)

回答

Q1:工事現場で、ブルドーザーやクレーンを運転する	5(Y) <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	1(N) <input type="radio"/>
Q2:病原体を発見するための実験や研究をする	5(Y) <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	1(N) <input type="radio"/>
Q3:ホテルで、客の受付、案内などのサービスをする	5(Y) <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	1(N) <input type="radio"/>
Q4:会社で書類のコピーをとったり、電話の取り次ぎをする	5(Y) <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	1(N) <input type="radio"/>
Q5:新しい組織を作って、リーダーとなる	5(Y) <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	1(N) <input type="radio"/>
Q6:洋服やアクセサリーのデザインをする	5(Y) <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	1(N) <input type="radio"/>
Q7:家具や照明など、部屋のインテリアのデザインをする	5(Y) <input type="radio"/>	4 <input checked="" type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	1(N) <input type="radio"/>
Q8:環境をよくなるために空気中の汚染を測定し、分析する	5(Y) <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	1(N) <input type="radio"/>

下の興味領域の中からどれかをクリックすると、その興味領域に対応した職業が一覧で表示されます。

[>>興味領域とは？](#)

現実的(R)

機械や物体を対象とする具体的な活動の領域

[235職業](例:大工、自動車整備工)

[現実的\(R\)から探す >>](#)

研究的(I)

研究や調査のような活動の領域

[87職業](例:歯科技工士、測量士)

[研究的\(I\)から探す >>](#)

芸術的(A)

音楽、美術、文学など芸術的な活動の領域

[68職業](例:アートディレクター、コピーライター)

[芸術的\(A\)から探す >>](#)

社会的(S)

人に接したり、奉仕的な活動の領域

[226職業](例:警備員、児童相談員)

[社会的\(S\)から探す >>](#)

企業的(E)

新しい企画を考えたり、組織を動かすような活動の領域

[46職業](例:商品開発部員、ディーラー)

[企業的\(E\)から探す >>](#)

慣習的(C)

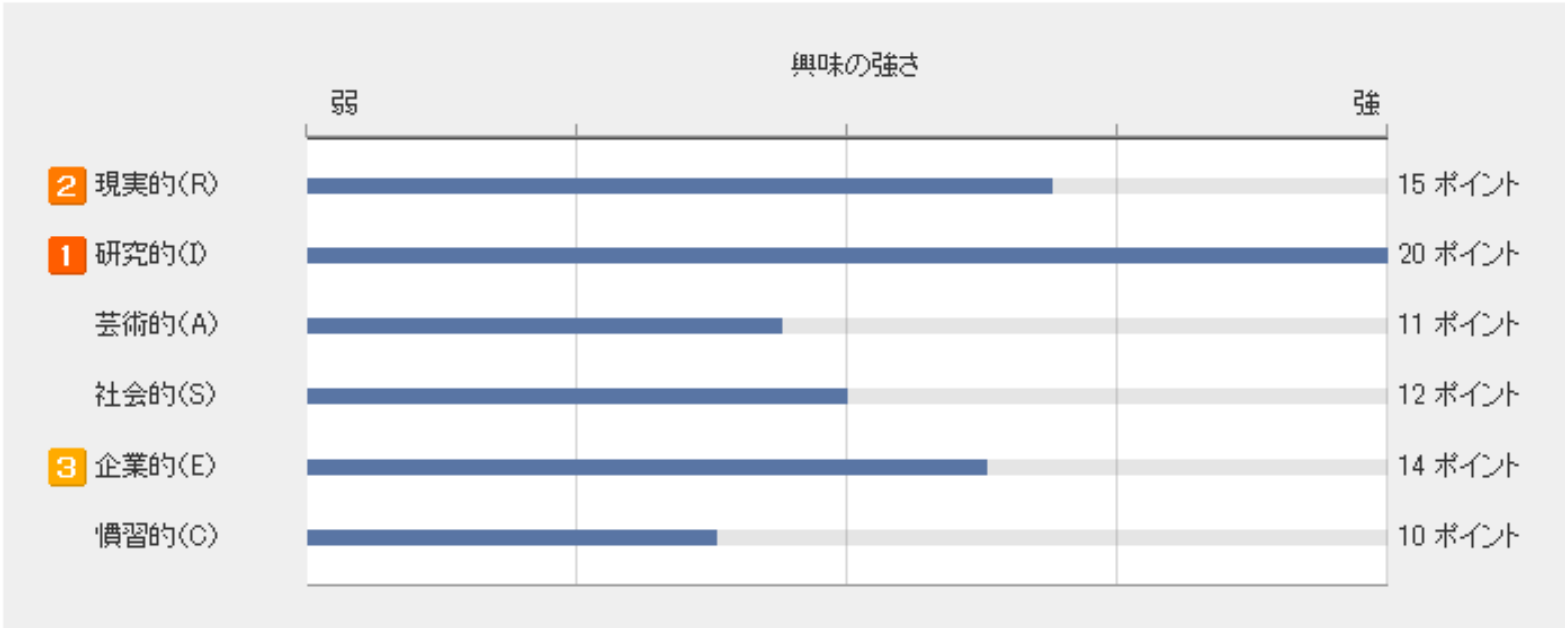
定まったやり方にしたがう手堅い活動の領域

[38職業](例:一般事務員、レジ係)

[慣習的\(C\)から探す >>](#)



興味診断テスト(結果)



[>>興味領域とは？](#)

あなたの関心がある興味領域は、 **I R E** です。

第1位 研究的(I) 研究や調査のような研究的、探索的な仕事や活動が好きなおこと。
第2位 現実的(R) 機械、道具を使ったり、モノ(動植物を含む)を対象とした具体的で実際的な仕事や活動が好きなおこと。
第3位 企業的(E) 企画、立案したり、組織の運営や経営等の仕事や活動が好きなおこと。

下のワークスタイルの中から、どれかをクリックすると、そのワークスタイルに対応した職業が一覧で表示されます。

[>>ワークスタイルとは？](#)

診断結果等をもとに第1位のワークスタイルの職業を見てみましょう。また、第2位、第3位のワークスタイルに対応した職業もみてみましょう。

1 達成感

他の職業に比べ、努力した結果が達成感に結びつく仕事。

[330職業]

[達成感から探す >>](#)

2 成長

他の職業に比べ、新しいことが学べ、仕事を通じて成長できる仕事。

[216職業]

[成長から探す >>](#)

2 社会的認知

他の職業に比べ、人から認められたり、社会的な認知度が高い仕事。

[25職業]

[社会的認知から探す >>](#)

人間関係

他の職業に比べ、人に喜んでもらえる、あるいは同僚等と和気あいあい働ける仕事。

[166職業]

[人間関係から探す >>](#)

2 自律性

他の職業に比べ、自ら意思決定し、自主的に業務を遂行できる仕事。

[238職業]

[自律性から探す >>](#)

労働条件

他の職業に比べ、雇用や報酬、労働時間等が安定している仕事。

[46職業]

[労働条件から探す >>](#)

総合的に探す

興味、ワークスタイル、スキルの各項目を選択して、「職業リストを表示」ボタンをクリックしてください。選択した項目に対応した職業が一覧で表示されます。

[>>興味領域とは？](#) [>>ワークスタイルとは？](#)

該当する職業数: 25 件

興味		
<input type="radio"/> 選択しない		
<input type="radio"/> 現実的(R)	-- 件	2
<input checked="" type="radio"/> 研究的(I)	25 件	1
<input type="radio"/> 芸術的(A)	-- 件	
<input type="radio"/> 社会的(S)	-- 件	
<input type="radio"/> 企業的(E)	-- 件	3
<input type="radio"/> 慣習的(C)	-- 件	

ワークスタイル		
<input type="radio"/> 選択しない		
<input checked="" type="radio"/> 達成感	25 件	1
<input type="radio"/> 成長	-- 件	2
<input type="radio"/> 社会的認知	-- 件	2
<input type="radio"/> 人間関係	-- 件	
<input type="radio"/> 自律性	-- 件	2
<input type="radio"/> 労働条件	-- 件	

スキル		
<input type="radio"/> 選択しない		
<input type="radio"/> 基礎的スキル	-- 件	2
<input checked="" type="radio"/> 適応スキル	25 件	1
<input type="radio"/> 対人スキル	-- 件	
<input type="radio"/> テクニカル・スキル	-- 件	3
<input type="radio"/> システム・スキル	-- 件	
<input type="radio"/> マネジメント・スキル	-- 件	

[職業リストを表示 >>](#)