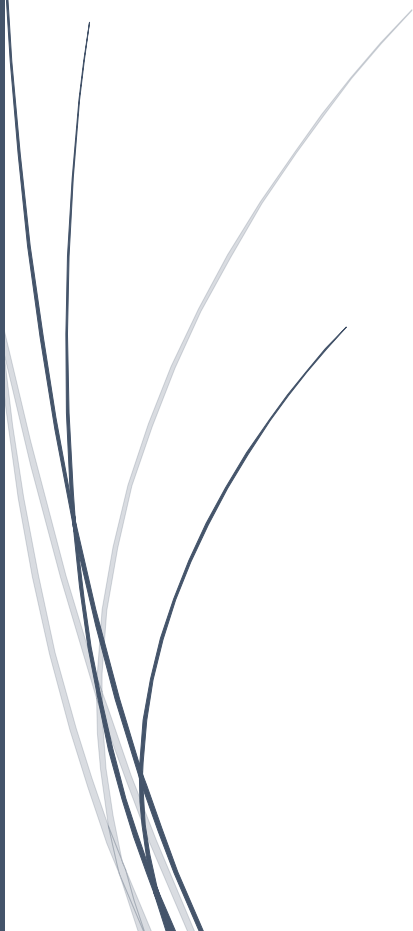


国家資格キャリアコンサルタント 試験勉強 進めるレポート

ペアで覚えて効率 UP!

理論家暗記 入門編



【著作権について】

- ・このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
- ・このレポートの著作権は 川崎 久範に属します。
- ・著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。
- ・このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。
- ・著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

【その他】

- ・このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。
- ・このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

【推奨環境】

このレポートに記載されている URL はクリックできます。

できない場合は最新の AdobeReader を下記のページよりダウンロードしてください。（無料）

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

目次

| | |
|-----------------------------------|----|
| <u>NO.1 スーパー&シャイン</u> | 7 |
| <u>スーパーのキーワード</u> | 7 |
| <u>シャインのキーワード</u> | 9 |
| <u>NO2 エリクソン&レビンソン</u> | 12 |
| <u>エリクソンのキーワード</u> | 12 |
| <u>レビンソンのキーワード</u> | 13 |
| <u>NO3 レヴィン&ハヴィガースト</u> | 15 |
| <u>レヴィンのキーワード</u> | 15 |
| <u>ハヴィガーストのキーワード</u> | 15 |
| <u>NO4 ハンセン&シュロスバーグ</u> | 17 |
| <u>ハンセンのキーワード</u> | 17 |
| <u>シュロスバーグのキーワード</u> | 19 |
| <u>★ついでに覚えよう！ ブリッジス</u> | 20 |
| <u>NO5 サビカス&アドラー</u> | 21 |

サビカスのキーワード 21

アドラーのキーワード 24

NO5.5 意思決定理論&社会的学習理論 (モデリング理論)

..... 24

意思決定理論 25

社会的学習理論 25

NO6 ジェラット&ヒルトン 26

ジェラットのキーワード 26

ヒルトンのキーワード 27

★ついでに覚えよう ティードマン 28

NO7 バンデューラ&クランボルツ 28

バンデューラのキーワード 28

クランボルツのキーワード 30

NO8 パーソنز&ホランド 32

パーソنزのキーワード 32

| | |
|--|-----------|
| <u>ホランドのキーワード</u> | 32 |
| <u>NO9 ロー&ホール</u> | 33 |
| <u>ローのキーワード</u> | 33 |
| <u>ホールのキーワード</u> | 34 |
| <u>★ついでに覚えよう ギンズバーグ</u> | 35 |
| <u>NO10 マズロー&アルダファ</u> | 35 |
| <u>マズローのキーワード</u> | 35 |
| <u>アルダファのキーワード</u> | 36 |
| <u>NO11 ハーズバーグ&マクレランド</u> | 36 |
| <u>ハーズバーグのキーワード</u> | 36 |
| <u>マクレランドのキーワード</u> | 37 |
| <u>NO12 ロジャーズ&フロイト</u> | 37 |
| <u>ロジャーズのキーワード</u> | 38 |
| <u>フロイトのキーワード</u> | 38 |
| <u>NO13 パールズ&エリス</u> | 39 |

| | |
|---|-----------|
| <u>パールのキーワード</u> | 39 |
| <u>エリスのキーワード</u> | 39 |
| <u>★ついでに覚えよう バーン</u> | 40 |
| <u>NO14 アイビィ&國分康孝</u> | 40 |
| <u>アイビィのキーワード</u> | 40 |
| <u>國分康孝のキーワード</u> | 41 |
| <u>★ついでに覚えよう カーカフ</u> | 41 |
| <u>NO15 森田正馬 (まさたけ) & 吉本伊信 (いしん)</u> | 41 |
| <u>森田正馬のキーワード</u> | 41 |
| <u>吉本伊信のキーワード</u> | 42 |
| <u>最後に</u> | 42 |

はじめに

このレポートは、国家資格キャリアコンサルタント試験の受験にあたり、おそらく多くの方がその勉強の最初につまずく理論家とその理論についての理解を、なるべく記憶に残るようにキーワード主体でまとめたものです。

かつペアにしてまとめたことで、理論や名前がごっちゃになりやすい理論家同士を比較して覚えられるように工夫しました。

また1人ずつ覚えるより、ペアで2人まとめて覚えることで、勉強の効率をあげようという狙いもあります。

内容に関しては、あえて深掘せず簡潔にまとめています。

このレポートでおおよその理解が進めば、過去問やテキスト等の理解も進むものだと考えております。

語呂での暗記を多く取り入れていますが、かなり強引なところもありますので、そこはご容赦願います。

また、記憶の定着の為にあえて極端な言い回しをしている箇所がありますが、そこもご容赦下さい。

そして印刷される方のことを考えて、ページ数を少なくするため、余計な挿絵や写真等は一切使用しておりません。味気ないレポートですが意図的にそのように作っております。

何よりこのレポートが、少しでも多く受験の手助けとなれば幸いです。

国家資格キャリアコンサルタント 川崎 久範

ペアで覚えて効率 UP! 理論家暗記 入門編

NO.1 スーパー&シャイン

キャリア理論の巨匠の中の2人！どっちがどっちだっけ・・・と、迷われる方は多いかと思います。最初はそこを整理しましょう。

全てではありませんが、スーパーで覚える事には**大体**「ライフ」という言葉がつき、シャインで覚える事には**大体**「キャリア」という言葉がつきます（**全てではないので、注意して下さい**）。

そこでまずは、

【スーパー（マーケット）「LIFE」のキャリア社員】と覚えましょう。

* 以後も覚え方は、**緑色**にて表示します。

スーパーのキーワード

1 ライフステージ（5つのマキシサイクル【ステージファイブ】）

* 移行期にはミニサイクルがあるとした。

1 成長段階 2 探求段階 3 確立段階 4 維持段階

5 開放段階

【頭文字語呂覚え（ステージファイブ） 生誕 書く イカ】

2 ライフロール

人が果たす役割 1 子供 2 学習する人 3 余暇人 4 市民
5 労働者 6 家庭人 7 配偶者 8 親 9 年金生活者

【頭文字語呂覚え 子がよし 廊下はお屋根】

3 ライフキャリアレインボー

【公式感覚で】ライフキャリアレインボー＝ライフステージ＋ライフロール → ステージとロールを足したものが、レインボーです
＊分度器のようなライフキャリアレインボーについては、お持ちのテキスト等でご確認下さい。

この3項目は**スーパー（マーケット）ライフ**の駐車場に**ステージ**があり、そこで**ロックンロール**の演奏がされていて、空には**虹（レインボー）**が出ている情景を思い浮かべて覚えてみてください。

シャインのキーワード

1 外的キャリアと内的キャリア

外的：**見た目**（会社名、役職等 客観的）か、内的：**中身**（自分なりの意味付け 主観的）か、この2軸でキャリアを考えました。

2 キャリアアンカー

その人の根本的なもの。8つあります【8人のアンカー】。

1 専門・職種別コンピテンス 2 全体管理コンピテンス 3 自立・独立 4 保障・安定 5 企業的創造性 6 奉仕・社会献身 7 純粋な挑戦 8 生活様式

【頭文字語呂覚え 戦前 自立した保障を 企業が奉仕 純粋な生活のために】

3 キャリア・サイクル

人が生きて行く領域を3つに分けて考えた

1 生物学的・社会的 2 家族関係 3 仕事・キャリア

【頭文字語呂覚え 生物社会の授業は 家族の仕事 by キャリア・サイクル】きゅーぱみゅぱみゅではありません

4 キャリア・サバイバル

個人（キャリアアンカー）と企業（のニーズ）をマッチングし、職務・役割を戦略的にプランニング、調和。

5 9つの発達段階

こちらも詳細は割愛します。お持ちのテキスト等で「こんな段階でキャリアが形成されていく・・・」という視点で確認をなされて下さい。

* 上記のとおり、シャインの覚える数字は8・3・9です。数字を3・8・9と組み替えて、

【社員さん早く キャリアサークルのアンカーとして発達を（シャイン 3 → 8 → 9 キャリアサークル→アンカー→発達段階）】から連想しましょう。

かなり強引ですみません...

N02 エリクソン&レビンソン

シャインの発達段階を示したところで、次はエリクソンとレビンソン。下2文字に「ソン」がつく発達段階の理論家を覚えましょう。

エリクソンのキーワード

1 8つの発達課題【シャインは9つでしたね！エリクソンの頭文字のEからエイト（8）に結びつけ8つと覚えましょう。】

発達課題と危機

- ① 乳児期 信頼 対 不信
- ② 幼児前期 自立性 対 恥、疑惑
- ③ 幼児後期 自発性 対 罪悪感
- ④ 学童期 勤勉性 対 劣等感
- ⑤ 青年期 同一性（自我同一性 = アイデンティティ）
対 同一性拡散

- ⑥ 成人前期 親密性 対 孤立
- ⑦ 成人後期 世代性 対 停滞
- ⑧ 老年期 統合性 対 絶望

【頭文字語呂覚え 新時事を金土（曜日）にシンセ（サイザ
ー）で統合】

レビンソンのキーワード

・人生の四季

レビンソンは人生を四季に例え、4つの発達段階に分ける。
その段階で、安定期と過渡期が交互に現れるとした。

* スーパーの5つのライフステージ（成長・探求・確立・維持・開放）の移行期にあるミニサイクルと混合しないよう気をつけましょう。

人生の四季

- ① 児童期と青年期 ②成人前期
- ③中年期（**人生半ばの過渡期** 中年の危機） * ユングは「**人生の正午**」と表現した ④老年期

<豆知識> エリクソンはアンナ・フロイトに学ぶ。レビンソンはユングの理論を継承、エリクソンの影響を受けています。

NO 3 レヴィン&ハヴィガースト

レビンソンとレヴィン・・・ 同じく発達段階に関する理論家・・・ 色々と名前が似ているからごっちゃになりますよね。このタイミングで整理しましょう。

レヴィンのキーワード

・社会的に不安定な存在 青年期を周辺人（マージナルマン）と呼んだ

（子供にも大人にも属さない 青年期）

ハヴィガーストのキーワード

・発達段階を6つに区分

乳幼児期、児童期、青年期、成人初期、成人中期、老年期

ここまでの整理 発達段階に関して シャインは9 エリクソンは8 レビンソンは4 ハヴィガーストは6つに区分

<豆知識> レヴィンはゲシュタルト心理学を社会心理学に応用、ハヴィガーストは元物理学者です。

NO 4 ハンセン&シュロスバーグ

ハンセンとシュロスバーグは4Lと4Sで混乱しますね。

シュロスバーグと4Sの「S」は言葉（英語）の音の響きから結びつけやすいかもしれません。

ハンセンと「L」は強引ですが【ハンセンは4ℓ <リットル>】で連想して下さい。

ハンセンのキーワード

- 1 **統合的人生設計と6つの人生課題** 6つはハヴィガーストの発達段階の数と一緒ですね
 - ・ グローバルな状況を変化させるためになすべき仕事をさがす
 - ・ 人生を意味ある全体像の中に織り込む
 - ・ 家庭と仕事の間を結ぶ
 - ・ 多元性と包括性を大事にする
 - ・ 個人の転機(トランジション)と組織の改革に共に対処する
 - ・ 精神性、人生の目的、意味を探求

要は、色々な課題を統合しているのがハンセンだとイメージしましょう。キャリアコンとして、色々な角度から物事を捉えるスキルは大切ですね。

2 4L 仕事と仕事以外の他の主な要素

- ・ Love(愛)
- ・ Labor(仕事)
- ・ Leasure(余暇)
- ・ Learn(学習)

【頭文字語呂覚え 愛ラブ仕事 余暇は学習】

3 キルトに例えた

スーパーはレインボーに例えたが、ハンセンはキルト（パッチワーク）に例えた。

課題を踏まえ、バラバラの4Lをつなぎ、キャリアをつなぐ・・・といった感じですね。

* 1、2、3項目は合わせて、【ハンセン 無視 Kill】から連想して下さい。

シュロスバーグのキーワード

1 トランジション（転機）・・・人生のイベント（結婚、転職、病気等）を人生の出来事として捉え、その対処法を構築

2 転機の分類

① 予想していた転機 ②予想していなかった転機 ③期待していたものが起こらなかった転機

3 3つの支援と成人の発達を捉える4つの視点

・心理的（人）、物質的、公的支援
・文脈的・文化的視点、発達の視点、ライフ・スパンの視点、
転機の視点

4 転機への対処法（4S点検）

Situation(状況)Self(自己) Support(支援)Strategies(戦略)

【頭文字語呂覚え ジョージ左遷（支援だけ英語読みに変換）】

【天気 of 4S 点検 しろ！】「しろ」でシュロスバーグを連想して、「シュロスバーグ 転機 4S」を覚えてみてください。

★ついでに覚えよう！ **ブリッジス**

ブリッジスはトランジションの始まりは終焉から始まるとした

終焉・終結→中立圏（ニュートラルゾーン）→何かが始まる

<豆知識> ハンセンはスーパーの思想を展開、シュロスバーグはスーパーの元で博士号修得。

NO5 サビカス&アドラー

サビカスはアドラー心理学の考えを取り入れ、キャリア構築インタビューへと発展させました。ですので、ちょっと強引にこの2人をペアにしました。

サビカスの**キャリア構築理論**（パーソンズからホランドに至るマッチング理論(特性因子論)とスーパーのキャリア発達理論などを統合してアップデートさせた理論）は、よくおさえておきましょう。

サビカスのキーワード

1 **キャリア構築理論** 3つ

- ① 職業パーソナリティ（キャリアにおける柔軟な人間性）
- ② キャリア・アダプタビリティ（適合性）
- ③ ライフテーマ（何に心が動かされているか）

↓シャインのキャリア・サイクルと混合しないよう整理しましょう

3 キャリア・サイクル

人が生きて行く領域を3つに分けて考えた

1 生物学的・社会的 2 家族関係 3 仕事・キャリア

【頭文字語呂覚え 生物社会の授業は 家族の仕事 by キャリーサイクル】

2 キャリア・アダプタビリティ（キャリア適合性）

中枢概念として4つ

①キャリア関心 ②キャリア統制 ③キャリア好奇心 ④キャリア自信

「アダプタビリティ」という言葉より、「適合性」で覚えた方が、イメージしやすいかも。キャリア適合性は、環境変化に合わせた適応ができる能力です。

【頭文字語呂覚え 加藤 浩二（朝のテレビ番組「スッキリ」でおなじみ！）】

* 統制だけちょっとイメージがつけにくいかもしれません。これは「自分のキャリアは自分で創る」という信念です

3 キャリア構築インタビュー

クライアントのライフスタイルに関する情報を引き出す 5 項目

- ① ロールモデル
- ② お気に入りの雑誌・テレビ番組や WEB サイト
- ③ お気に入りの本
- ④ モットー
- ⑤ 幼少期の記憶

このインタビューの内容に実際自分が答えてみることで、記憶の定着をはかりましょう

<豆知識> サビカスはスーパーに師事。

そしてサビカスにもシャインと同様に、結構「キャリア」という言葉が付きますね。シャインとサビカスをペアで覚えるのも良いかもしれません。

アドラーのキーワード

- ・アドラー心理学
- ・個人の悩みは、過去に起因するのではなく、未来をどうしたいかという目的に起因して行動を選択している。
- ・嫌われる勇気！すべての悩みの原因は対人関係にある。
- ・過去を悔やまず、未来を憂えず、「今、ここ」だけをみて楽観的であれ！

続きは製品版で

このレポートと相性が合うようでしたら、このまま一気に理論家を攻略してみたいかがでしょうか！

<販売ページ URL>

<https://city-soka-hisanori.com/sale/>