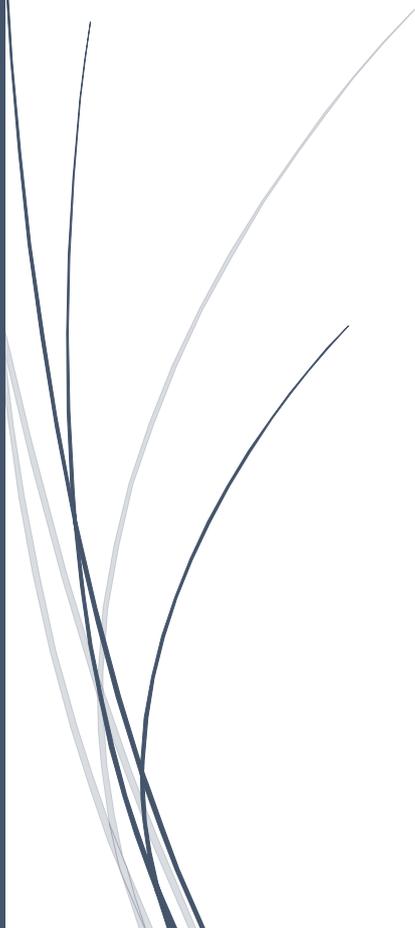


国家資格キャリアコンサルタント 試験勉強 進めるレポート

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

NO.1 スーパー&シャイン	6
スーパーのキーワード	6
シャインのキーワード	8
NO2 エリクソン&レビンソン	10
エリクソンのキーワード	10
レビンソンのキーワード	11
NO3 レヴィン&ハヴィガースト	12
レヴィンのキーワード	12
ハヴィガーストのキーワード	12
NO4 ハンセン&シュロスバーグ	13
ハンセンのキーワード	13
シュロスバーグのキーワード	14
★ついでに覚えよう！ ブリッジス	15
NO5 サビカス&アドラー	16
サビカスのキーワード	16
アドラーのキーワード	18
NO5.5 意思決定理論&社会的学習理論（モデリング理論）	19
意思決定理論	19
社会的学習理論	19
NO6 ジェラット&ヒルトン	20
ジェラットのキーワード	20
ヒルトンのキーワード	21
★ついでに覚えよう ティードマン	21
NO7 バンデューラ&クランボルツ	22
バンデューラのキーワード	22
クランボルツのキーワード	23

NO8 パーソنز&ホランド	25
パーソnzのキーワード.....	25
ホランドのキーワード	25
NO9 ロー&ホール	26
ローのキーワード.....	26
ホールのキーワード	26
★ついでに覚えよう ギンズバーグ	27
NO10 マズロー&アルダファ	28
マズローのキーワード	28
アルダファのキーワード.....	28
NO11 ハーズバーグ&マクレランド	29
ハーズバーグのキーワード	29
マクレランドのキーワード	29
NO12 ロジャーズ&フロイト	30
ロジャーズのキーワード.....	30
フロイトのキーワード	30
NO13 パールズ&エリス	31
パールズのキーワード	31
エリスのキーワード	31
★ついでに覚えよう バーン.....	31
NO14 アイビィ&國分康孝	32
アイビィのキーワード	32
國分康孝のキーワード	32
★ついでに覚えよう カーカフ	32
NO15 森田正馬 (まさたけ) &吉本伊信 (いしん)	33
森田正馬のキーワード	33
吉本伊信のキーワード	33

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! どちらがどちらだっけ・・・と、迷われる方は多いかと思いますが。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下さい。

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 キャリーサイクル】

↑きやリーばみゆばみゆではありません

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...

NO2 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E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

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。

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・・・ 同じく発達段階についての理論家・・・ 色々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が。

ハンセンと4Lの「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にですね。

- ・ 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要素。

- ・ Love(愛)

- Labor(仕事)
- Leisure(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」を覚えてみて下さい。

★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）→開始 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-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-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が。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し、キャリア発達理論やマッチング理論を拡張。
そしてサビカスにもシャイン同様に、結構「キャリア」という言葉がつきますね。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！

さあ、ここまでが整理の一つの山だと思います。

焦らずに頑張ってください！！

N05. 5 意思決定理論 & 社会的学習理論（モデリング理論）

理論家ではないのですが、この辺もごっちゃになりやすいところですので、一応整理しておきましょう。

意思決定理論

失敗しない選択、正しい選択をしなければならない時に、その手助けをしてくれるのが意思決定理論です。深入りは試験後にゆっくり行ってみてください。

（ジェラット・ヒルトン・ティードマン）

【昼～ティータイムにジェラート食べる意思を決定】から名前と理論の結びつきを連想して覚えて下さい。

社会的学習理論

人は自分の体験だけでなく、他人の行動を観察・真似すること（モデリング）によって学習するとした理論です。

（バンデューラ・クランボルツ）

【社会で学習 バンクーラ】バンクーバ<地名>をイメージしながら、社会学的理論と理論家の結びつきを連想して覚えて下さい。

<おさらい> サビカスはキャリア構築理論です。

NO 6 ジェラット&ヒルトン

意思決定理論の2人です。

【自分で意思決定できるしっかり者のジェラットとヒルトン】 略してジェラヒル...

ジェラットのキーワード

1 前期は左脳を使った客観的な意思決定

・3つのステージ ①予測システム ②価値システム ③決定システム

【「ジェラット、お前さ、よか（意思）決定だよ！」（お前さという言葉から前期・左脳をイメージして下さい）】

意思決定において、選択肢を絞っていく探索的決定と、最終的に決定を行う最終的決定があると、**連続的意思決定プロセス**を提唱した。

2 後期は右脳を使った主観的な意思決定

後半は社会の変動が大きくなり、予測不可能な社会に柔軟に対応すべく、不確実性も受け入れる**積極的不確実性**を提唱した。

ヒルトンのキーワード

・認知的不協和理論

個人の矛盾する2つの認知に対して、考えを変更することにより行動を一致させると説いた。

どうするかというと、まず自分の「前提」を変える。それがダメなら不協和を軽減する追加情報を探す。これを繰り返す。

例えば焼肉を食べたいけど、お金がない。こんな時、食べたいのは焼肉ではなく牛肉なのだと言え、前提を変え、牛丼に切り替えることで矛盾を解消する。解消できないなら、「豚丼もありか」と代替の商品という追加情報を探すといった感じ！

この例え話を基に、強引に【昼豚（昼トン）】から連想して覚えてみてください。

★ついでに覚えよう **ティードマン**

同じく意思決定理論を展開。

意思決定は区別化と統合化の2つに分け、意思決定のプロセスを「**予期**」と「**実行**」に分け、さらに予期を**4つ**（探索、結晶化、選択、明確化）【**頭文字語呂覚え 探索結果 鮮明**】に分け、実行を**3つ**（導入、変革、統合）【**頭文字語呂覚え どう？返答きた？**】に分けた。

NO7 バンデューラ&クランボルツ

社会的学習理論の2人です。

バンデューラのキーワード

1 モデリング理論を提唱

他者の行動やその結果をモデル（手本）として観察することで、行動に変化が生ずる現象

・4つの過程 ①注意過程 ②保持過程 ③運動再生過程 ④動機付け過程

【頭文字語呂覚え 晩 中歩運動 <中歩は造語です・・・ 競歩より弱い歩き方をイメージ・・・> かなり強引 すみません…】

2 自己効力感

・4つの情報源 ①遂行行動の達成 ②代理的経験 ③言語的説得 ④情動喚起

【頭文字語呂覚え 水光（熱）代の現状】

3 機会遭遇理論

偶然は予測されずに起こるが、いったん起こると予定されていたことと同じように、通常の連鎖の中に組み込まれて、人間の選択行動に影響を与える。

のちにクランボルツへと繋がっていく。

1、2、3項目は合わせて、【バンちゃん モデルが事故 機械で遭遇】から連想して覚えて下さい。

<整理 ごっちゃになりやすい人物と理論>

バンデューラ モデリング・自己効力 ジェラット 意思決定 シュロスバーグ 転機

これまた強引ですが【自己効力感の高いモデルのバンデューラは ジェイ (リーグ) に出店】から連想して覚えて下さい。

クランボルツのキーワード

1 キャリア意思決定に影響を与える4つの要因

- ① 遺伝的な特性や特別な能力
- ② 環境的な状況や出来事
- ③ 学習経験
- ④ 課題接近スキル

【頭文字語呂覚え いかがか？ クランボルツ教授】

2 計画された偶発性理論 (Planned Happenstance Theory)

変化の激しい時代、あえて明確なゴールを定めず、偶発的なチャンスを見逃さないようにし、現在に焦点を置いてキャリアを考える。

3 偶然の出来事を捉える 5 つのスキル

① 好奇心 ② 持続性 ③ 柔軟性 ④ 楽観的 ⑤ 冒険心

【頭文字語呂覚え 工事は柔軟だけど乱暴】

「ワクワクしてずっと硬くならずに楽しくチャレンジしよう！」・・・言い換えるとこんな感じかな？

*【いかがか、クランボルツ教授。工事は柔軟だけど乱暴だな】と、できたら2つまとめて覚えてしまいましょう。

NO 8 パーソنز&ホランド

検査の開発がからむ2人です。

パーソنزのキーワード

- 1 特性因子論（マッチング理論）
- 2 GATB(厚生労働省編一般職業適性検査)【ガットブ】

ホランドのキーワード

- 1 6つの類型（RIASEC リアセック）とスリーレターコード

6つの性格と環境タイプ（それぞれ分類名は同じ）

- ①現実的 ②研究的 ③芸術的 ④社会的 ⑤企業的 ⑥習慣的

【頭文字語呂覚え 現実の研究は芸者に奇襲】

- 2 VPI（職業興味検査）とVRTカード

【Vピー（という名前を連想 <強引すみません>）ちゃん、VRのTカードは、絵やイラストがあるね<VRTカードには絵やイラストあります>】

NO 9 ロー&ホール

ともに名前に伸ばす音あり・・・ ちょっと紛らわしいですね。

ローのキーワード

パーソナリティの個体差は**親**の教育態度によってもたらせるもの。

・ 3つの態度 (情緒型・拒否型・受容型)

【頭文字語呂覚え ローは状況を**受容**】

ホールのキーワード

1 **プロティアン・キャリア** (変幻自在)

組織ではなく個人によってキャリアは形成される。

2 **アイデンティティ** (自分が何をしたいのか) と **アダプタリティ** (適応能力)

プロティアンキャリアはアイデンティティとアダプタリティが核となる。

ホールについて全て日本語で端的にまとめると、

「変幻自在な経歴は主に自分がしたいことと適応能力で形成する」ということだと思い

ます。【変幻自在なホール】から連想して覚えて下さい。

<おさらい> アダプタリティはサビカス・アイデンティティはエリクソンでもでも出てきました

ね

2 キャリア・アダプタリティ (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

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

↑ サビカス

↑ エリクソン

★ついでに覚えよう **ギンズバーグ**

職業選択が長い過程を経て行われることを最初に示した。

スーパ-のキャリア理論のベースにもなっている。

・キャリアディベロップ (発達) 理論 3つの発達プロセス

① 空想期 ② 試行期 ③ 現実期

【空とぶ飛行機が現実に】 からイメージして下さい。

NO 1 0 マズロー&アルダファ

欲求に関する4人。まず、この2人！

マズローのキーワード

・5段階欲求

(低次から) 生理的欲求→安全の欲求→所属と愛情の欲求→自尊と承認の欲求→自己実現の欲求

アルダファのキーワード

・ERGモデル

マズローの欲求階層説を**存在欲求** (Existence) ・**関係欲求** (Relatedness) ・**成長欲求** (Growth) に修正した。

かつ、これらが**同時に発生することがあり**とした点で、マズローと異なる (マズローは低次から順番に) 。

NO 1 1 ハーズバーグ&マクレランド

次にこの2人！

ハーズバーグのキーワード

- ・二要因理論（動機付け要因と衛生要因）

ある特定の要因が満たされると満足度が上がり、不足すると満足度が下がるということではなくて、「満足」に関わる要因（動機付け要因）と「不満足」に関わる要因（衛生要因）は別のものであるとする考え方。

マクレランドのキーワード

- ・達成動機理論

親和欲求、権力（支配）欲求、達成欲求 → 先に挙げたマズローの上位3つの欲求に対応。

マズロー、アルダファ、ハーズバーグ、マクレランドの4人に関しては、【マズローがあるといったハンバーグランド】から連想して、結びつきを整理してみてください。

NO 1 2 ロジャーズ&フロイト

続いてカウンセリング理論について。まずは代表格のロジャースとフロイト。

ロジャーズのキーワード

1 来談者中心療法

2 カウンセラーの基本態度

①自己一致 ②無条件の肯定的配慮 ③共感的理解

3 非構成的エンカウンターグループ

フロイトのキーワード

1 精神分析理論

無意識的な力が人の行動を決定している

2 構造論

心の構造を**自我**（エゴ）〈意識的、**現実**原則で動く〉、**イド**（エス）〈無意識的 **快楽**原則で動く〉、**超自我**（スーパーエゴ）〈**道徳**原理で動く〉の3層から捉えた。

3 **自由連想** 4リビドー発達理論（リビドー＝性欲） 5トラウマ

NO 1 3 パールズ&エリス

関連用語の正誤を問う問題が多いので、ワードを羅列します。

パールズのキーワード

・ゲシュタルト療法 ・「いま、ここ」の気づき ・エンプティチエア

*「今、ここ」はアドラーでも出てきましたね！アドラーもパールズもフロイトと交流あり。

エリスのキーワード

・ABC (DE) 理論 ・イラショナルビリーフ (「・・・でなければならない」といった思い込み)

<全くの余談>

論述や口頭試問にてこの「イラショナルビリーフ」という言葉を、私は多用しました。

困った時のエリスの「イラショナルビリーフ」でした。

★ついでに覚えよう **バーン**

・交流分析・エゴグラム・PACモデル・脚本分析・構造分析・ゲーム分析

NO 1 4 アイビィ & 國分康孝

カウンセリング手法について、カリコンとして参考にすることが多い2人です。

アイビィのキーワード

・**マイクロカウンセリング**（指示、論理的帰結、解釈、自己開示、助言・情報提供・教示、フィードバック、発言の要約）→折衷的に活用できるようになると、技法の統合の域に達したといえる。

國分康孝のキーワード

1 **コーヒーカップ理論**（リレーションを作る→問題をつかむ→問題を解決する）

2 **構成的グループエンカウンター**

【**國分さんはコーヒーで構成**】

＜対比＞ロジャーズは非構成的エンカウンターグループです。

★ついでに覚えよう **カーカフ**

・ヘルピング技法 ・かかわり技法

NO 1 5 森田正馬（まさたけ） & 吉本伊信（いしん）

最後に日本人 2 人（日本発の心理療法）を整理しておきましょう。

森田正馬のキーワード

・森田療法 ・絶対臥辱（ぜったいがじょく） ・神経症・パニック障害

吉本伊信のキーワード

・内観療法 ・身調べ（浄土真宗） ・「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」

【吉本（興行）は身内調べる】ここから連想して下さい。

<余力のある方は> 人物と関連用語 他

フランク 「夜と霧」・実存分析・「人生の意味」

スキナー オペラント条件づけ

ホワイト ナラティブセラピー

ベック 認知療法・認知のゆがみ

最後に

様々な理論家によって、「キャリアの形成」についての概念が言語化されました。

キャリアコンサルタントの実務においては、時にこれらをクライアントに分かりやすく、話していくことが必要になってきます。

そしていずれはキャリアコンサルタントとして、今は学んでいるキャリア理論を自分なりのキャリアの理論にアレンジして、活用していくのではないかと思います。

もしかしたら将来、あなたの作ったキャリア理論をみんなが勉強することになっているかもしれませんね。

理論を学ぶことで、「生きるヒント」のようなものがいくつか得られると思います。それを第三者に伝えることは、報酬としての価値が十分にあると私は考えます。その価値を提供することが、キャリアコンサルタントの仕事の一つだと思います。

今、この勉強を、お互いそうした価値にまで高めていけるよう、共につなげていけたら嬉しいです。

最後に、皆様の試験の合格を心よりお祈りしております。

国家資格キャリアコンサルタント 川崎 久範