

## 2017年度 第1回ミニセミナー報告書

開催日時：2017年6月14日（水）19時～21時

場所：日清製粉株式会社

講師：上野祐子氏（川越ベーカリー楽楽 女将、元キャリアコンサルタント）

題名：キャリア応援セミナー「偶然を味方につけて人生を切り開こう」

2017年度第1回ミニセミナーの講師には、川越ベーカリー楽楽の上野祐子氏をお迎えし、サントノーレでも初めてとなるキャリア応援をテーマとしたセミナーを行いました。上野氏はキャリアコンサルタントとしてご活躍の後、現在は川越ベーカリー楽楽の女将となりお店を支えられるとともに、パンコーディネーターの講師も務めるなど幅広くご活躍されています。

当日は幹事含め23名が集い、上野氏をファシリテーターとして、自分自身のこれまでの人生の振り返りと将来に向けた行動について考え、グループでのディスカッションを交えながら、楽しく有意義な時間を過ごすことができました。

### 【セミナーの概要】

<人生は予測不能！>

- ・目標に向かって計画を立て一歩ずつ進んでいく登山型キャリアは素晴らしいですが、人生はコントロールできない想定外の出来事に左右されることが多く、計画変更は当たり前です。ただし、想定外の出来事に対する自分の反応・行動はコントロールすることができます。
- ・グループワークにて、①予想外の出来事によって人生計画やキャリア目標を変更した経験とその時の気持ち、②好きだから頑張るのか、頑張ったから好きになるのか、についてディスカッションしました。

<OPEN MIND！～選択肢を広げて、まずは行動しよう！～>

- ・想定外の出来事によって計画変更を余儀なくされますが、それは時に幸運を運んできます。結果が分からなくてもまず行動を起こし、目の前のことに全力投球することが大切です。その行動によって情熱が作られることもあります。正解を選ぶのではなく選んだ答えを正解にするという気持ちを持ち、想定外の出来事を最大限に活用することで、人生を切り開くことができます。また、目標にこだわりすぎると目的合理的になり最短距離で目標に到達しようとするため、想定外の幸運に気付かず、逆に自分の可能性を狭めてしまうことがあります。
- ・上野氏ご自身の事例も含め、偶然を最大限に活用してきたケース事例をご紹介いただきました。スタンフォード大学のジョン・D・クランボルト教授の著書によると、人生もキャリアも予期しない偶然の出来事によって8割が形成され、その偶然の出来事を当人の主体性や努力によって最大限に活用することでキャリアを歩む力に発展させることができます。偶然の出来事を意図的に生み出すように積極的に行動し、自分

のまわりに起きていることに心を研ぎ澄ませることで自らのキャリアを創造する機会を増やすことができます。

<偶然を引き起こし、偶然を活用するための5カ条>

① 好奇心

様々なことに興味関心を持って学び続け、自分の領域を広げる

② 持続性

粘り強く努力を続ける

③ 柔軟性

頑固にならずに人の言葉に耳を傾ける。状況に合わせて姿勢や考え方を变える

④ 楽観性

「なんとかなる！自分はなんとかなることができる」とポジティブに考える

⑤ 冒険心

結果が見えなくてもリスクをとって行動する

・グループワークにて、今一番起きてほしい偶然・その偶然を起こすために何をするか、  
についてディスカッションしました。



【総括】

グループワークを通じて、ベーカリー・メーカーなどのキャリア、結婚・出産・育児などのライフステージなど、それぞれ異なる背景を持つメンバーの話を聴くことができ、「そんな考え方もあるのか！」「確かにそうだよね！」とお互いに新たな発見がありました。想定外の出来事は当たり前で、そこから更なる偶然や幸運を導き出すのは自分の積極的な行動である、ということに参加者の皆さんも強く共感されていました。これまでの自分のキャリアや人生を振り返る良い機会となったとともに、明日からの人生の可能性を切り開いていく大きな勇気をいただけた素敵なセミナーとなりました。

パン業界の女性のキャリアを応援するという、新しく且つとても大切なテーマについて素晴らしいセミナーをして下さいました上野祐子様、いつも会場をご提供下さいます日清製粉株式会社の皆様に改めて御礼申し上げます。

以上