

テキストプログラム自己分析編

メールのやり取りイメージ



- ・1回のメールには平均6つのワークが含まれています（下記では1つのワークを掲載）
- ・ワークの前には役立つ情報や回答例も紹介します
- ・1回のメール返信にかかる時間は約30分～1時間程度を想定しています
- ・キャリアサポーターから返信やさらに深掘する問いを投げかけます（2往復めど）

＼今週のワーク：家族について振り返ってみよう！／

◎ワーク1：育った家庭について

- ・家族構成を教えてください。

ユーザ回答）父、母、父方の祖母、わたし、妹の5人家族

- ・共働き、専業主婦など、家族の働き方について教えてください。

ユーザ回答）父：自営業、母：わたしが小学校低学年のうち専業主婦、その後パート

サポーター返信）お父様とお母様は何のお仕事をされておりましたか？もし良かったら教えてください。

- ・あなたにとってお父様はどんな父親でしたか？

自営業で浮き沈みがあったのでイライラしていることが多い父親だった。朝から不機嫌なこともありました。家事育児は母親に丸投げでした。

イライラしているお父様を見て、小さいころの●●さんはどう感じていらっしゃいましたか？

- ・あなたにとってお母様はどんな母親でしたか？

今思うと超ワンオペ、祖母の介護や子育て、パートの仕事と大変なのに泣き言も言わずいつも明るかった。

お母様は大変だったのにいつも明るくできていたのはなぜだと思われませんか？

・あなたの育った家庭はどんな家庭でしたか？好きでしたか？嫌いでしたか？理由も教えてください。

お父さんが仕事に行っているときは、家の中が女4人になり、こたつでみかんを食べながらおしゃべりをしたのがすごく楽しかった思い出。女同士は結束力が強い家庭だった。家庭・家族は好きだった。祖母も母も働き者だったし、父も朝から晩まで仕事をしていたので、働くことが人生でもとても大事だということが刷り込まれてきたような感覚があります。

女同士の結束、わかります！楽しいですね！素敵な思い出ですね。今でもお母様や妹さんと集まったり、お話されることはありますか？何かあったときに相談するなど、結束力は強い？

小さい頃に親が働く姿を見て感じていたことは大人になっても大事な価値観として残っていることが多いのですが、●●さんの小さい頃の価値観を掘り下げてみましょう！

- ・小さい頃の●●さんからご両親を見て、働くことは大変そうでしたか？
- ・大人になったら働いてみたい、もしくは働きたくない、それ以外でも何か感じていたことはありますか？理由もあわせて教えてください。

・自分が子どもだった頃の家庭を今の自分の家庭で真似たいところがありますか？理由も教えてください。

母の明るさは真似たい。周りも明るく、楽しいと感じられるから。

現在の●●さんはお母さんのように明るくいられていますか？それとも難しいですか？明るくいるのが難しい場合は、その理由を考えて書き出してみてください。

・逆に反面教師にしたい、絶対に真似したくない、取り入れたくないことはありますか？理由も教えてください。

父の不機嫌さ。気分の波はできるだけ持ち込みたくない。家庭の雰囲気が悪くなり、居心地も悪くなってしまうから。

お父様を反面教師にしたい、という思いがある場合、パートナーはお父様と真逆の人を選ぶ方もいらっしゃる。●●さんのパートナーはいかがでしょうか？お父様と真逆？それとも似ていますか？