

Global ACE

Global Action for Careers and Employability

海外体験を 生かした キャリア形成 事例分析

[平成25年度版]

平成26年3月



一般社団法人 海外留学協議会

はじめに

本事例分析集は、一般社団法人海外留学協議会（以下、JAOS（ジャオス）と呼ぶ）が平成25年度に厚生労働省から委託された事業『平成25年度勤労青少年の国際交流を活用したキャリア形成支援事業』（通称「Global ACE（Global Action for Careers and Employability）」）で、海外インターンシップやワーキング・ホリデー、語学研修などの海外就業体験をする若年者に対して、渡航前（中）から帰国後まで実施したキャリア・コンサルティングの事例を分析したものです。

渡航前（中）の目標設定や動機づけ、帰国後の海外体験の振り返りやジョブ・カードへの反映はもちろん、遠隔地にいる渡航者に対して継続的にキャリア形成への意識づけや能力開発の促進を図ることはたやすいことではなく、試行錯誤しながら事業を進めてまいりました。

しかしながら、結果的には帰国後に無事希望通りの就職がなかった方々もあり、事業への満足度も約90%（有効回答数201件）と評価を得ることができました。

今回、Global ACEへご協力いただき、渡航者を親身に支援されたキャリア・コンサルタントの皆さまには心より感謝申し上げます。

年間の海外就業体験者数に比べるとごく限られた事例のため十分な分析ではないかもしれませんが、今回のキャリア・コンサルティングの実績が、海外就業体験に関わる関係者の皆さまに何かしらご参考になれば幸いです。

本書の刊行に際し、多くの関係各位に多大なご協力ご支援を賜りましたことを厚く御礼申し上げます。

平成26年3月

一般社団法人 海外留学協議会

もくじ

5

第1章

目的と概要

13

第2章

企業が求める能力・資質

19

第3章

Global ACEの
キャリア・コンサルティング

23

第4章

渡航者の能力開発に係る
成果と要因

29

第5章

キャリア・コンサルティング事例
(フェーズ編)

73

第6章

キャリア・コンサルティング事例
(渡航者編)

87

第7章

相談事例

96

第8章

Global ACE 体験者
インタビュー

108

第9章

就職活動への示唆

111

第10章

総括

117

補足資料

用語集

用語	解説
海外インターンシップ	主に若年者が有償・無償にかかわらず、海外の企業やNPO、教育機関などでの仕事を体験することの総称。
ワーキング・ホリデー	青少年が渡航先国の文化などを理解するためのおおむね1年間の滞在と、その滞在費を補うための就労を認める相互協定。現在12カ国との協定がある(2014年3月現在)。
海外就業体験	ワーキング・ホリデーや海外インターンシップ以外にも、就業体験できるビザ(制度)があり、それらの総称。
海外渡航支援機関	留学、ワーキング・ホリデーや海外インターンシップ、語学研修などのサービスを提供する留学エージェントや旅行業者などの機関。
TOEIC	主に日本と韓国の企業で英語力測定の基準となっているテスト。採用試験でスコアを問われることがある。満点は990点。
キャリア・コンサルティング	「個人が、その適性や職業経験などに応じて自ら職業生活設計を行い、これに即した職業選択や職業訓練などの職業能力開発を効果的に行うことができるよう個別の希望に応じて実施される相談その他の支援」のこと(引用：平成19年度厚生労働省「キャリア・コンサルタント制度のあり方に関する検討会」報告書)。
ジョブ・カード	履歴シート、職務経歴シート、キャリアシートなどからなるファイルのこと。記入したジョブ・カードを元にキャリア・コンサルティングを受けることで、自分の職業能力・職業意識やキャリア形成上の課題が明確となり、就職活動やその後の安定雇用に役立てることができる。厚生労働省HPからダウンロードができる。
コーチング	「傾聴」「質問」「承認」などのコミュニケーション技法を用いて、意欲・能力を引き出す手法。当事業では渡航前～帰国後まである程度の期間にわたり担当のコンサルタントが寄り添いながら当人の能力を引き出すサポートをするための、コンサルタントの支援を“コーチング”と呼んでいる。
一般社団法人 海外留学協議会 (JAOS)	留学手配会社、大使館、語学学校など広く留学に関わる者が集まり、諸問題の解決と安心できる留学の実現を目指す団体。

第 1 章

目的と概要



1 背景

少子高齢化にともなう国内市場の縮小や、事業のボーダレス化の進展により、大手企業を中心にますますのグローバル化が進む中、中小企業などでも海外展開の必要性が高まってきている。しかしながら特に中小企業では海外で事業展開を担える人材が不足しており、グローバル人材への求人ニーズは今後一層高まることは必須である。

その一方で、海外就業体験をした若年者の雇用状況は必ずしも良好であるとはいいにくく、平成16年度厚生労働省委託事業『海外就業体験が若年者の職業能力開発・キャリア形成への影響・効果に関する調査研究』の報告書（以下、「H16年度調査」）によると海外就業体験が就職活動に有利になったと答えた割合は40.9%程度であり、平成25年度に行った同様の調査研究（以下、「H25年度調査」）でも43.7%程度であった。

しかしながら、H16年度調査やH25年度調査でも明らかになっているが、海外就業体験者は、企業が若年者に求める能力をそれなりに習得したと自覚して帰

国している。つまり、海外で有意義な生活を過ごしてきた海外就業体験者は、企業でグローバル人材として十分活躍できる可能性を大いに秘めているともいえる。

そこで、厚生労働省では、海外体験を希望する意欲ある若年者が、そのエンプロイアビリティを高めるために現地での計画的な能力開発を行い、帰国後の就職活動ではその成果を十分表現し円滑な就職活動ができるような支援事業を立ち上げた。

その『平成25年度 勤労青少年の国際交流を活用したキャリア形成支援事業』（通称「Global ACE (Global Action for Careers and Employability)」）では、海外インターンシップやワーキング・ホリデー、語学研修、ボランティアなどの就労に係る海外体験のある若年者に対して、その経験を生かした就職を実現できるよう、キャリア・コンサルタントによる渡航前（中）から帰国後までの一貫したキャリア・コンサルティングを実施した。

2 事例分析の目的

当事例分析集では、Global ACEで実施されたキャリア・コンサルティングの事例を元に、企業が求める人材に必要とされる能力・資質を海外体験で習得するためにキャリア・コンサルタントがどう支援し、その結果どのような成果があったのかについて分析を試みた。

また渡航者の視点では、海外就業体験を有益なものとするために必要と思われるマインドや行動について考察した。

今後、ますますグローバル人材への求人ニーズが高まる一方で、海外体験を積む若年者も増えると思われ、その中で海外体験を生かしたキャリア形成に有効な能力開発支援が一層求められてくる。当事例分析集の目的は、若年者を海外へ送り出す側や、帰国後に採用する側、キャリア・コンサルタント、そして渡航者などを対象に、グローバル人材育成や若年者の雇用創出を考える一助となることである。

3 本誌の構成

第2章

企業が求める能力・資質

どんな能力を

社会人基礎力や企業が求める人材像、H16年度調査結果を踏まえ、海外就業体験者が習得すべき能力を定義する。

第3章

Global ACEの
キャリア・コンサルティング

どんな仕組みで

第2章で設定した能力開発を促すための渡航者支援を図る事業の概要を紹介する。

第4章

渡航者の能力開発に係る
成果と要因

どんな結果に

渡航者がどのように能力を習得したのかその要因・背景に関して考察する。

どのように

第5章

キャリア・コンサルティング事例
(フェーズ編)

渡航前(中)～帰国後の各フェーズのコンサルティング好事例/反省事例のポイント抽出と、活用ツールのサンプルを提示する。

第6章

キャリア・コンサルティング事例
(渡航者編)

第5章のポイントを踏まえ渡航者別の好事例を取り上げ、海外就業体験を有益にする留意点を考察する。

第7章

相談事例

各フェーズでよくある相談とその応答事例を提示する。

第8章

Global ACE 体験者
インタビュー

Global ACE体験者の海外就業体験の足跡とキャリア・コンサルティングを受けた感想を紹介する。

第9章

就職活動への示唆

どう就活へ

Global ACE参加者から寄せられたコメントから、就職活動に必要な資質や姿勢について考える。

第10章

総括

キャリア形成に有効な海外就業体験に係る渡航者の行動やキャリア・コンサルティングのあり方について言及する。

各章の概要

第2章 企業が求める能力・資質

社会人基礎力（経済産業省の提唱）と産業界が求める人材像（労働政策研究・研修機構の調査）を踏まえ、若年者が海外就業体験で習得できる能力（H16年度調査）をベースに、企業が求める能力・資質に見合ったGlobal ACE独自のコンピテンシーを定義している。まず渡航前に必要とされる能力・資質（海外就業体験を有効にするためのマインド）として「ビジョン策定（主体性）」を、渡航中に習得が期待される能力・資質（渡航

中の行動習慣で習得できるスキル）として、「語学力」「異文化適応力」「論理的思考力」「ストレス対応力」「質問力」「提案力（創意工夫する力）」「コミュニケーション力」「実行力（チャレンジする力）」を、帰国後に必要とされる能力・資質（就職活動に必要なマインドとスキル）として「キャリア形成意識」「就職のための自己表現力」を設定した。

第3章 Global ACEのキャリア・コンサルティング

H25年度Global ACEの事業内容に触れ、今回協力いただいたキャリア・コンサルタント24名による渡

航者へマンツーマン・サポートの概要を紹介する。

第4章 渡航者の能力開発に係る成果と要因

Global ACE の定義するコンピテンシー（能力・資質）が渡航前と帰国後でどの程度向上したのかを定量的に可視化し、それに寄与した現地での行動について考察している。特に渡航中に習得が期待される8つの能力について、そのレベルを渡航前と帰国後の各時点で5段階（1「ほとんどできない」、2「20～30%程度できる」、3「50%程度できる」、4「70～80%程度できる」、5「ほとんどできる」）で自己評価した結果、最

も向上したのは、1.4ポイント増の語学力であった。次に異文化適応力（0.9ポイント増）、ストレス対応力（0.8ポイント増）と続き、0.7ポイント増は論理的思考力、提案力、コミュニケーション力であった。全体平均でも0.8ポイント伸びていることとその要因を見ると、本人の捉え方次第で海外就業体験は多岐にわたる能力を習得する機会に恵まれているといえよう。

第5章 キャリア・コンサルティング（フェーズ編）

第5章では、キャリア・コンサルティングの事例をフェーズごとに分けて好事例／反省事例からポイントを

抽出すると同時に活用ツールのサンプルを示している。各フェーズにおけるポイントは以下の通りである。

初期コーチングのポイント

- 「信頼関係づくり」：積極的な自己開示や傾聴と奨励
- 「目的意識の醸成」：渡航動機を掘り通した目的の明確化
- 「能力開発計画づくり」：企業が求める人材像の共有やコーチング終了後の再確認

渡航中コーチングのポイント

- 「目的意識の向上」：キャリア形成への動機づけ
- 「能力開発の促進」：ラポール（信頼関係）の維持・強化、コーチング結果の共有（活動と能力開発のひもづけ）
- 「情報提供」：渡航者の関心ごとに係る情報の提供
- 「モチベーション維持」：自己肯定感を高める承認の徹底
- 「不安や孤独感の緩和」：相談の根本への対応、キャリア以外の多様な話題提供

帰国後コーチングのポイント

- 「振り返りと評価」：体験から習得能力への言語化、過去のコーチングログの活用
- 「ジョブ・カード作成」：海外就業体験の積極的な記載
- 「就職活動の後押し」：帰国後の早期な就活始動の促しと励まし

就職活動サポートのポイント

- 「アドバイジング」：コンサルタントの役割を明示し適度な距離感を維持

第6章》キャリア・コンサルティング事例（渡航者編）

渡航者を以下の4つのタイプに分類し、キャリア・コンサルティングの好事例を取り上げた。

タイプⅠ：キャリア志向が強い × 自己肯定感が強い

タイプⅡ：キャリア志向が強い × 自己肯定感が弱い

タイプⅢ：キャリア志向が弱い × 自己肯定感が弱い

タイプⅣ：キャリア志向が弱い × 自己肯定感が強い

初期コーチングから就職活動サポートまでの一連の流れの中で、第5章のポイントを踏まえ、コンサルタン

トが渡航者へどう関与し、その結果本人の能力開発や就職活動にどのような成果があったのかを考察する。と同時に渡航者の視点で海外就業体験をより有益なものとするための留意点にも触れる。

タイプに応じたコンサルタントの関与型として「見守り型」「応援型」「けん引型」「開眼型」などが導き出されたが、最終的にはタイプⅠへ近づけ本人が自信を持って主体的にキャリア形成を図るようになることが望ましいという一考察を述べている。

第7章》相談事例

コンサルタントが渡航者から受けた相談とその対応に関して、コーチングフェーズごとの代表的な質疑応答を抽出し、海外就業体験で渡航者が抱える課題や悩みの一例を取り上げる。初期コーチング時には、「渡航動機・目標」「語学に関して」「帰国後への不安」などが多く見受けられ、渡航中コーチングでは、「現地生活に

ついて」「語学に関して」「現地での就業」「帰国後への不安」などの相談が多かった。帰国後コーチングでは、「進路」「就職活動に関して」が多く、就職活動サポート時には、「就職活動のプロセスについて」「能力、資格のアピールの仕方」についての相談が見受けられた。

第8章》Global ACE体験者インタビュー

Global ACE体験者が実際にどのようにキャリア・コンサルティングを受け、能力開発や就職活動に生かしたのか、実情を知るために行ったインタビュー調査を紹介する。インタビューを受けた9名（うち4名は補

足資料にて掲載）はコーチングを受け始めたタイミングはさまざまだが、自分に合ったスタイルで上手に活用した様子が見え、海外就業体験が今後のキャリア形成につながる可能性を見いだせる。

第9章》就職活動への示唆

Global ACE参加者から寄せられたコメントから、就職活動に必要な資質や姿勢についてまとめている。

「自信を持つ」「積極的（意欲的）に動く」「ストーリー性や具体性に富んだ自己PRや弱みも含めた自己分析に

努める」「的確に情報をとらえ活用する」など、どんな求職者にとっても必要な要素であるが、海外就業体験者がどう養ったか紹介する。

第10章》総括

総括として、キャリア形成に有効な海外就業体験について、渡航者の行動やそれを支援するキャリア・コンサルティングのあり方について言及している。渡航者については、キャリア志向があり渡航動機も明確で現地でもさまざまな機会を生かしながら意識的に能力開

発を行い、帰国後の就職活動でも主体的に行動し海外体験を上手にアピールしている様子が分かった。またコンサルタントについてはいわば“グローバル・キャリア・コンサルタント（仮称）”として必要と思われるマインド、役割、スキルなどが考察として導き出された。

4 海外就業体験とは

海外で就業体験をするアプローチはさまざまあるが、Global ACEが主な対象とする海外インターンシップ

とワーキング・ホリデーについて概要を紹介する。

海外インターンシップ

インターンシップ制度は、もともと米国で発足したCOOP制度に由来し、大学内だけでなく産業界と共同で優秀な人材の育成を図る趣旨で始まったものといわれている。一般的に欧米の学生は、在学中に自らの将来のキャリア育成や志望する企業の実態を学ぶ目的でインターンシップを経験している。また、欧米社会におけるインターン活動に対する認知度も高く、多くの大学や教育機関でカリキュラムの中にインターンシップ(企業研修)が組み込まれており、インターン活動終了時には正式な単位として認定されている。また、就職活動においても、学生にとってはこれから就職する職場や仕事内容を経験する場として、企業にとっても学生の採用活動の一環として重要視されている。

一方、日本におけるインターンシップとは、「経済構造の変革と創造のための行動計画(平成9年5月閣議決定)」による定義を踏まえ、平成9年9月に文部省、通商産業省、労働省(当時)が取りまとめた「インターンシップの推進にあたっての基本的考え方」において、インターンシップを「学生が在学中に自らの専攻、将来のキャリアに関連した就業体験を行うこと」として幅広くとらえることとしている。

近年日本でもインターンシップに対する認知度が高まっており、インターンシップを希望する学生数、受け入れ先側の企業数は、ともに年々増加している傾向にある。また、こうしたインターンシップに対する期待は、産業界と教育界が人材育成における横断的課題や業種・分野的課題などについて幅広く対話を行い具体的な行動につなげる場として、平成19年10月に「産学人材育成パートナーシップ」が創設されるなど、徐々にではあるが、欧米型の制度へ移行しつつある。

海外インターンシップ制度について

世界における日本の役割が年々高まる中で、国際社会における実務経験を持つ人材のニーズは高まりつつある。これまで海外における実務経験といえば、外資

系企業への就職や海外駐在員としての派遣などが一般的だったが、より身近な方法として海外インターンシップが注目されつつある。海外でインターンシップ活動を行っているインターンの実人数については、現在までのところ公的な調査はなされておらず、統計資料が存在していないため不明である。しかしながら、海外の大学を卒業した日本人学生が、卒業後インターンシップ生として海外の企業で研修を積むケースが増えており、国際的に学生インターンを促進するボランティア活動の活性化、留学エージェントが提供する海外インターンシッププログラム参加数増加の傾向を考え合せると、全体として増加傾向にある。また学生以外でも、いったん日本で就職した社会人が自らのキャリア開発のために、会社を辞めて海外の企業や団体で実務経験を積むというケースも近年増加する傾向が見受けられる。

海外インターンシップ制度の内容

海外インターンシップは、その活動場所に依りて次のように類別できる。

- ① 一般の企業において
インターン活動を行うもの
- ② NPO団体やボランティア団体などの
非営利団体でボランティア活動を行うもの
- ③ 海外の学校で日本の言葉や文化を
日本語教師アシスタントとして教えるもの

①については、企業によっては優秀な人材を事前に確保するひとつの手段としてインターン制度をとらえており、この場合、優秀なインターンはインターン期間終了後に受け入れ先企業/団体から労働査証の取得支援を受けることで、正社員としての雇用につながるケースも存在する。また、インターン先によっては活動内容によって給与を支給する場合もあるが、現地

給与を受ける場合には、渡航前に報酬を得ることが可能な査証を取得しなければならない。

②、③については基本的に無報酬での活動が原則となる。したがって、現地の活動中に発生する生活費については自らまかなう必要があり、費用がかさむケースが多い。なお、受け入れ先によってはインターン活動中の住居について社宅を無償で提供したりホームス

テイ先を紹介したり場合もある。

インターンシップはアルバイトと異なり、賃金の獲得が目的ではなく、あくまで実務を通して経験を積むことが目的であるため、一般的には無報酬となるケースも多い。現地で活動中に必要となる資金については事前に十分に準備しているかどうか目的の成否を左右する。

ワーキング・ホリデー

ワーキング・ホリデー制度は、2国間の協定に基づいて、それぞれの国の青少年(多くの場合18~30歳)が、原則として最長1年間、異なった文化の中で休暇を過ごし、その間の滞在資金を補うために付随的に就労することを認める特別な制度である。ホリデーの名が示す通り一種の休暇制度ではあるが、多くの場合資金の乏しい青少年が一年間にわたって外国で生活するためには、一定の収入が必要であることから、旅行、滞在などのための資金を、現地で働きながら獲得することを認めているものである。それぞれの国の労働市場への影響を配慮しつつ就労をも認める意味で、特別な制度として送出国と受け入れ国の2国間で協定している。

したがって、この制度は観光や留学、就業などと区別しての入国、滞在などを認める特別の査証(ワーキング・ホリデー査証)の発給により実施されるものであり、その要件などは2国間で随時決定される。

このように本制度は、2国の青少年を長期にわたって相互に受け入れることによって、広い国際的視野を持った若者を育成し、ひいては両国間の相互理解、友好関係を促進することを目的としている。

対象国

わが国政府は、ワーキング・ホリデー制度が、特定国との青少年交流促進ために、相手国の文化、生活実態などを理解する機会として有意義であるとの判断から、1980年にオーストラリア政府との間で協定を締結したのを皮切りに、85年にニュージーランド、86年にカナダ各政府との間で協定を締結して以来、三十数年間、この3カ国との間でワーキング・ホリデー制度を実施してきた。その後1999年に韓国・フランス、2000年にドイツ、2001年にイギリス、2007年にはアイルランド・デンマーク、2009年は台湾、2010年は香港、2013年はノルウェーと協定が締結され、現在では12カ国で実施されている。

なお、わが国とイギリスとの協定では、発足当時、ワ

ーキング・ホリデーによる労働市場への圧迫がイギリス国内で問題視されていたことや、すでにイギリスには英連邦諸国を対象としたワーキング・ホリデー制度が存在しており、それと区別する必要上、ワーキング・ホリデー制度との呼称は使わず、YES(Youth Exchange Scheme)との呼び名の元に、滞在可能期間1年間、年齢は18~25歳(現在は30歳まで)の制度として発足した。

この制度の所管は、出入国管理の観点から法務省が、在外邦人保護の観点から外務省が、さらに勤労青少年を中心とした青少年対策の観点から厚生労働省が管轄しており、3省の共管となっている。

制度利用者数

わが国のこの制度利用者は、査証発給数で見ると年々増加しており、ここ数年年間約2万人、累計では約40万人が渡航している。

渡航先の国別では、オーストラリアが毎年7000~9000人で最も多く、次いでカナダの約6000人、ニュージーランドの約3000人となっており、そのほかの国々は人数制限もあってそれぞれ100~1000人となっている。

他方、来日青年は2012年に約9300人、累計約13万人となっている。来日青年の出身国では、韓国の約5000人が最も多く、次いで台湾、オーストラリアがそれぞれ約1600人、約600人、それに次いでフランス・イギリスが400~500人、カナダ・ドイツ、香港が約300人と続いている。

わが国の場合、ワーキング・ホリデー査証での出入国の数が同数でなく、韓国を除き、各国とも日本から渡航する者の数が、来日する者の数を大きく上回っているのが特徴である。

また、年間の査証発給数に制限のある国もあり、わが国との関係では、カナダ6500人、英国1000人、アイルランド400人、台湾2000人、香港250人までとなっている。

第 2 章

企業が求める 能力・資質



まず、社会人基礎力（経済産業省の提唱）や産業界が求める人材像（労働政策研究・研修機構の調査）などを踏まえ、若年者が海外就業体験で習得できる能力（H16年度調査）をベースに、企業が求める能力・資質に見合ったGlobal ACE独自のコンピテンシー（海外就業体験版）を定義する。

1 社会人基礎力

社会人基礎力とは、経済産業省が2006年から提唱している能力で、「前に踏み出す力」「考え抜く力」「チームで働く力」を柱に12の能力要素から構成されており、

前に踏み出す力：

一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力

主体性：物事に進んで取り組む力

働きかけ力：他人に働きかけ巻き込む力

実行力：目的を設定し確実に行動する力

考え抜く力：

疑問を持ち、考え抜く力

課題発見力：現状を分析し目的や課題を明らかにする力

計画力：課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力

創造力：新しい価値を生み出す力

「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」として定義されている。

チームで働く力：

多様な人々とともに、目標に向けて協力する力

発信力：自分の意見を分かりやすく伝える力

傾聴力：相手の意見を丁寧に聞く力

柔軟性：意見の違いや立場の違いを理解する力

状況把握力：自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力

規律性：社会のルールや人との約束を守る力

ストレスコントロール力：ストレスの発生源に対応する力

2 産業界が求める人材像

競争が激しいグローバル時代の中で、企業が若年者に求める資質は、主体性や高いコミュニケーション能力、創造性、チャレンジ精神などが挙げられている。

企業が若手社員の採用にあたり、最も求めている能力

- 指示されたことだけでなく、自ら考え行動することができる（**78.0%**）
- コミュニケーション能力が高いこと（**65.7%**）

従来と比べて必要性が大きく増している能力・人材

- 自社にない新しい発想を持った人材
- チャレンジ精神があること
- 柔軟な発想ができること
- 語学力があること

（データの出典：独立行政法人労働政策研究・研修機構2011年調査、回答3392社）

「失敗や困難があってもやり遂げようとする意志が強い」と感じる世代の割合

40代以上：**62.4%**

30代：**36.0%**

20代：**8.8%**

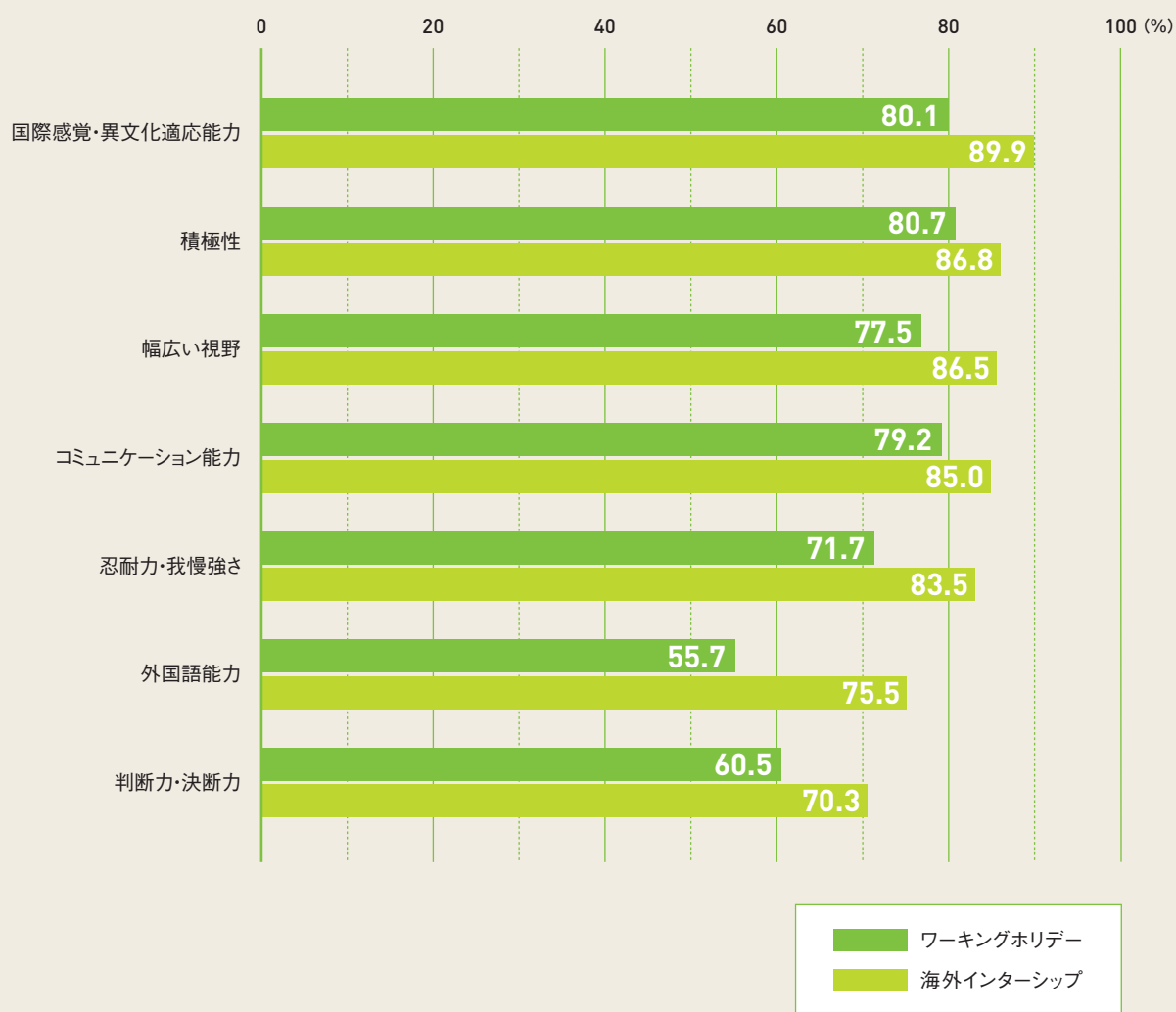
※企業では若い世代ほど失敗や困難への耐性が極端に弱くなっていると感じている。

3 海外就業体験を通じて習得した能力・資質

平成16年度に厚生労働省の委託事業として実施された「海外就業体験が若年者の職業能力開発・キャリア形成に及ぼす影響に関する調査研究」の結果、海外インターンシップやワーキング・ホリデーなどの海外就業

体験を通じて習得したと多くの者が自覚した能力・資質は、「国際感覚・異文化適応能力」「積極性」「幅広い視野」「コミュニケーション能力」「忍耐力・我慢強さ」「外国語能力」「判断力・決断力」などであった。

海外就業体験を通じて修得した知識・技能



(有効回答数1538件)

4 Global ACEで定義する 海外就業体験・コンピテンシー（能力・資質）

社会人基礎力や産業界が求める人材像、海外就業体験で習得できる能力を踏まえ、企業が求める能力・資質に見合ったコンピテンシー（海外就業体験版）を11項目定義した。

なお、渡航前、渡航中、帰国後の各フェーズにおいて必要とされる能力・資質や習得が期待される能力・資質を分類している。

1 渡航前に必要とされる能力・資質（海外就業体験を有効にするためのマインド）

ビジョン策定（主体性）

- ① 自分が何のために渡航するのか、目的が明確化できている
- ② 海外就労体験でどのような力をつけたいのか、明確化できている
- ③ 3年後の自分の理想とする働き方をイメージできる

能力開発をするうえでのエンジンにあたる。渡航前にきちんと帰国時のゴールイメージを描くことができるかどうかが大事である。この評価が高い者は目的意

識を持った海外生活を送ることができ、実りあるものになるであろう。帰国後の就職活動の成果とも強い相関関係があると推察できる。

2 渡航中に習得が期待される能力・資質（渡航中の行動習慣で習得できるスキル）

語学力

- ① 外国語で日常会話ができる
- ② 外国語の新聞、広告、パンフレット、カタログなどから必要な情報を見つけることができる
- ③ 外国語で感謝や謝罪の気持ちを表した手紙を書くことができる

海外生活の成果としては最も分かりやすい能力といえよう。TOEICなどで英語コミュニケーション能力を

客観化することが望まれる。高評価であれば、グローバル志向の企業の就職活動を優位にすることもできる。

異文化適応力

- ① 異文化に興味を持ち、溶け込むことができる
- ② 自分とは異なる意見を持つ人を柔軟に受け入れることができる
- ③ 異なる文化の習慣、思考方法の違いなどを認めあうことができる

企業で重視され始めているダイバーシティ（多様性）と最も関連がある項目である。文化の違いを受け入れ、認め、尊重しあうことができるかどうかはグローバル人材にとって必要不可欠な部分である。多国籍の人々

と仕事を進める機会が増えてくる中で、知識としての文化やルールの理解など、最低限度の知識を身につけることが重要であろう。

論理的思考力

- ① 発言の筋道を立てて話することができる
- ② 相手の意見を要約して、自分の言葉で言い換えることができる
- ③ 事実やデータに基づいて物事を考え、表現することができる

コミュニケーションを図るうえでの世界標準のフレームワークとして位置づけている。相手にいかに分かりやすく伝えるかはグローバルコミュニケーションにおいての共通要素である。日本人特有の場や雰囲気を察す

る能力は異文化の人々には通用しないことは認識しなければならない。言葉と数字を駆使し分かりやすく組み立ててプレゼンテーションをすることにより、相手の理解と共感が得られる。

ストレス対応力

- ① ストレスを感じることがあっても、ポジティブにとらえて対応できる
- ② 自分の感情をコントロールできる
- ③ ストレスを感じることがあっても、誰かに助けをもらいながら努力して乗り越えることができる

異国の地に身を置くことでさまざまなあつれきや戸惑いが生じる。このような困難な状況を乗り越えることでこの能力を獲得することができる。ストレスの処方方で重要なことはポジティブにとらえることができ

るかどうかである。どんなに悲観的な状況に陥ってもよい意味で開き直ることができ、今の自分が一皮むけるチャンスであるにとらえられるかどうかのポイントとなる。

質問力

- ① 相手が話していることについて、質問しながら意見を引き出すことができる
- ② 相手の立場や状況を考えて質問することができる
- ③ 適切な質問によって、自分が知りたい情報を引き出すことができる

広義でとらえるとコミュニケーション能力の部類に入る項目ではあるが、特に日本人に見受けられる、質問をしないことが美德のような考えは世界では通用しな

い。諸外国では目的意識や問題意識があるからこそ質問が生まれると思われているからである。自ら発信しないと助けをもらえないことも認識しておく必要がある。

提案力(創意工夫する力)

- ① 日々の業務の中から問題を発見し、新しい解決方法を提案することができる
- ② 業務の中での課題を、周囲を巻き込みながら解決することができる
- ③ 業務や事業に関する建設的な提案をすることができる

現状に決して満足することなく、いつでも創意工夫し改善していこうという意識が大事である。これが「変革」につながっていく。目的意識・危機意識・当事者意識を持っているかどうかが鍵となる。これらの意識が

あれば、問題発見、問題解決、新しい価値創造へとつながっていくであろう。提案を通すためには周りを巻き込んでいくリーダーシップ力(統率力)も兼ね備える必要がある。

コミュニケーション力

- ① 自分の意見を的確に伝えることができる
- ② 相手の意見を丁寧に聞いて意思の疎通ができる
- ③ 場面に応じて適切に伝達手段（口頭・Eメール・SNS・電話）を活用することができる

コミュニケーション力とは「話す力」だけではなく「聞く力」も重要である。きちんと相手の話を聞くことができなければ、的確な問題解決ができない。その意味で、傾聴する力がベースとなる。今後はコミュニケーション

ツール（情報発信ツールおよび情報収集ツール）を上手に使いこなせるかどうかとも必要となる。ITリテラシーの高さも間接的であるが要求されるだろう。

実行力（チャレンジする力）

- ① 物事に粘り強く取り組むことができる
- ② 目的の達成に向かって、失敗を恐れずにチャレンジすることができる
- ③ 自ら目標を設定して、計画的にやり遂げることができる

計画だけで終わらず、勇気を持って走りだし、きちんと成果を出すまで遂行できるかどうか重要である。臆して実行に移さなければ何も変わらない。海外体験を通じて新しいことに果敢に挑戦していくことで養われて

いくであろう。ますます多くの企業がグローバル展開していく中で、未開の分野を切り開いていく人材は重宝されると思われる。

3 帰国後に必要とされる能力・資質（就職活動に必要なマインドとスキル）

キャリア形成意識

- ① 自分の長所やこれまでの成長を理解し、職業生活に生かそうと考えている
- ② 自分の能力を発揮するステージとして職業をとらえ、プロになるという意識を持っている
- ③ 志望企業・業界に就職するために必要な知識、スキル、資格を把握している

自分自身ときちんと対峙し、中長期視点でキャリアを構築していくマインドセット（心構え）は重要である。自己の仕事観やキャリアビジョンを踏まえ、主体的に就職活動を進めることができるようになる。海外就業体験で

得た能力を今後のキャリア形成に生かす発想を持って就職活動を行うことができる。そのための準備は就職活動前にキャリア・コンサルタントとの対面コーチングや就職研修で行っていくことになる。

就職のための自己表現力

- ① 志望企業・業界に応じた応募書類（ジョブ・カード、職務経歴書、履歴書、自己アピール書）を作成できる
- ② 志望企業・業界を意識して、うまく志望理由を表現できる
- ③ 面接の基本的なマナーを理解できている

就職活動において、海外生活で獲得した能力などをものもろの体験とひもづけし、分かりやすく説明すること

が必要である。文章表現である応募書類と口頭表現である面接で発揮するうえで自己表現力が問われる。

第 3 章

Global ACEの キャリア・ コンサルティング



1 事業の全体像



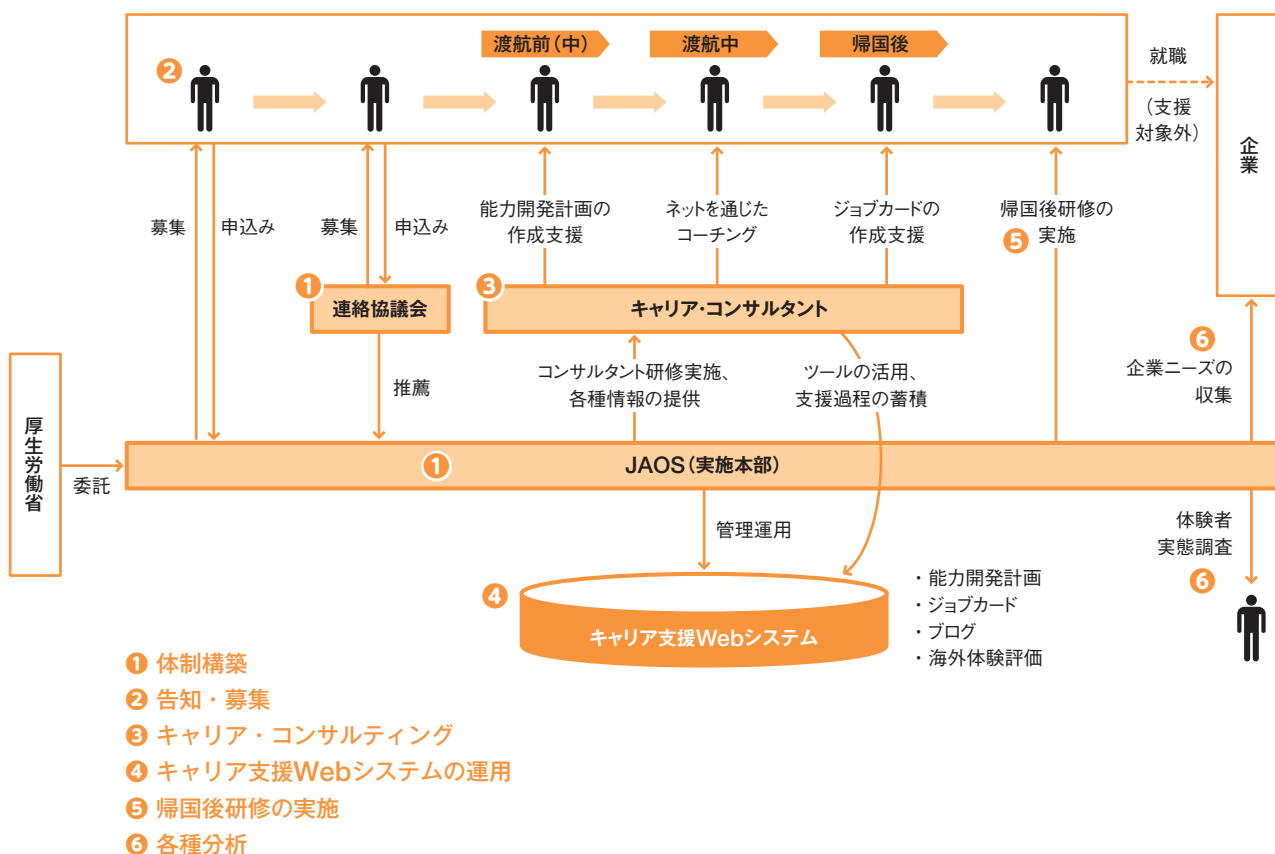
事業スキーム

一般社団法人JAOS海外留学協議会が厚生労働省職業能力開発局海外協力課から『平成25年度 勤労青年の国際交流を活用したキャリア形成支援事業』（通称「Global ACE (Global Action for Careers and Employability)」）を委託され、海外インターンシップやワーキング・ホリデー、語学研修、ボランティアなどの就労に係る海外経験のある若年者に対して、その経験を生かした就職を実現できるよう、キャリア・コン

サルタントによる渡航前（中）から帰国後までの一貫したキャリア・コンサルティングを実施した。

2013年5月15日～2014年3月31日の期間にわたり、主な活動として、①体制構築、②告知・募集、③キャリア・コンサルティング、④キャリア支援Webシステムの運用、⑤帰国後研修の実施、⑥調査研究などを行った。

●事業スキーム



実施体制としては、JAOSが実施本部として当事業の運営を担うと同時に、連絡協議会を形成し事業の推進を図った。

JAOS

留学事業会社が属する業界団体。留学に関する諸問題の解決を図ると共に、安心できる留学環境実現のため、会員相互や国内外の教育機関、関係省庁、在外公館などとの連携を密にし、留学に関わるあらゆる者に対して、十分な情報提供や、留学教育・指導に必要な各種技能の研修・研究、留学トラブルなどの相談助言に関する事業を行い、消費者の保護と国際社会に貢献できる人材の育成に寄与することを活動の目的とする。

連絡協議会

主に募集や各種調査など当事業の推進に協力する国内外の留学事業会社や語学学校、旅行事業者など海外渡航支援機関の集まり。JAOS会員を含め46機関から構成された。



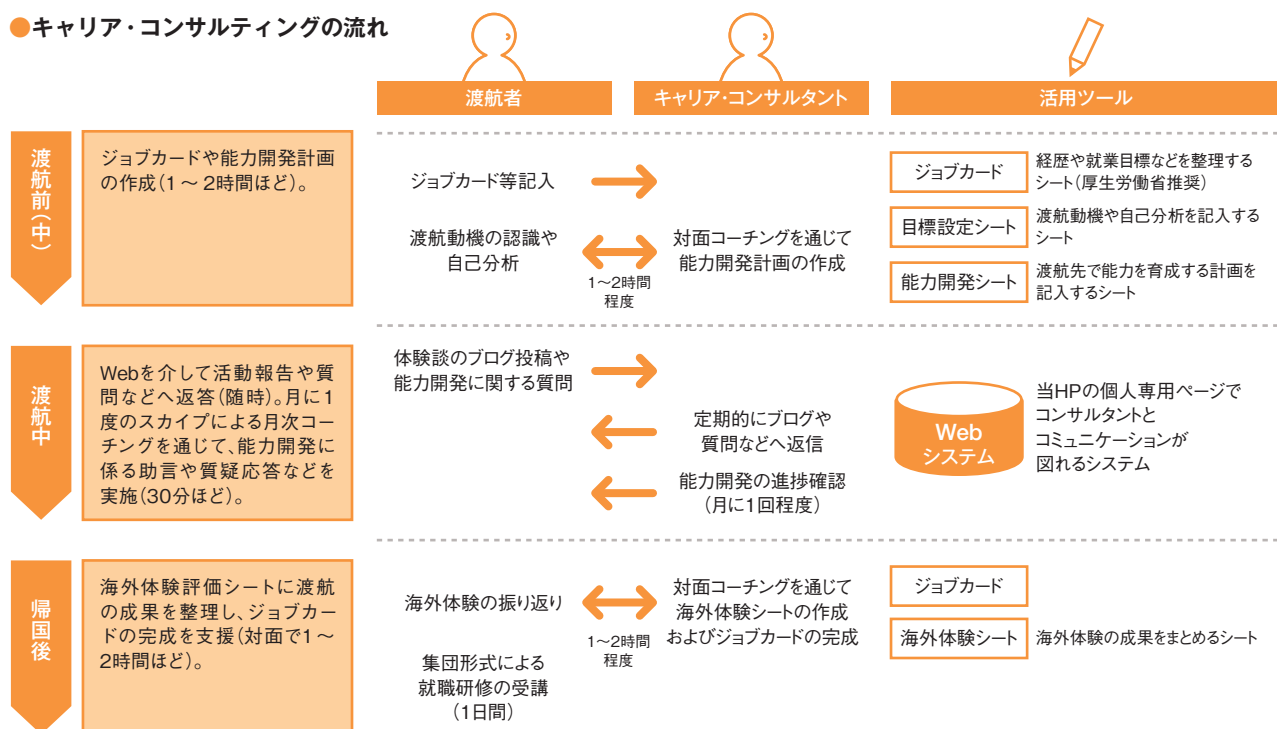
● JAOS (海外留学協議会) Web サイト
http://www.jaos.or.jp/

キャリア・コンサルティング

キャリア・コンサルタントの募集

厚生労働省管轄のジョブ・カード講習を修了し、かつキャリア・コンサルティングの経験を重ねてきた、海外体験にも通じたコンサルタント24名を組織化した。渡航前(中)～帰国後まで同一のコンサルタントがマンツーマンで以下のようなサポートを実施した。

●キャリア・コンサルティングの流れ



活用ツールの概要

ジョブ・カード

履歴シート(学習歴、資格など)、職務経歴シート、キャリアシート(就業に関する目標・希望)の3種からなる厚労省推奨の履歴書フォーマット。まず渡航前に渡航者自身が記載し、帰国後にキャリア・コンサルタントと一緒に海外体験評価シートを元に渡航中を振り返りながら完成させる。

能力開発シート

企業の求める8~11のコンピテンシー(能力など)を自己診断し、向上を図りたい能力について育成計画を立て、渡航中に進捗チェックや計画の見直しなどを行う。

海外体験評価シート

帰国後にキャリア・コンサルタントと一緒に8~11のコンピテンシー(能力など)の向上度合いを確認し、どのような活動や意識がその成果につながったのかを整理する。

目標設定シート

自分の強み・弱みや、将来のありたい姿、渡航で得たい成果、渡航中のありたい姿などの項目からなり、渡航前にキャリア・コンサルタントと一緒に作成する。

Web システム

渡航者の個人ページにあるブログ形式のコミュニケーションボード上で、担当コンサルタントへの質問・相談や活動ログ、能力開発の進捗などを書き込み、コンサルタントとの意思疎通を通じて、モチベーションの維持や不安解消を図る。

● Web システムの画面(能力開発シート)

能力開発シート管理 - Internet Explorer

https://sys.global-ace.jp/admin/index.php?c=ability_2&pk=5327&del_pk=2

渡航前 1) 進捗 2) 適応力 3) 経路 4) ストレス 5) 質問力 6) 読解力 7) コミュニケーション力 8) 異文化適応力 9) 表現力 10) 意図

※システム上で表示されている項目は強化項目です。
※各評価ボタンの初期値については、担当コンサルタントのみが変更可能です。
※能力開発シートの編集を終了する際は必ず保存ボタンをクリックしてください。保存せずに終了すると編集したデータは消滅します。

異文化適応力

進捗チェック 25

の異文化適応力

項目	1	2	3	4	5
時期	☐	☐	☐	☐	☐
状況	☐	☐	☐	☐	☐
経路	test				
学習	test				
生活	test				

第 4 章

渡航者の 能力開発に係る 成果と要因



1 Global ACE コンピテンシー

Global ACE では、渡航中に伸ばすことができる能力を8つ定義し、キャリア・コンサルタントとともに能力開発計画の策定と渡航中の進捗確認を通じて能力開発の促進を図った。



渡航中に伸ばせる8つの能力（第2章の再掲）

語学力

- ① 外国語で日常会話ができる
- ② 外国語の新聞、広告、パンフレット、カタログなどから必要な情報を見つけることができる
- ③ 外国語で感謝や謝罪の気持ちを表した手紙を書くことができる

異文化適応力

- ① 異文化に興味を持ち、溶け込むことができる
- ② 自分とは異なる意見を持つ人を柔軟に受け入れることができる
- ③ 異なる文化の習慣、思考方法の違いなどを認めあうことができる

論理的思考力

- ① 発言の筋道を立てて話をするすることができる
- ② 相手の意見を要約して、自分の言葉で言い換えることができる
- ③ 事実やデータに基づいて物事を考え、表現することができる

ストレス対応力

- ① ストレスを感じるがあっても、ポジティブにとらえて対応できる
- ② 自分の感情をコントロールできる
- ③ ストレスを感じるがあっても、誰かに助けをもらいながら努力して乗り越えることができる

質問力

- ① 相手が話していることについて、質問しながら意見を引き出すことができる
- ② 相手の立場や状況を考えて質問することができる
- ③ 適切な質問によって、自分が知りたい情報を引き出すことができる

提案力（創意工夫する力）

- ① 日々の業務の中から問題を発見し、新しい解決方法を提案することができる
- ② 業務の中での課題を、周囲を巻き込みながら解決することができる
- ③ 業務や事業に関する建設的な提案をすることができる

コミュニケーション力

- ① 自分の意見を的確に伝えることができる
- ② 相手の意見を丁寧に聞いて意思の疎通ができる
- ③ 場面に応じて適切に伝達手段（口頭・Eメール・SNS・電話）を活用することができる

実行力（チャレンジする力）

- ① 物事に粘り強く取り組むことができる
- ② 目的の達成に向かって、失敗を恐れずにチャレンジすることができる
- ③ 自ら目標を設定して、計画的にやり遂げることができる

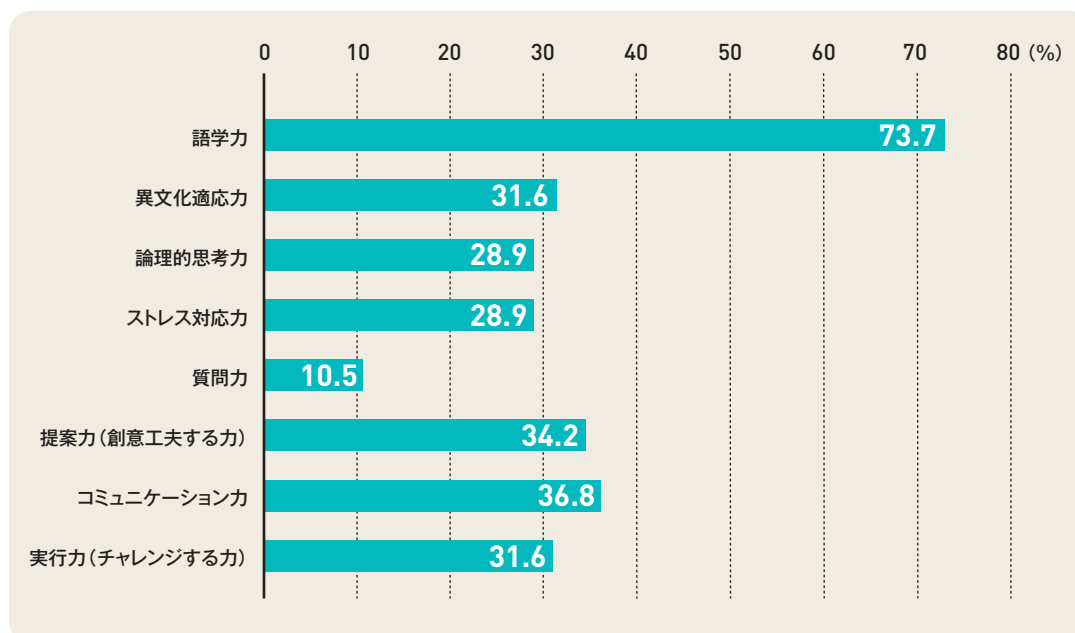


強化能力の選択割合

先述の8つの能力から特に強化したいものを渡航者自身が選び（おおむね3つ程度の能力）、能力開発を進めたが、下表の通り、全体の70%以上が「語学力」を選択

した。また「質問力」以外はおおよそ3割前後が強化したい能力として選択した。

●強化項目の内訳



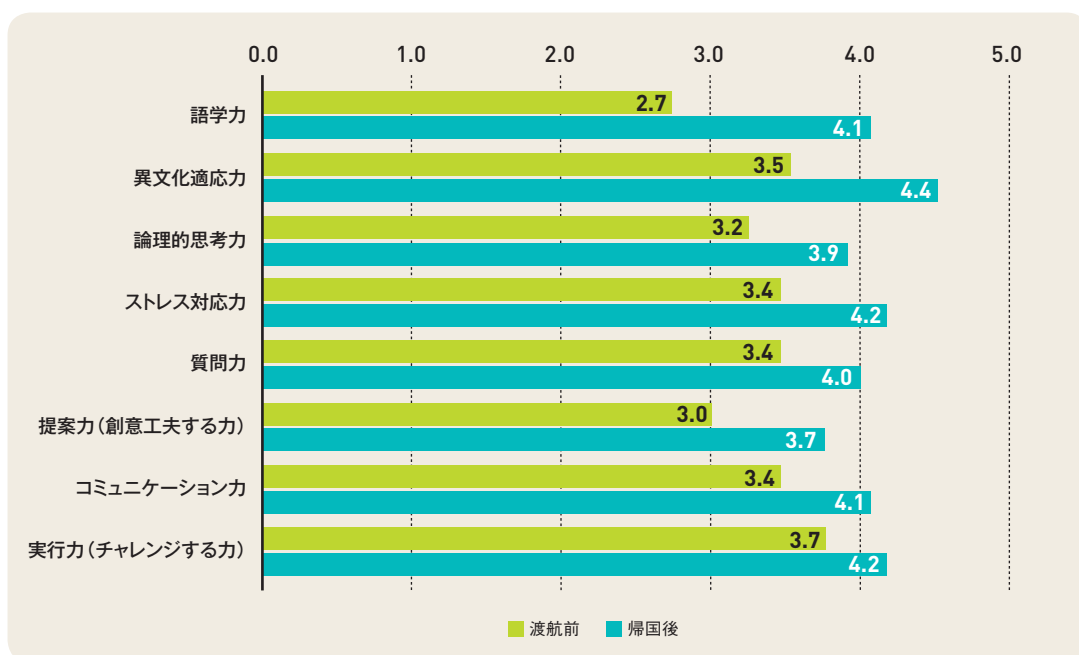
2 能力をどのように習得したか

8つの能力について、そのレベルを渡航前と帰国後の各時点で5段階（1「ほとんどできない」、2「20～30%程度できる」、3「50%程度できる」、4「70～80%程度できる」、5「ほとんどできる」）で自己評価した結果をグラフで示す。

最も向上したのは、1.4ポイント増の語学力であった。

次に異文化適応力（0.9ポイント増）、ストレス対応力（0.8ポイント増）と続き、0.7ポイント増は論理的思考力、提案力、コミュニケーション力であった。なお、全体平均で見ると、渡航前（3.3ポイント）と帰国後（4.1ポイント）では0.8ポイントの向上であった。

●能力開発成果の自己評価



各能力が、どのような要因でどの程度向上したのかは、後ほど詳細に事例を提示するが（第5章）、ここでは概要のみ以下に紹介する。

語学力

語学力の強化を目標にする渡航者は多い。会話力が伸びた要因として挙げたのは、日本人で固まらず英語だけの環境を作る意志の強さと、ホストファミリーや外国人の友達に話しかける積極性が多かった。読解力については、新聞やフリーペ

ーパーを活用して英語を目にする機会を増やしたり、仕事を通じて力をつけた者もいる。書く力はホストファミリーへのお礼の手紙や海外の友達とのお別れの手紙、Facebookでのやり取りを通じて伸びたようだ。

異文化適応力

渡航者の多くが問題なく外国人や文化・習慣になじめたようだ。語学学校でできた多国籍の友達との交流や外国人とのシェアハウス生活を通して、異国の文化や習慣に戸惑いながら

も違いを認め良好な関係を築いた者が多い。人種は違っても同じ人であると達観した者もいる。

論理的思考力

英語は結論から始まり理由は後につける構造のため、日本語とは逆の発想が必要である。この思考が習慣となり論理的に考えられるようになった者や、簡単な言葉で簡潔に話すよう心がけた者が多い。自分の言葉で要約できるかどうかは、英

語で話す機会に比例するようだ。語学学校のプレゼンテーション授業や友人への日本紹介を通じて事実に基づいて表現する力を伸ばしている。

ストレス対応力

プラス思考になった者が多く見受けられる。ストレスや試練も成長するチャンスととらえ乗り越える力をつけたようである。プラス思考への転換理由は、外国人のおおらかさの影響

や、ホストファーザーの「もっと楽しめ」という言葉が「目からうろこ」だった者もいる。総じて異文化を体験することで視野が広がり心も強く広くなったという。

質問力

個人主義の傾向が強い海外生活では干渉がなく気楽な反面、自ら働きかけないと何もしてもらえないと悟り、積極的に道や電車の時間を尋ねた者や、ホストファミリーから相談を受

けたことをきっかけに質問する力がついた者、親友との出会いが質問力を含め大きな力となった者もいる。概して英語の上達とともに積極性も増し質問力も向上するようだ。

提案力（創意工夫する力）

外国人は自分の意見をはっきり言うと同時に相手の意見を求めることも多いため、黙ってやり過ごすことができず意見を述べざるをえなかった者や、少数精鋭の職場で皆と協力して

打開策を打ち出して提案力をつけた者もいる。また日本での仕事の進め方が非常に有効だと思われる場面では積極的に提案した者もいた。

コミュニケーション力

引っ込み思案だった者が初対面の相手にも話しかけられるようになったり、海外生活を通じて社交性や積極性を身につけコミュニケーション力を伸ばしている。日本語のあいまいな

表現は通用しないことを体験したり、はっきり意見を言う外国人の影響も大きい。また、FacebookなどSNSを利用したコミュニケーションも若者の間では人気が高い。

実行力（チャレンジする力）

何かを成し遂げられるか否かは渡航に対するモチベーションの高さに起因するようである。強い決意で渡航し挫折の多い人生を一変させた者や、語学学校での学習習慣が身について

粘り強く取り組めるようになった者もいる。目標が明確なほど失敗を恐れず果敢にチャレンジし、失敗してもそこから多くを学んでいる。

第 5 章

キャリア・ コンサルティング事例 (フェーズ編)



1 概要

Global ACEでは、キャリア・コンサルタント（以下、「CC」とする）がマンツーマンで渡航者の能力開発や就職活動の支援を行うが、各フェーズに応じたコーチングの目的や活用するツールはさまざまである。

ここでは平成25年度の事業を通じて抽出されたフェーズごとの好事例と反省事例のポイントや各ツールのサンプルを紹介する。

CCにとっては、遠隔地にいる渡航者とのスカイプ

コーチングや、キャリア意識のレベルがさまざまな渡航者への対応、さらには対面の機会が限られた中でのコミュニケーション等々、通常とは異なる状況ではあったが、上手に渡航者をサポートしているケースも多く、それらを好事例として取り上げている。

また、上記の理由から慣れない状況の中、サポートに苦慮したケースも見られ、それらは反省事例として取り上げている。

フェーズ	目的	活用ツール
初期コーチング	・信頼関係づくり ・目的意識の醸成	目標設定シート
	・能力開発計画づくり	能力開発シート
渡航中コーチング	・目的意識の向上 ・能力開発の促進 ・情報提供 ・モチベーションの維持 ・不安や孤独感の緩和	Webシステム 所感シート
帰国後コーチング	・振り返りと評価	海外体験評価シート
	・ジョブ・カード作成	ジョブ・カード
	・就職活動の後押し	Webシステム
就職活動サポート	・就職活動アドバイジング	Webシステム

●目標設定シート（左）と能力開発シート（右）

目標設定シート

1-① あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

2-② あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

3-③ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

4-④ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

5-⑤ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

6-⑥ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

7-⑦ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

8-⑧ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

9-⑨ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

10-⑩ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

能力開発シート

1-① あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

2-② あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

3-③ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

4-④ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

5-⑤ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

6-⑥ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

7-⑦ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

8-⑧ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

9-⑨ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

10-⑩ あなたがこれまで経験してきたことは何ですか。得意なこと、得意な分野はありますか。

2 初期コーチング（渡航前もしくは渡航中）

初期コーチングでは、渡航者と担当のCCが渡航前（もしくは渡航中）に対面またはスカイプで初顔合わせをする。担当CCが渡航中から帰国後まで一貫してサポートするため、信頼関係を築きながら目標設定と能力開発計画の策定に主眼を置く。

初期コーチングは2種類のシートを利用して渡航目標と伸ばしたい能力を渡航者と担当CCがともに考える。

まず、「目標設定シート」を使用して渡航に対する目的意識を高める。コーチングを通じて信頼関係を築く

ためのツールでもある。

次に「能力開発シート」が掲げるコンピテンシー（能力）について、渡航中どの能力を高めたいかを決める。現在の能力レベルを知ることによって渡航前、渡航後の成長を帰国時に確認できるようになっている。

信頼関係を築き渡航者が安心してサポートを受けられる体制を作るとともに、伸ばしたい能力を明確にすることで、海外生活をキャリア形成のために最大限に有益なものにする指標を示すことが初期コーチングの目指すところである。

フェーズ	目的	活用ツール
初期コーチング	- 信頼関係づくり - 目的意識の醸成	目標設定シート
	能力開発計画づくり	能力開発シート

●能力開発シート（左）とWebシステム（右）



初期コーチングの好事例

	アプローチ	効果
信頼関係づくり	初期コーチングでは、お互いをどう呼びあうか決めてスタート。名前を呼びあうようにした。	名前を呼びあうたびに信頼関係が深まった。
	渡航している国についてお互いに情報を調べて伝えあい、共有するように促した。	渡航者が楽しんで報告できるようになった。
	相手の状況や現在の環境について聞き、自分自身（コンサルタント）のことも話した。	短時間でラポールが築けた。
	渡航者のジョブ・カードの情報から共通の話題（地域、学校など）を探しておき、話の中に織り込んだ。	こちらに対して親近感を持ってもらえた。
	まず、どのような経緯でGlobal ACEを知ったのかを聞くようにした。	相手が答えやすい質問から始めることで緊張感を和らげることに繋がった。また回答内容から、生活状況、交友関係を把握することがあった。
目的意識の醸成	渡航の目的を明確化するように促した。	何かあったときに目的に立ち戻り、どうしていけばいいか相手が答えを見つけるのに役立っている。
	渡航までに就業していた仕事内容や渡航に至った経緯を聞いた。	今回の選択が現時点での最良な選択であることの気づきを促した（すでに渡航中のケース）。
	渡航するまでの経験や経緯について共感しながら傾聴したうえで、目標設定シートの掘り下げに時間をかけて聞くようにした。	初期コーチング後に「いろいろなことが整理して考えられた」「あらためて自分のすべきことを考える機会になった」というコメントをいただくことが多かった。
能力開発計画づくり	企業が求める能力についてや能力開発計画の意義をきちんと伝え、意識次第でどんな能力も磨けることを話した。	強化したい能力を渡航者が主体的に選択し、現地滞在中は常に、「コンサルタントの方と約束したのだから」と意欲的に能力開発に励んだ。
	対話の内容をお互いに忘れないようにするためにWebシステムのブログで確認の意味も含めてコーチング後に発信した。	次回のコーチングでは前回の内容を踏まえて対話を積み重ねていくことができた。
	渡航者は語学留学が目的だったので、学校・ホストファミリーのほか、基盤となる環境が適切なものであるかを一緒に確認した（すでに渡航中のケース）。	安心して勉学に専念できる環境が整っている状況を確認・共有し、そのうえで、英語力の目標レベルを自ら設定することを促した。

初期コーチングの反省事例

	アプローチと結果	改善策
信頼関係づくり	すでに渡航中の方への初期コーチングでは、特に互いに顔が見られない場合は、対話がぎこちなくなっていました。	スカイプなどでは極力お互い顔を画面に映しあいながら行う。また自分の声をやわらかくするよう意識する。
目的意識の醸成	渡航後しばらく時間が経過してから初期コーチングを行う場合は、記憶を戻すことが難しいようでやりにくい場合がある。	無理に記憶をたどるよりは、今からがスタートという初心の気持ちで、これからどうしたいかというスタンスで行う。

初期コーチングのポイント

以上から、初期コーチングの目的である「信頼関係づくり」「目的意識の醸成」「能力開発計画づくり」に関するポイントは、以下の通りと考えられる。

コーチングの目的	ポイント
信頼関係づくり	積極的な自己開示や傾聴と奨励
目的意識の醸成	渡航動機の深掘りを通じた目的の明確化
能力開発計画づくり	企業が求める人材像の共有やコーチング終了後の再確認

初期コーチングのサンプル①

信頼関係づくり・目的意識の醸成

信頼関係づくり・目的意識の醸成

>>

〈ツール〉目標設定シート



ツールの概要

渡航に対する目的意識を高めることと、コーチングを通じて信頼関係を築くためのツール。担当CCがよどみなく初対面の渡航者に問いかけられる質問項目が盛り込まれている。主な内容は、渡航者の過去を振り返り、努力したこと、困難の克服方法などを再考し、今後の海外生活で成し遂げたい目標を問うもの（活用マニュアルは補足資料を参照）。

目標設定シート

氏名:

1-① あなたがこれまで頑張ってきたことは何ですか？また、何があったから頑張れたのでしょうか？

② あなたがこれまで苦手にしてきたのは何ですか？また、何があれば克服できるでしょうか？

③ あなたは将来、どのような生活をしていきたいですか？希望や理想を思いつくまま書き出してみましょう。

2-① あなたは今回の渡航で3つの大きな成果を持ち帰れるとしましょう。何を望みますか？

② それらの成果を手に入れることは、あなたの日常にどのような変化をもたらさそうですか？

③ それらの成果を手に入れることは、あなたの人生にどのような変化をもたらさそうですか？

3-① それらの成果を手に入れたい気持ちはどの程度ですか？

また、「10」でない場合、気持ちにブレーキをかけているものは何ですか？

手に入れたい気持ち	(大変弱い)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	(大変強い)
期待しているもの												

② それらの成果を得るために必要なリソース（＝強みとなる資源、たとえば、能力・性格・技術・資格・環境・人脈）などは何ですか？

すでに持っているリソース	
今は持っていないリソース	

③ それらの成果を得るために、どんな要素を持った自分として渡航中の毎日を通じたいですか？持ち続けたい3つの要素を()に入れて、渡航中のありたい姿を数式で示してみましょう。

() × () × ()



事例

1-① あなたがこれまで頑張ってきたことは何ですか？また、何があったから頑張れたのでしょうか？

高校3年間所属していた部活動（ボート部）。今でも仲の良い仲間と一緒に活動できたから3年間続けられたと思います。練習は決して楽ではなかったものの、仲間の支えのおかげでインターハイにも出場することができました。そして、海外に来る前の1年間、資金調達の為に仕事を2つ掛け持ちしていた時期も自分なりに頑張っていたと思います。ちゃんとした目標があって自分で渡航するまでの計画を練って行動していたからこそやりきれたと思います。

② あなたがこれまで苦手にしてきたのは何ですか？また、何があれば克服できるでしょうか？

社会人になってから仕事中心の生活をして、新しい友人を作る機会があってもほぼ参加しなかったこと。人と仲良くなるまでに多くの時間を要するのが面倒だと思っていた時期があり、避けていたことがありました。自分にもう少し初対面の方と話すことへの勇気があれば克服できるのではないかと思います。

③ あなたは将来、どのような生活をしていきたいですか？希望や理想を思いつくまま書き出してみよう。

1年間の海外での生活で得た語学を使える職に就き、趣味も楽しめる時間が持てる生活がしたいです。onとoffをちゃんと切り替えられる生活が理想です。（海外に来るまでは、仕事中心の生活で他とのバランスがとれていなかったの。）

2-① あなたは今回の渡航で3つの大きな成果を持ち帰れるとしよう。何を望みますか？

意思疎通がきちんとできる程度の語学力、自分の主張をきちんと伝えられる意思の強さ、正しいと思うことをする行動力。

② それらの成果を手に入れることは、あなたの日常にどのような変化をもたらそうですか？

自分の意志で動ける行動力が今までより身に付き、協調性と独断力のバランスが以前よりもとりやすくなると思います。

③ それらの成果を手に入れることは、あなたの人生にどのような変化をもたらそうですか？

日本にいた頃の他人の意見に流されていた自分から脱皮できると思います。他人がやらないことを自分だけやることに恥ずかしさを感じるものがなくなると思います。

3-① それらの成果を手に入れたい気持ちはどの程度ですか？

また、「10」でない場合、気持ちにブレーキをかけているものは何ですか？

手に入れたい気持ち	(大変弱い)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	(大変強い)
阻害しているもの	それを手に入れることで日本人らしさが失われるような気が少々します。										

② それらの成果を得るために必要なリソース（＝強みとなる資源、たとえば、能力・性格・技術・資格・環境・人脈）などは何ですか？

すでに持っているリソース	判断力、正しいと思ったことを実行する行動力。
今は持っていないリソース	他人を思いやる気持ち、周囲をよく見る観察力。

③ それらの成果を得るために、どんな要素を持った自分として渡航中の毎日を過ごしたいですか？持ち帰りたい3つの要素を（ ）に入れて、渡航中のありたい姿を数式で示してみよう。

(他人のことも自分のこともよく考える行動力) × (アドバイスを利用する判断力) × (決めたらやる意志の強さ)

初期コーチングのサンプル②

能力開発計画づくり

能力開発計画づくり

>>

〈ツール〉能力開発計画シート



ツールの概要

能力開発計画シートは、初期コーチングで作成するシートで、全11のコンピテンシー（能力・資質）について現在のレベルを5段階評価し、特に伸ばしたい能力を強化項目として3つほど決める。また担当CCとともに、それらの能力を中心に渡航中に行う能力開発の計画を就労／学校／私生活別につくる。渡航前と帰国後でそれらの能力がどの程度伸びたかを確認できるようにもなっている。

なお、Excelシートとなっており、各セルは自由に拡大できる。

コンピテンシー （能力・資質）一覧

渡航前 (1) ビジョン策定 (主体性)

渡航中 (1) 語学力

(2) 異文化適応力

(3) 論理的思考力

(4) ストレス対応力

(5) 質問力

(6) 提案力 (創意工夫する力)

(7) コミュニケーション力

(8) 実行力 (チャレンジする力)

帰国後 (1) キャリア形成意識

(2) 就職のための自己表現力

コンピテンシー (能力・資質)		詳細	1
渡航前		海外就労体験を有効にするために準備すべき「マインド」・・・渡航前	以下、渡航前
(1) ビジョン策定 (主体性)		①自分が何のために渡航するのか、目的が明確化できている ②海外就労体験でどのような力をつけたいの、明確化できている ③3年後の自分の理想とする働き方をイメージできる	
渡航中		海外就労体験で獲得できる「スキル」・・・渡航中の行動習慣で獲得できる	以下、渡航中
(1) 語学力		①外国語で日常会話ができる ②外国語の新聞、広告、パンフレット、カタログなどから必要な情報を見つけることができる ③外国語で感謝や謝罪の気持ちを表した手紙を書くことができる	
(2) 異文化適応力		①異文化に興味をもち、溶け込むことができる ②自分とは異なる意見を持つ人を柔軟に受け入れることができる ③異なる文化の習慣、思考方法の違いなどを認め合うことができる	
(3) 論理的思考力		①発言の筋道を立てて話することができる ②相手の意見を要約して、自分の言葉で言い替えることができる ③事実やデータに基づいてものごとを考え、表現することができる	
(4) ストレス対応力		①ストレスを感じることがあっても、ポジティブに捉えて対応できる ②自分の感情をコントロールできる ③ストレスを感じることがあっても、誰かに助けをもらいながら努力して乗り越えることができる	
(5) 質問力		①相手が話していることについて、質問しながら意見を引き出すことができる ②相手の立場や状況を考え、質問することができる ③適切な質問によって、自分が知りたい情報を引き出すことができる	
(6) 提案力 (創意工夫する力)		①日々の業務の中から問題を見出し、新しい解決方法を提案することができる ②業務の中での課題を、周囲を巻き込みながら解決することができる ③業務や事業に関する建設的な提案をすることができる	
(7) コミュニケーション力		①自分の意見を的確に伝えることができる ②相手の意見を丁寧に聞いて意思の疎通ができる ③場面に応じて適切に伝達手段 (口頭・Eメール・SNS・電話) を活用することができる	
(8) 実行力 (チャレンジする力)		①ものごとに粘り強く取り組むことができる ②目的の達成に向かって、失敗を恐れずにチャレンジすることができる ③自ら目標を設定して、計画的にやり遂げることができる	
帰国後		就労活動を意識して獲得すべき「マインドとスキル」・・・帰国後に再確認および以下、帰国後	
(1) キャリア形成意識		①自分の長所やこれまでの成長を理解し、職業生活に活かそうと意図している ②自分の能力を発揮するステージとして職業を捉え、プロになるという意識をもっている ③志望企業・業界に就職するために必要な知識、スキル、資格を把握している	
(2) 就職のための自己表現力		①志望企業・業界に応じた応募書類 (JOB CARD・職務経歴書・履歴書・自己アピール書) を作成できる ②志望企業・業界を意識して、上手く志望理由を表現できる ③面接の基本的なマナーを理解できている	

帰国後				強化 項目	現地で催される機会			月次ミーティング				
2	3	4	5		就労	学校	私生活	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
のみチェック												
帰国後にチェック												

能力開発計画づくり

能力開発計画づくり

>>

〈ツール〉能力開発計画シート



事例

主に渡航中に習得が期待される8つの能力について、渡航者の計画例に基づき、考察する（各事例の詳細は補足資料にて掲載）。

語学力

会話は話せば話すほど上達する。問題は話す機会をどう作るかである。まず語学学校の外国の友人との会話で力をつけ、アルバイト先の顧客や同僚との会話で実践力を伸ばそうという者が多い。ホストファミリーやシェアハウスでの生活も英語力強化につながる。

読み書きも場数を踏むことで力がつく。できるだけ多く目にし、耳にする習慣づけが大切だ。テレビやCDなどで自習する方法や必要に迫られてフリーペーパーやインターネットで情報検索する場合もある。メールやSNSで帰国した外国の友達との交信を読み書きの練習に活用しようという者も多い。

異文化適応力

日本では出会えないような国の人とも知り合える語学学校やシェアハウスは異文化交流にはよい機会である。多国籍の友人との交流を通じて文化や習慣の違いを学び容認する力をつけようという者が多い。職場では外国人の仕事に対する姿勢に戸惑い、シェアハウスでは生活習慣や他人への気遣いにストレスを感じながらも、違いを受け入れ協調しようと努力する。

論理的思考力

特に英語に関しては結論から始まり理由を後づけする構文であるため、日本語とは逆の発想が必要である。論理思考を会話に反映するために、話す前に構成を考える者や、結論の裏付けを訓練する者、友人を手本にまねてみる者などさまざまである。日々の積み重ねで論理思考をかなえようという者も多い。

聞いたことを言い換えるには、聞き取る力が求められる一方で、やさしい単語を使えば意外と簡単に言い換えられるようである。相手に自分が理解していることを示す手段として言い換える者もいる。

ストレス対応力

人間関係や異文化にストレスを感じる者もいるが、前向きに向き合い対処法を見いだそうとしている。ほかにも、英語環境での不自由さやシェアハウスにおける生活様式の違いにストレスを感じたり、限られた期間内に頑張らなければという生真面目さが生むストレスもあるが、英語に疲れたら日本の歌やDVDを鑑賞したり、「郷に入れば郷に従え」でおおらかに構えることで乗り越えている様子も見られる。

質問力

質問は疑問を解決するだけでなく、コミュニケーションのきっかけを作る。会話力、異文化理解、積極性の向上には欠かせないものである。学習面で5W1Hを意識する者や分かるまで質問しようとする者、生活面ではホストファミリーに聞かなくて済むようなこともあえて質問してコミュニケーションをとる者がいる。相手の気持ちをくみすぎで遠慮がちになり質問をしないと事が運ばないこともあるし、コミュニケーションを深めるためにも質問は大事である。

提案力（創意工夫する力）

提案力をつけるうえでは現状把握と他人の立場での洞察が必要である。そのために就労先で問題提起ができるよう、アンテナを張って意識を高め、課題やアイデアが見つければそれを提案していこうという者、語学学校のロールプレイで訓練する者もいる。問題に遭遇した際は、友人やホストファミリーに相談して助けてもらえる者も多く見受けられる。

コミュニケーション力

コミュニケーションで意識することは、日本語のあいまいな表現を英訳して誤解を招かないように「No」と言うときは遠慮せずに言うことが大切である。コミュニケーション力を伸ばすには、言語力、話し相手、話す機会が必要で、昨今は対面だけでなくSNSやメールを利用する者も多い。

コミュニケーション力を上げ意見が言えることを目指し、まずは自分の考えを持つように心がけ、新聞などを利用して物事に対して問題意識を持つという者もいる。

実行力（チャレンジする力）

渡航前に定めた目標を達成するために、伸ばしたいコンピテンシーに粘り強く取り組む姿勢が見られる。私生活では語学力の強化を目指して日々の計画を立てるものが多く、職場では言われたこと以上の働きをして信頼を得る努力をしたり、プレゼンテーションの失敗にもくじけず最後まで任務を遂行しようと取り組む者がいる。学校では資格取得を目標に計画的にやり遂げた者もいる。総じて海外生活をやり通すことを自信にしたいと考えていたようだ。

3 渡航中コーチング

渡航者のキャリア形成を促進させるために渡航中も担当のCCによる週次のWebシステムを通じたブログによるコーチング（以下「週次コーチング」とする）やスカイプなどによる月次コーチング（以下「月次コーチング」とする）を実施したり、随時相談や質問にも応じた。目的は、主に初期コーチングで設定した能力開発計画の進捗確認や、目的意識の向上、モチベーション

維持、情報提供、不安や孤独感の緩和などである。

時差や渡航先のネット環境の不具合などコミュニケーションに支障が出るケースもあったが、渡航前（中）から帰国まで同じCCが担当することで信頼関係が生まれ、安心して自分と向き合い帰国後のジョブ・カードの円滑な作成へつながる。

フェーズ	目的	活用ツール
渡航中コーチング	- 目的意識の向上 - 能力開発の促進 - 情報提供 - モチベーションの維持 - 不安や孤独感の緩和	Webシステム 所感シート

初期コーチングの好事例

	アプローチ	効果
目的意識の向上	目的を明確にしたい渡航者のケースでは、相手のステップアップへの意識を掘り下げる質問などをした。	例えば、「前回、看護の楽しさを看護教員として次世代に伝えたいと話されましたが、素晴らしい発想です！今のAさんにとって、次世代に伝えたい看護の楽しさは何ですか？どういうことを伝えたら、楽しいと感じてもらえるでしょうか」といった質問をした。将来の目標が明確になったことをお互いに確認できた。
	目的意識がはっきりしている方には、職務経歴を見て修正したり、面接対策を一緒に考えたりし、実際にスカイプなどで模擬面接も行った。	渡航中から積極的に転職活動を始めたり、帰国後も自身のキャリアに役立ちそうなボランティアにも精を出すようになった。
能力開発の促進	月次コーチングでは1カ月の活動をヒアリングし、能力開発とのひもづけを一緒に確認した。	渡航者が普段から能力開発を意識するようになった。
	性格面での改善をアドバイスするうえで、間接的に客観的評価で伝えるよう性格診断テストをすすめた。	診断結果には相手も納得し、角が立たずに性格改善に向けて行動を移した。

	アプローチ	効果
情報提供	渡航者の希望業種などを聞いていたため、求人情報などに常にアンテナを張っていた。	渡航者からの問い合わせに即座にWebサイトなどの適した情報を紹介できた。
モチベーション維持	月次コーチングでは、今月の目標の振り返りと、次月の目標設定を一緒に何をするか確認するようにした。	「目標が整理できて何をするか明確になる」という声を多々もらった。 - 渡航者が毎月新鮮な気持ちでスタートできるためモチベーションの維持につながった。
不安や孤独感の緩和	学校の勉強がハードであまりにつらくてコーチングでも1時間近く泣き続けてくじけそうになっていた方がいたが、気持ちを受け止めて傾聴し、応援するように努めた。	最後まで学校に通って修了することができた。

渡航中コーチングの反省事例

	アプローチと結果	改善策
能力開発の促進	月次コーチングで相手が能力開発以外のことを話したがる場合は、進捗管理がなかなかうまくできなかった。	- 相手の話の中から、能力開発につながる糸口にさりげなく触れる。 - はじめから能力開発に関する時間枠を相手の同意のうえで設定しておく。
	コーチングの際に、スキル面の話題が多くなってしまい、渡航者にプレッシャーを与える結果となった。	相手の近況を気にかけるソフトな話題も必要だと考え、バランスをとることが肝要。
	帰国の時期が近づいてくると、就活が気になるので、ブログ上の話題が就活に集中しがちになり、現地でしか得られない体験などがおろそかになってしまった。	帰国直前におけるコーチングでは就活と現地生活のバランスを考慮する。
	ブログの活用において、渡航者からの応答の有無を意識しすぎるあまり、能力開発に偏った投げかけがしきれず、一般論にとどまりがちになった。	相手の意識レベルに応じて、能力開発の進捗についてはスカイプによる月次コーチングで確認するぐらいがちょうどよい場合がある。

	アプローチと結果	改善策
情報提供	・ 渡航者からの「私に合っている仕事はどんな仕事か」という問いに対し、ブログ上でさまざまな提案をしようとしすぎてしまった。	・ 相手に考えさせる投げかけを心がける。
	・ ブログでどんなことを発信していけばいいか考えてしまう。	・ 渡航者の関心ごとを引き出しそれにまつわる情報などを提供する。
	・ ブログが長すぎると相手が負担に感じられることもあった。	・ 時々、何気ない出来事などを短く書いたり、写真に短いメッセージを添えるなど、相手の負担も考えて書くようにする。
目的意識の向上	・ 目的意識があいまいなまま、児童教育かホスピタリティのクラスを受講しようとしていたので、もう少し考えるよう助言したが、結局ホスピタリティのクラスを受講。	・ 受講希望の理由をもっと深く聞き、目的をしっかりと考えるようにアドバイスをする。
	・ 語学学校で、上位クラスに進級できたにも関わらず先生への好き嫌いでわざと下位ランクのクラスにとどまる渡航者の意識を変えられなかった。	・ 何のために語学力を伸ばすのかという根本的な目的に気づかせる。
	・ 積極性に欠け、ただ時間をやり過ごしているように感じる渡航者にはどう対応していいか戸惑った。月次コーチングでも反応が乏しくまったく手応えが感じられなかった。	・ コーチングを受け続けているということは、相手に必要とされているととらえ、好転することを信じるのが肝要。
	・ 渡航者が別のサイトで発信しているブログがあり「読んでみてください」と言われたので、毎回読むようにし、週次コーチングのときに毎回少しコメントを入れるようにしていたら、ブログが更新されなくなった。	・ プライバシーに係ることにはより一層の神経を使う。

渡航中コーチングのポイント

以上から、コーチングの目的である「目的意識の向上」「能力開発の促進」「情報提供」「モチベーション維持」「不安や孤独感の緩和」に関するポイントは以下の通りと考えられる。

コーチングの目的	ポイント
目的意識の向上	キャリア形成への動機づけ
能力開発の促進	ラポール（信頼関係）の維持・強化 コーチング結果の共有（活動と能力開発のひもづけ）
情報提供	渡航者の関心ごとに係る情報の提供
モチベーション維持	自己肯定感を高める承認の徹底
不安や孤独感の緩和	相談の根本への対応、キャリア以外の多様な話題提供

渡航中コーチングのサンプル①

全目的（ツール1）

全目的（ツール1）

≫ 〈ツール〉Webシステム（ブログ）



ツールの概要

目的（事例のカテゴリ）ごとにコミュニケーションの要諦について7つのポイントを考察する。なお、サンプルはWebシステムのブログから抜粋し加工したものである。

コーチングの目的	コミュニケーションの要諦
能力開発の促進	① ラポール（信頼関係）の維持・強化
	② コーチング結果の共有（活動と能力開発のひもづけ）
目的意識の向上	③ キャリア形成への動機づけ
情報提供	④ 渡航者の関心ごとに係る情報の提供
モチベーション維持	⑤ 自己肯定感を高める承認の徹底
不安や孤独感の緩和	⑥ 相談の根本への対応
	⑦ キャリア以外の多様な話題提供

ブログ管理

有効/無効	有効						
ブログID	登録後自動で登録されます						
ユーザー※	テストユーザー村田アドレス						
カテゴリ※	---						
登録日時	-						
ブログタイトル※							
本文	B A A						
写真	※本文入力エリア右下をドラッグするとエリアを広げることができます。 2MB以上の画像ファイルはアップできませんためご注意ください <table border="1"> <tr> <td>No.1</td> <td>参照...</td> </tr> <tr> <td>No.2</td> <td>参照...</td> </tr> <tr> <td>No.3</td> <td>参照...</td> </tr> </table>	No.1	参照...	No.2	参照...	No.3	参照...
No.1	参照...						
No.2	参照...						
No.3	参照...						
写真(プレビュー)							

セキュリティ上の観点から、ブログタイトルにはhtml等のタグ入力はいえません。ご入力時に設定を押下し

①ラポール（信頼関係）の維持・強化

キャリア形成支援を成功させる（コミュニケーションを継続する）ためには、初期コーチングで築いた信頼関係（ラポール）を維持・強化することが重要になると思われる。

ラポールができていれば、渡航者から活発にメールがあり、話題も就業や学業にとどまらず、その内容も事実だけでなく感情の吐露をとまなう。それにより、CCが渡航者の全体像を把握し、正確な判断の元的確なアドバイスを行う。

それを受け、渡航者は自信を持って行動に移す、または、自分を深く見つめ直す機会を持つ、そして、キャリア形成に生かすという流れができると思われる。

好 事 例

CCから自己開示して安心感を与えたり、意向を聞く言い方をすることで決定権があることを伝えたり、気にしていることを伝え、ラポールを維持・強化している。

CC …… 「こんにちは。コンサルタントの〇〇です。昨日はコーチングお疲れさまでした。お話をしたことを元目標設定シートと能力開発シートをアップロードしたのでお時間のあるときに見てください。この能力開発シートはスカイプコーチングの後で適時更新します。その過程で、自分の変化や向上した部分を確認し、最終的にはジョブ・カードに反映させます。最終的には転職時の職務経歴書作成に役立てていただけます。知りたい情報などがありましたら、何でもかまいませんのでお知らせください。できる限りサポートしていきます。お返事をお待ちしています」

渡航者 …… 「先日はありがとうございました。今のところ思い当たりませんが、これから質問や欲しい情報などが見えてくると思いますので、よろしくお願いします」

CC …… 「はい、お待ちしております。こんな感じにブログを使ってください。今の状況や、相談したいこと、質問など自由に使っていただいて結構です。海外に行ったからこそ気づいたこと、おもしろいことなども書いておくと記録にもなりますよ。後で読み返すといろいろなことに気づくかもしれませんね。ぜひ週1回はブログに何かしら書いてみてください！」

渡航者 …… 「そうですね。おもしろそう！」

反 省 事 例

CCから自己開示していなかったり、紋切り型で淡々と能力開発計画のヒアリングなどビジネスライクな姿勢が伝わると渡航者との距離感は縮まらない。

全目的（ツール1）

全目的（ツール1）

≫ 〈ツール〉Webシステム（ブログ）

② コーチング結果の共有（活動と能力開発のひもづけ）

特に月次コーチングはスカイプを使用しての電話面談になるので、文字で残らない。コーチングで話した内容を言語化することで、活動と能力開発のひもづけが明確になり、渡航者への意識喚起につながる。

好 事 例

前回のポイントを端的にフィードバックし、確認しあう。

CC …… 「先日はコーチング、お疲れさまでした。自分の殻を打ち破ろうと、いろいろなことにチャレンジしているお話を聞いてとてもワクワクしました。引き続きたくさん経験をしてくださいね」

渡航者 …… 「はい、頑張ります。いつも、あたたかいお言葉をありがとうございます。なかなか自分のことって分からないので、スカイプコーチングでお話を聞いていただくと、なんとなく考えていることが明確になり、意識するようになるので有り難いです。また、このように記録が残るのもいいですね。何をしたか、何を考えていたかが後で分かりますものね。宝物です。これからもよろしくお願いします」

CC …… 「そんなふうに言っていただくとうれしいです。しっかりと応援させていただきます」

③ キャリア形成への動機づけ

海外生活が長くなるとキャリア形成の行動を忘れがちになるため、就職活動に関する話題などに時折触れることで意識づけを図る。

好 事 例

本人が気づいていなくても、普段の生活や活動の中でも能力向上につながることを具体的な例で提示している。

CC …… 「お変わりありませんか？ 最近はどんなことに挑戦されたのでしょうか。お返事を楽しみに待っていますね。そのときに感じたことなども書いておくと、帰国後、就職活動する際に、自分の強みをアピールするのに具体的な体験がネタとして必要になるので。たくさんネタを持っていることが重要です！」

渡航者 …… 「え…そうなんです。自分の強みなんて考えたこともないです。こちらに来たのに、英語も思ったほど身につかず…。全然成長していない感じです」

CC …… 「自分では成長していないように感じているのですね。英語に関していえばすぐに上達するものではないですよ。まだ渡航したばかりですから、次回のスカイプコーチングで一緒に作戦を練りましょう。海外留学で身につくものについてお話をしますね。海外で生活していると生活習慣の違いなどでいろいろな問題が発生し、それを自分で解決していくので問題解決能力が身につきます。友達だって自然にできるわけではないので、自分から働きかけて作っていくので行動力が身につく。など…これから活動していく中で身についたことを一緒に明確にしていきましょう」

渡航者 …… 「分かりました。英語の件は次回のスカイプまで自分なりに考えてみます。いろいろ挑戦しますので、よろしくお願いします」

反 省 事 例

渡航者のモチベーションの状態により内容を吟味したり、その内容に反応がないのに就活を応援する内容が続くと逆効果になることがある。

全目的 (ツール 1)

全目的 (ツール 1)

>>

〈ツール〉Web システム (ブログ)

④ 渡航者の関心ごとに係る情報の提供

渡航者の伴走者として CC は渡航者の関心ごとに係る情報を提供する。現在の日本の就活状況やキャリア形成に関する情報はもちろんのこと、何気ない会話 (Global ACE ブログ) の中から現在またはこれから必要になりそうな話題にアンテナを張ることが肝要である。

そのような働きかけで、渡航者は自分を見守る存在があることを知り、所属の欲求 (マズローの欲求の 5 階層説) を満たされ、CC に対しての信頼感が強化されると思われる。そして、CC から認められたい (承認の欲求) と思い行動するようになる。

または、時間に追われる中で、自分に必要な情報を定期的に得られるのはありがたく、また、忘れがちな初心を思い出すきっかけにもなっている。

好 事 例

情報を提供することに徹している (説得力のある内容で返事を求めない言い方) ので素直に聞ける。

CC 「昨日のスカイプで、時間を有効に使いたいとお話されていたので参考になるかもしれないのでお伝えしますね。『タイムマネジメント』に関連した本とサイトです。興味がありましたらご覧ください」

渡航者 「わざわざ調べてくださったんですね。ありがとうございます。すぐに見てみます」

CC 「もしよろしければ、ご覧になった感想などお聞かせいただけると嬉しいです」

反 省 事 例

情報提供 (特に一般論的内容やネットの URL) だけが続いたり、提供した情報に基づいた行動を期待した内容を書くと、返事が途絶えることもあるので様子を見ながらの対応が必要である。情報提供に反応がない場合は、いったんやめてほかの話題を振り、それと同時に返事がないことを心配していると伝えることが有効。

⑤ 自己肯定感を高める承認の徹底

渡航者は海外で話を聞き取れず無力感を抱き、アルバイトが決まらずに敗北感を覚えることがある。渡航目的のひとつ、英語の上達を感じずにいることもある。日常の生活だけで、特別なことをしていない。だから自分はあまり成長していないと感じ、キャリア形成に落とし込むことができない。CCが渡航者を受容していることを表現し、渡航者の行動や考えを明確にすることで、渡航者は気づきを得て自己肯定感を高めている。自尊欲求が満たされ、最後の欲求である夢や理想を追い求める自己実現の欲求（マズローの欲求の5階層説）を満たすために行動すると思われる。

好事例

共感していることを言葉で伝える。

渡航者 …… 「今働いている会社で上司に褒められました」

CC …… 「半泣きになりながら読ませていただきました。どんなに頑張ったか目に浮かぶようです。今までの苦勞が吹き飛んだのではないのでしょうか？ 誠意と一生懸命はうそをつかない、世界共通なのだとあらためて思いました。本当にうれしいですね!! 本当に良かったですね!! 誰かに認めてもらうとうれしいですね。よかった、よかった」

渡航者 …… 「一緒に喜んでもらえてうれしいです。本当は、自分でも今までにないくらい頑張ったんです。あきらめなくてよかったと思っています」

CC …… 「認めてもらっているのですから、自信を持ってくださいね。英語力が足りないと認識するところから一歩が始まります。…大切なことは英語を使ってどうしたいのか、どうなりたいのか、です。これからも頑張ってください。応援しています」

反省事例

渡航者の話題にまったく触れないやり取りを続けていると、渡航者は一方的に指示・命令されている感じで、返信をしなくなる。コミュニケーションの基本である言葉のキャッチボールは大切である。

全目的（ツール1）

全目的（ツール1）

>> 〈ツール〉Webシステム（ブログ）

⑥相談の根本への対応

渡航者からの質問や困っていることを読み取り、返信することで信頼関係が強化される。また、相談者がいることで、悩みに対する結論を早く出したり、広い視野で問題をとらえ、自分で対処することができると思う。

好事例

本人が主体的に解決するようなガイドを心がける。

CC …… 「前回、英語の聞き取りがうまくできない、というお話をされていましたね。話がうまくかみ合わないと言った日本人ですらストレスを感じるのに、ましてや外国の環境ならばなおさらですね。経験者にいろいろ聞いてみたところ、特効薬はないけれど、地道に耳を慣れさせていくしかないとのコメントが返ってきました。PCがあれば、好きな海外ドラマを見たりCNNのニュースを見たり、時間とともに慣れてくるとの話でした。すでにされているかもしれませんが、仕事のスタッフで母国語が英語以外の人に『どうしている？』と聞くのもいいかと思います」

渡航者 …… 「すてきなアドバイスをありがとうございます。ほかのスタッフ（英語圏でない）とふつうに話していましたが、英語をどのように学んでいるか聞いたことはありませんでした。早速聞いてみます」

CC …… 「ぜひぜひ、聞いてみてください!! すべてが、黄金の体験!! 無理せず何でも話してくださいね!!」

反省事例

相談の表面だけに目を向け安易に解決策を提示すると本人の依存心が強まり自立を妨げる場合もある。

⑦キャリア以外の多様な話題提供

毎回キャリア関係の話題に終始すると堅苦しく表面的交流になりがちなので、季節の話題や、CC自身の近況や、日本の話題を出すことによりアイスブレイク効果が得られる。くだけた雰囲気の中で渡航者は心を開いて本音を語るようになってくる。

また、いろいろな話題を振ることで、視野が広がり、自分のやりたいことを見いだせることもある。また、途絶えていたコミュニケーションが再開することもある。

好 事 例

肩の力が抜けるような言葉や写真、話題に同意を求めず簡潔に伝えている。

CC …… 「先日京都へ旅行に行ってきました。今年のご存じの通り日本では10月までかなりあたたかく、まだ紅葉には少し早かったのですが、日本の秋を満喫してきました！ こうやって紅葉狩りと称して紅葉をめぐるのは日本人だけでしょうか？ そちらでは紅葉について話題に出ることはありましたか？ この辺を探ってみても異文化の勉強になるかもしれませんね。日本の秋のおすそ分け、写真を添付しますのでよかったら見てくださいね」

渡航者 …… 「写真、すごくきれいですね！紅葉と趣のある町屋と川、これぞ日本の風景！って感じですね。情緒があっでぐっときます。こちらでも紅葉を楽しむ文化はあります。10月初旬には『紅葉を見に行った？』なんて会話はよく出ました」

反 省 事 例

CCが人生観や職業観などを長々と語ると、渡航者からの返事がこなくなることがある。

渡航者から要望があれば返答する必要があるが、そうでなければ価値観の強要に近い発言は控えたほうが無難である。

全目的（ツール2）

全目的（ツール2）

>>

〈ツール〉所感シート

 ツールの概要

月次コーチングの実施日と所要時間、およびCCの所感を記載し、次回の月次コーチングや帰国後コーチングに生かすことを目的とする。

【第1回月次】 実施日:	
所要時間:	
【所感】	

【第2回月次】 実施日:	
所要時間:	
【所感】	

【第3回月次】 実施日:	
所要時間:	
【所感】	

4 帰国後コーチング

帰国後コーチングによる成果物は「ジョブ・カード」である。「ジョブ・カード」に盛り込む海外就業体験や能力を対面またはスカイプコーチングを通じて担当CCが渡航者から引き出していく。

まず、「海外体験評価シート」を元に、各能力がどの程度伸び、その要因は何だったのかを検討し、自己PRのポイントなど強みを探り出す。

海外就業体験を加味した「ジョブ・カード」全4シートを担当CCからのアドバイスや添削を元に渡航者自身の手で完成させて、帰国後コーチングは終了する。

海外就業体験を通じて語学力以外にも社会人基礎力に係る数多くの能力が身についたことを担当CCが言語化することで、渡航者は新しい能力への理解を深め、自信を持って就職活動に臨めるようになる。

フェーズ	目的	活用ツール
帰国後コーチング	・振り返りと評価	海外体験評価シート
	・ジョブ・カード作成	ジョブ・カード
	・就職活動の後押し	Webシステム

帰国後コーチングの好事例

	アプローチ	効果
振り返りと評価	・少し過剰な程度なぐらいの自己PRをするよう支援した。	・控えめな態度だった本人に自信を持たせることにつながった。
	・体験を通じて身につけた力の言語化と、今後やりたいことを実際にどのような職業と結びつけるかアドバイスした。	・具体的にどのように仕事を探せばよいかを考え、本人の特徴を言葉で表す手助けができた。
	・Webシステムのブログや月次コーチングの所感などのログを活用し、本人が振り返りやすい素材を提供した。	・本人がその当時を思い出すきっかけとなり、ありありと振り返ることができたため、具体性と説得力が増した。

	アプローチ	効果
ジョブカード作成	ジョブ・カードが将来もずっと続いていく能力開発の軌跡だということを理解していただくため、さまざまなサンプルを用意して持参した。	資料を元に、本人が作成する気持ちになっていった。
	- ジョブ・カードへの落とし込みを一緒に考え、時間をかけて文章を完成させた。 - ジョブ・カードの有効性を伝えるため、あらゆる情報を網羅するシートであることを理解してもらった。	本人が別途作成している職務経歴書にも使える内容が整理できた。
	当たり前と思えるような基本的なところから丁寧に書き方を教えた。	結果的に社会人としてのマナーなども理解してもらえた。
	できるだけ海外での学業、就業の経験を盛り込むよう助言した。	ジョブ・カードのオリジナル性と充実度が増した結果、ワーキング・“ホリデー” への一般的なネガティブイメージが払しょくされる仕上がりとなった。
就職活動の後押し	帰国後の就職に関する目標を明確化した。	やりたい仕事が明確になり、後日希望通りの会社から内定をもらった。
	日ごろから毎日求人情報を検索していた。	帰国後コーチングの際にどんな仕事の求人が出ているか提案できた。
	渡航者が面接に不安を持っていたので、帰国後コーチングの中で模擬面接を行った。	その後、第一希望の会社面接を受けて合格となり感謝された。
	「日本の会社はブラック企業が多く就職活動をする意味が見いだせない」と話す渡航者がいたが、一部の情報に流されすぎないようにアドバイスした。実際に会社に入りやりがいを持って働いている人を目の当たりにできるだろうから、短期的でもよいから就業を必要以上に否定しないことをすすめた。	本人は「短期的でも」という言葉が安心材料になった様子で、以後活動が活発化した。「帰国後でも希望すればサポートが受けられ、心強いです」という声をいただいた。

帰国後コーチングの反省事例

	アプローチと結果	改善策
就職活動の後押し	記入されたジョブ・カードが不十分だったため、いろいろと話をし再度自身で体験を思い出して整理して書いてもらうことになった。しかし、その方はすぐに就職するつもりではなかったこともあり、その後なかなか作業が進まず、連絡が途絶えたままになっている。	内省の期間も必要なケースがあるため、本人の意思も尊重しながら時間をおいて再開を図る。

帰国後コーチングのポイント

以上より、コーチングの目的である「振り返りと評価」「ジョブ・カード作成」「就職活動の後押し」に関するポイントは以下の通りと考えられる。

コーチングの目的	ポイント
振り返りと評価	体験から習得能力への言語化 過去のコーチングログの活用
ジョブ・カード作成	海外就業体験の積極的な記載
就職活動の後押し	帰国後の早期な就活始動の促しと励まし

帰国後コーチングのサンプル①

振り返りと評価

振り返りと評価



〈ツール〉海外体験評価シート



ツールの概要

帰国後コーチングで利用するシートのひとつで、強化したい能力を中心に各能力が、どの程度伸びたかを渡航前、帰国後の能力レベルから考察し、その要因を探るために現地での生活を振り返る。

コンビデンシー（能力、実績）		詳細	評価					強化 項目	成果（成長度合い）	要因
			1	2	3	4	5			
渡航前	海外体験活動を有効にするために準備すべき「マインド」・・・渡航前に明確化する		以下、渡航前のみチェック							
	(1) ビジョン設定（主体性）	①自分が何のために渡航するのか、目的が明確化できている								
		②海外体験活動でどのような力を身につけたいのか、明確化できている								
		③帰後の自分の理想とする働き方をイメージできている								
渡航中	海外体験活動で獲得できる「スキル」・・・渡航中の行動習慣で獲得できる		以下、渡航前・帰国後にチェック							
	(1) 自己力	①外国語で日常会話ができる								
		②外国語の新聞、広告、パンフレット、カタログなどから必要な情報を集めることができる								
		③外国語で感謝や謝意の気持ちを表した手紙を書くことができる								
	(2) 異文化適応力	①異文化に興味を持ち、受け入れることができる								
		②自分とは異なる意見を持つ人を柔軟に受け入れることができる								
		③異なる文化の習慣、思考方法の違いなどを理解し合うことができる								
	(3) 論理的思考力	①相手の話を聴いて話をすることができる								
		②相手の意見を聴いて、自分の言葉で言い替えることができる								
		③事実やデータに基づいてものを考え、説明することができる								
	(4) ストレス対応力	①ストレスを感じることがあっても、ポジティブに振る舞えることができる								
		②自分の感情をコントロールできる								
		③ストレスを感じることがあっても、誰かに助けを求めたりしながら努力して乗り越えることができる								
コンビデンシー（能力、実績）		詳細	評価					強化 項目	成果（成長度合い）	要因
			1	2	3	4	5			
	(5) 実行力	①計画が立てられていることについて、実行し始めることができる								
		②相手の立場や状況を考え実行することができる								
		③適切な期間によって、自分が知りた情報を引き出すことができる								
	(6) 解決力（問題解決力）	④自分の意思の中から問題を発見し、新しい解決方法を提案することができる								
		⑤業務の中での課題を、周囲を巻き込みながら解決することができる								
		⑥業務や仕事に関する建設的な提案をすることができる								
	(7) コミュニケーション力	⑦自分の意見を的確に伝えることができる								
		⑧相手の意見を丁寧に聞いて意思の疎通ができる								
		⑨遠隔地において適切に伝達手段（メール・SNS・電話）を活用することができる								
	(8) 実行力（チャレンジ力）	⑩あることに挑戦し続けることができる								
		⑪異文化の環境に向かって、失敗を恐れずにチャレンジすることができる								
		⑫自ら目標を設定して、計画通りに実行することができる								
帰国後	帰国活動を通して獲得すべき「マインドとスキル」・・・帰国後に明確化および強化を図る		以下、帰国後のみチェック							
	(1) キャリア形成意識	①自分の長所やこれまでの成長を理解し、職業生活に活かそうと考えている								
		②自分の能力を評価するステージとして職業を捉え、プロになるという意識をもっている								
		③希望企業・業界に就職するために必要な知識、スキル、資格を把握している								
	(2) 就職のための自己表現力	④希望企業・業界に応じた応募書類（ジョブ・カード、職務経歴書、履歴書、自己アピール書）を作成できる								
		⑤希望企業・業界を調査して、上向きな理由を表現できる								
		⑥面接の基本のマナーを理解できている								



事例（能力開発の成果と要因）

主に渡航中に伸ばすことが期待できる8つの能力について、その成果と要因の事例を提示する（補足資料にもそのほかの事例を掲載）。



語学力

語学力の強化を目標にする渡航者は多い。会話力が伸びた要因として挙げたのは、日本人で固まらず英語だけの環境を作る意志の強さと、ホストファミリーや外国人の友達に話しかける積極性が多かった。読解力については、新聞やフリーペーパーを活用して英語を目にする機会を増やしたり、仕事を通じて力をつけた者もいる。書く力はホストファミリーへのお礼の手紙や海外の友達とのお別れの手紙、Facebookでのやり取りを通じて伸びたようだ。

	成果	要因
外国語で 日常会話ができる	人と会話をするとき、臆することなく、自分から英語で話しかけられるようになった。	日本人だけで固まらないなど、あえて英語を話さなければならない環境に身を置き、英語を話す頻度を増やしたため。
	日常会話に必要なリスニング力・スピーキング力がかなり伸びた。	常に英語に触れる生活を心がけ、日本人同士でも英語で話したから。また、資格対策のクラスを受講したり、英語のドラマを字幕なしで見続けたため。
	日常会話やビジネス英会話も多少はできるようになった。	語学学校に行ったことと英語環境で働けたことが要因だと思う。
外国語の新聞、広告、パンフレット、カタログなどから必要な情報を見つけることができる	スラスラと英文が頭に入るようになった。	カフェなど、街中にあるフリーペーパーなどを大切な情報源として利用していたため。
	分からない単語があっても、ほかの内容からある程度推測したりして理解できるようになった。	ほぼ毎日新聞を読むなど、英文に触れる機会を多く作ったため。また留学エージェントでのインターンシップで、英文から文に訳し記事にする作業をしていたため、英文に慣れることができたから。
外国語で感謝や謝罪の気持ちを表した手紙を書くことができる	手紙やEメールなどで、きちんと自分の気持ちを相手に伝えるために、ある程度の長さのメッセージを送ることができる。相手にも伝わりきちんとやり取りできる。	ホストファミリーや違う国の友人とやり取りすることが多く、その都度調べたりして、感謝の気持ちの書き方などを覚えていったから。

渡航者の多くが問題なく外国人や文化・習慣になじめたようだ。語学学校でできた多国籍の友達との交流や外国人とのシェアハウス生活を通して、異国の文化や習慣に戸惑いながらも違いを認め良好な関係を築いた者が多い。なかには人種は違っても同じ人であると達観した者もいる。

	成果	要因
異文化に興味を持ち、溶け込むことができる	多国籍の友人がたくさんできた。	英語が話せるようになり、さらに積極的にBBQやパーティーなどに参加して対人関係を広げていったから。
	渡航したばかりのころは現地の生活様式に違和感を抱くことが多かったが、帰国するころにはすっかりなじんでいた。	「郷に入っては郷に従え」の精神で、現地の人々の生活様式をまねてみて自分も同じように生活することで少しずつその国の文化が分かってきたから。
自分とは異なる意見を持つ人を柔軟に受け入れることができる	意見の違う人に対してストレスを感じることはあまりなかった。	文化や習慣の違うこと自体がおもしろいと思い、それを楽しんでいたため。積極的に話しかけることで楽しみながら交流を図れたため。
	外国人に対して好奇心を持ってどんな価値観、習慣を持っているのか理解し、受け入れられるようになった。	日本と海外の違いを理解し、なぜ違っているか自分なりの考察をして理解を深める行動をとったから。
異なる文化の習慣、思考方法の違いなどを認めあうことができる	海外の人に対する偏見がなくなった。	バックグラウンドが違ってもその人にはその人の考えがあると考えられるようになったから。また、偏見で見るのではなく、あるがままに受け止め、人は人と思えるようになったから。
	自分の常識が相手の常識ではないこと、自分の中での当たり前が他人とはまったく異なることも学び、受け入れられるようになった。	ルームメイトのインド人の毎朝のお祈りが最初はとても違和感があったが、自分も早起きになり生活リズムが改善されて違いを認めることができたから。
	はじめは言い合いなどぶつかることもあったが認めあうことができた。	シェアハウスで違う国の人と暮らし、ぶつかりながらも話し合いを通じて自分の考えが変わったから。

英語は結論から始まり理由は後につける構造のため、日本語とは逆の発想が必要である。この思考が習慣となり論理的に考えられるようになった者や、簡単な言葉で簡潔に話すよう心がけた者が多い。自分の言葉で要約できるかどうかは、英語で話す機会に比例するようだ。語学学校のプレゼンテーション授業や友人への日本紹介を通じて事実に基づいて表現する力を伸ばしている。

	成果	要因
発言の筋道を立てて話することができる	結論→理由の順に話すことを心がけ、話のゴールを決めてより簡潔に話すことができるようになった。	英語で話すときは結論を先に言ったり、伝わりやすいようにシンプルな言葉で簡潔に話すことを心がけていたから。
	First of all, secondly などを使いながらポイントを絞って短めの文章で会話することができる。	英語で話すときは短い文章で伝えたいことをストレートに伝えるほうが伝わりやすいと学んだから。
相手の意見を要約して、自分の言葉で言い換えることができる	ホストファミリーとの会話で難しい表現があると、それを自分の言葉でやさしい表現に言い換えることができるようになった。	ホストファミリーなどのネイティブの人たちと積極的に交流を持ったから。
	相手の意見を理解し、さらにほかの人へ要約して伝えることで、その場の話題をスムーズに進ませることができる。	海外の人たちとコミュニケーションを取る際に、英語だと皆が同じように理解できないときがあった。そういったとき自分が理解できたことを、ほかの理解できていない人へ、簡潔に説明するということが多々あったため。
事実やデータに基づいて物事を考え、表現することができる	留学エージェントで働いている際、事実や自分の経験に基づきながら、留学を考えている人や留学中の人に興味を持ちそうな話題を取り上げ、プログアップなどをしていた。	自分の留学経験を生かし、多くの人の役に立ちたいと思っていたため。また会社の認知度をアップするという目標があったから。

プラス思考になった者が多く見受けられる。ストレスや試練も成長するチャンスととらえ乗り越える力をつけたようである。プラス思考への転換理由は、外国人のおおらかさの影響や、ホストファーザーの「もっと楽しめ」という言葉が「目からうろこ」だった者もいる。総じて異文化を体験することで視野が広がり、心も強く広くなったといえる。

	成果	要因
ストレスを感じる ことがあっても、 ポジティブにとらえて 対応できる	プラス思考になった。言語、生活習慣が異なる中ではストレスを感じるものがたくさんあったが、何事も経験ととらえ前向きに考えられるようになった。	さまざまなトラブルやストレスは多々あったが、その経験はすべて自分のために起きていることなのだと考え、乗り越えることができたから。
	試練やつらいことがあっても、成長できるチャンスととらえ、バネにすることで乗り越えられるようになった。	常にポジティブにとらえ次に進んでいる現地の友達を見て、自分もそうなりたいと思い心がけていたため。
	ストレスには我慢ではなく、どのように処理するが大切だと分かった。	ホストファーザーに「もっと楽しめ」言われたことで、ストレスからの脱却法のヒントを得たため。
自分の感情を コントロールできる	以前より感情の起伏が激しくなくなり、コントロールできるようになった。	多様な価値観を持つ人々と触れ合い、受け入れることができる器ができたため。
	いら立ちやストレスを感じているときでも、感情を一定に保つことができる。	いろいろな国の人を見て、自由に意見を述べたり、リラックスして仕事を楽しむ姿勢を学んだから。
ストレスを感じる ことがあっても、 誰かに助けてもらい ながら努力して 乗り越えることができる	以前よりストレスを乗り越える方法が増えたため簡単に対処できるようになった。	日本では常に誰かが気にかけてくれたが、現地では自分から働きかけないと伝わらないため、自らSOSを発信することに抵抗感がなくなったため。

個人主義の傾向が強い海外生活では干渉がなく気楽な反面、自ら働きかけないと何もしてもらえないと悟り、積極的に道や電車の時間を尋ねた者や、ホストファミリーから相談を受けたことをきっかけに質問する力がついた者、親友との出会いが質問力を含め大きな力となった者もいる。概して英語の上達にともない積極性も増し、質問力も向上するようだ。

	成果	要因
相手が話していることについて、質問しながら意見を引き出すことができる	相手が言っていることを完ぺきに理解していないときに、よく質問して内容を確認した。自分が必要な情報を得るために、自分がしっかり理解するまで質問して話し合うことが大事だと気づいた。	ウエートレスとして働いていたとき、混雑時に時間がかかると伝えることや、アレルギーや好みの要望を確認することを徹底したため、ストレートな表現で抵抗なく質問できるようになったから。
相手の立場や状況を考えて質問することができる	外国の人に対してもその国の背景などを理解しながら質問することができる。	オーストラリア留学により語学力が向上し、異文化への理解が深まったため。
適切な質問によって、自分が知りたい情報を引き出すことができる	分からないことをその場で質問して知りたい情報を入手できる。	疑問があれば必ず尋ね、あいまいなままにしないとルールを定め厳守を心がけたから。
	列車の時間や語学学校までの行き方など質問して引き出せる。	外国では自分から助けを求めないと助けてもらえないので自ら質問するように心がけたから。

外国人は自分の意見をはっきり言うと同時に相手の意見を求めることも多いため、黙ってやり過ごすことができず意見を述べざるをえなかった者や、少数精鋭の職場で皆と協力して打開策を打ち出して提案力をつけた者もいる。また日本での仕事の進め方が非常に有効だと思われる場面では積極的に提案した者もいた。

	成果	要因
日々の業務の中から問題を発見し、新しい解決方法を提案することができる	課題に対して複数のメンバーで意見を交わして正面から向き合い解決方法を出し合う習慣ができた。	インターンシップ先では少数精鋭の職場で、常に問題が発生し対応しなければいけない状況だったため。
	言い回しなどを考えながら、自分の意見と理由を述べるできるようになってきた。	海外の人と接する場合、自身の意見を求められることが多かった。また自分の意見を言うとき、最初に結論から話したほうが相手に伝わりやすかったため。
業務の中での課題を、周囲を巻き込みながら解決することができる	周囲の人や一緒に仕事をするメンバーと協力し対処できるレベルに至っている。	ツアーガイドでイレギュラーに遭遇した際、ドライバーや本部スタッフの協力を得て的確に対処する方法を業務経験で身につけたから。
	分からないことや不安なことは必ず誰かに相談して解決した。	語学学校でのサブカウンセラー業務を通じて協力を得ながら解決する方法を学んだため。
業務や仕事に関する建設的な提案をすることができる	インターンシップの終盤では、業務改善や顧客数アップのために自身が考える案を上司に提言するなど、具体的なことが言えるようになってきた。	日本で当たり前に行っていた仕事の進め方が海外ではそうでもなく、非効率に見えたりする場面が多々あったから。
	まだ完璧に提案するまでには至らないが、日々の業務の中で提案したいことをメモしている。	留学エージェントでのお客さまの問い合わせに対する対応や語学学校などへの連絡方法など業務を通じて改善すべき点が見られるから。

引っ込み思案だった者が初対面の相手にも話しかけられるようになったり、海外生活を通じて社交性や積極性を身につけコミュニケーション力を伸ばしている。日本語のあいまいな表現は通用しないことを体験したり、はっきり意見を言う外国人の影響も大きい。また、FacebookなどのSNSを利用したコミュニケーションも若者の間では人気が高い。

	成果	要因
自分の意見を的確に伝えることができる	日本にいたときは自分の思ったことを相手に伝えるのが苦手で、友人にさえも気持ちを上手に伝えられない場面が多かったが、現在はある程度自分の意見を伝えることができ、相手の意見も聞いて意思疎通が図れる。	シェアハウスのハウスメイトや職場仲間が自分の意見を的確に伝える人ばかりだったので、私自身も自然と意見を伝え、話し合うことができるようになったため。
	クラス内のディスカッションでは「好評価」を得ることができた。自分の個性を前面に出し、話しかけることから「社交性」の強化ができた。	渡航後1カ月目ぐらいから常に、相手の国と自分の国の文化の違いを話す機会を持つように努めたから。
相手の意見を丁寧に聞いて意思の疎通ができる	オリエンテーション資料を内容や項目別に分担して作成した際、意見交換をしたり、アイデアを出し合いながら完成させた。	お客さまへの対応を通じて、シドニーのどういうところで皆が困るのか把握できていたから。また、自分だったらどういうことを教えてもらえればうれしいか分かっていたため。
	丁寧かは疑問だが意思の疎通は8割がたうまくいっていたと思う。	シェアハウスでの共同生活を通じて円満な人間関係を築くには他人の話を分かるまでよく聞くことが大切だと学んだから。
場面に応じて適切に伝達手段（口頭・Eメール・SNS・電話）を活用することができる	メールでハウレンソウを心がける習慣が身についた。	特にホストファミリーに心配をかけないように留意したため。
	Facebookで半年間に海外の友達人が200人できた。SNSがあまり使われていない国があることも分かった。	Facebookで100名と友人になる目標があり、積極的話しかけ、別れる際にはFacebookの友達申請をしたから。また、相手からも申請されるため。

実行力(チャレンジする力)

何かを成し遂げられるか否かは渡航に対するモチベーションの高さに起因するようである。強い決意で渡航し挫折の多い人生を一変させた者や、語学学校での学習習慣が身について粘り強く取り組めるようになった者もいる。目標が明確なほど失敗を恐れず果敢にチャレンジし、失敗してもそこから多くを学んでいる。

	成果	要因
物事に粘り強く 取り組むことができる	自分が目指す目標に向かって取り組む向上心がある。	オーストラリアのセカンドワーキングホリデービザ取得のために農業をしたが、想像以上に体力的にも精神的にもつらかった。でもあきらめなくて忍耐強く取り組めたことが自分の糧になっているから。
	自分は今まで挫折の多い人生だったが本当に1年頑張ったと思う。	やはり自分自身の強い決意が留学前にあったからだと思う。
目的の達成に向かって、 失敗を恐れずに チャレンジする ことができる	ボランティア、インターン、バイトなど、さまざまなことに挑戦した。	せっかくの海外生活なので何事にも挑戦することを目標にしたから。
	積極的に志望企業へアプローチできるようになった。	振り返りを行い自己PRも納得いく文章ができ、自分に自信がついたから。
	就職情報などを積極的に収集し、分析して行動できるようになった。	自分の目標が明確になったため。
	失敗して、そこから成長できた。	失敗からたくさん学ぶことがあるので、失敗を成功の糧にしたいから。
自ら目標を設定して、 計画的にやり遂げる ことができる	計画通りにいかないときも臨機応変に対応したことで行動力がついた。目標を立てて初めてのことにチャレンジする楽しさも知った。	限られた時間を有効利用し、短期間でやりたいことを成し遂げるために、月ごとに小さい目標をひとつずつ立てて、達成したら次に進むという行動を実践した。
	計画性を持って行動することが苦手だったが、スケジュール通りにいかない場合に気持ちを切り替えてほかの方法で対処する方法を自ら考えて(ときには計画を変更して)行動した。	失敗を恐れずにほかの方法を試したことが功を奏したから。

以下は、主に帰国後の就職活動に必要な能力について、その成果と要因を渡航者からの報告に基づき提示する。

帰国後

🌐 キャリア形成意識

海外生活を通じて今まで気づけなかった自分自身の強みや弱みを発見したり、親から独立したことで生活に必要な数々の能力を身につけた者が多い。語学力だけでなく海外生活で体得した能力や強みを就職に生かしたいと望む者が大半である。なかには渡航先で活躍する日本人との触れ合いから刺激を受けたり、必要なスキルなどが明確になったケースもある。

	成果	要因
自分の長所やこれまでの成長を理解し、職業生活に生かそうと考えている	これまであまり自覚がなかったが、自分の長所・短所が明確になり、就職活動に生かせたらと考えている。	外国人との人間関係に悩んだり、次の目標・予定を考えるたびに、自分自身と向き合い見つめ直すことで、自分がどういう人間なのかが以前よりも分かってきたから。
	はじめは英語を使える仕事にという気持ちが強かったが、SE+英語の仕事、さらには学んだ韓国語も利用できるような業務につきたいと意識が変わってきた。	積極的なコミュニケーションを図り、さまざまな人の話を聞いていくうちに、将来の仕事に対する意識が変化したから。
自分の能力を発揮するステージとして職業をとらえ、プロになるという意識を持っている	金融商品の開発のプロを目指すべく、まずは証券会社勤務から開始したいと決意した。	自分が持っているスキルは何か、自分の関心分野は何かを考える機会が多かったから。
志望企業・業界に就職するために必要な知識、スキル、資格を把握している	自分のなりたい姿に必要な知識、スキル、資格などが明確になった。	現地で活躍する日本人の方々とお会いする機会が何度かあり、自分の目指すグローバル人材に何が必要なのかが少し分かったため。

志望企業・業界についての情報収集や、技能・資格をどのように志望理由に盛り込むかなどを準備できている者は多い。海外就業体験を盛り込んだ書類を完成させる予定の者や、書き方の練習を積んだ者も見受けられる。面接についてはワーキング・ホリデーで自信がつき、学生時代より堂々と臨めるという者もいた。

	成果	要因
志望企業・業界に応じた応募書類（ジョブ・カード、職務経歴書、履歴書、自己アピール書）を作成できる	自分のやりたいこと、就職したい企業が固まり次第だが、決まればある程度の準備をすることができる。	志望企業、業界に応じた準備については何をすべきかを考えることができるから。
	海外渡航経験を盛り込んだ書類を完成させる予定。	短期間のアルバイトでも、外国ならではの付加価値が見いだせるため。
志望企業・業界を意識して、うまく志望理由を表現できる	志望理由の表現には自信がある。	1年間のワーホリ経験が強烈で、鮮明に記憶に残っているから。
	自分なりに工夫できた。	帰国前から準備してきたし、論理的なプレゼンも少し習慣づいたから。
面接の基本的なマナーを理解できている	学生時代よりもどっしり構えて面接に取り組めると思う。	ワーホリで自信がつき落ち着きも出てきたと考えているから。
	渡航前よりもより意識するようになった。	海外での仕事のマナーを知ったことで日本での社会人としてのマナーを客観的に見ることができたため。

ジョブ・カード作成

ジョブ・カードの作成

>> 〈ツール〉ジョブ・カード(4シート)

ツールの概要

ジョブ・カードとは厚労省推奨の履歴書・職務経歴書であるが、帰国後コーチングで完成するジョブ・カードは全部で4シート(フォームは補足資料を参照)。担当CCと共に作成するジョブ・カードは就職活動の重要なポイントでもある。

ジョブ・カードの添削例

以下に、帰国後に渡航者から寄せられたジョブ・カードへCCがアドバイスする前後の違いを見ることで海外就業体験者向けのジョブ・カード作成のポイント进行考察する。特にCCの関与が必要な以下のパートを取り上げる。添削対象の箇所は色文字で示した。

ジョブ・カード(4シート)

- a. ジョブ・カード様式1(履歴シート)①
学歴・職歴
- b. ジョブ・カード様式1(履歴シート)②
資格・免許
自己PR
志望動機
- c. ジョブ・カード様式2(職務経歴シート)
職務経歴の詳細
- d. ジョブ・カード様式3(キャリアシート)
就業に関する希望・目標
希望する職業・職務
希望理由など

a. ジョブ・カード様式1 「履歴シート②」：自己PR

添削前	添削後
総務部として部署間の連携を調整し仕事をしやすい環境をつくるとともに、上司のサポートをすることにやりがいを感じておりました。積極性があり、未経験の業務にも自主的に取り組んでいきます。	病院の総務部として勤務していた時は、部署間の連携を調整し仕事をしやすい環境をつくるとともに、上司のサポートをすることにやりがいを感じておりました。 資料の内容に応じて配布部署ごとに変更を加えたり、担当業務については仕事の進め方のマニュアルを作成するなど、積極的に与えられた業務以外のものにも自主的に取り組みました。観察力があり効率よく仕事を進めることには自信があります。

ポイント

まず、自己PRの鉄則は、いかに自分が志望企業の求める人物像にマッチしているかをアピールすることである。ただ単に自身の強みをアピールするものではない。また、文章はなるべく自分の行動特性を証明するために、具体的なエピソードを読み手に分かりやすく織り交ぜることが大事である。「このように書けば相手は分かってくれるだろう」という読み手任せの独りよがりな文章ではなく、誰が読んでも理解してもらえるような文章を心がけることがポイントである。

b. ジョブ・カード様式 1
「履歴シート②」：志望動機

添削前	添削後
自分はよく周りの方から人見知りせず、明るくて、責任感も強く親和感もあって、真面目だと言われています。 貴社の仕事に応募した理由は自分が持っている能力を発揮できると思って応募させていただきました。	航空業界に興味を持ち志望した理由は、その独特な雰囲気と活気によるところが大きいです。そして、いつもあたたかい笑顔とサービスマインドを持ち接客する仕事が自分に向いていると感じていたからです。自分のアイデアとひと工夫でお客様の反応が違うことにやりがいを感じます。特に御社ではさまざまな新しいことに取り組まれている中で、自身の海外体験で培ったチャレンジ精神や実行力なども生かせるかと思い、応募いたしました。お客様から愛される会社となるために、チームワークを発揮し、皆と一緒に仕事に取り組み、海外で高めた語学力とこれらの経験をぜひ御社に貢献していきたいと考えております。

ポイント

志望動機のポイントは以下の3つである。

- ・なぜその業界なのか？
- ・その業界の中でなぜその会社なのか？
- ・その会社で自身がやりたいこと、チャレンジしたいことは何か？

C. ジョブ・カード様式2
「職務経歴シート」：職務の中で学んだこと

添削前	添削後
これらの経験から、迅速に業務を処理する力を養うと同時に、国際コミュニケーション力を磨くことができました。	複数の業務を任されていたため、優先順位をつけて業務にあたるなど迅速に業務を処理する力をつけることができました。
プログラム言語の習得、チームのスケジュール管理、問題提起・交渉など、問題処理など。	サブリーダーとしてシステムを組むだけにとどまらず、チーム全体が業務に集中できる環境を作るべく気を配ってまいりました。こまめにコミュニケーションをとりながら情報を共有し、お客さまの要望とズレが生じていないか、徹底して確認を行ってきました。また、納期を厳守するためのスケジュール管理とリスクを想定した対処法を準備し、問題が大きくなる前に処理ができるよう報告を徹底してきました。
営業を行ううえでの、マインドセット、話の聞き方、ニーズの引き出し方、伝え方、リーダーシップを研修や実際に営業を行ううえで身につけました。	契約に結び付けるため、上司やメンバーと何十回ものロールプレイを行うことで、ニーズの引き出し方、伝え方など自らの営業力を高めるとともにメンバーの営業力向上に努めました。

ポイント

企業がここで見る点は、具体的に前職でどんな職務を遂行してきたかであり、それらの経験を自社の業務にどう生かしてもらえるかである。そのため記載上のポイントは、職務内容が具体的であるかどうか。職務の項目だけでなく、どのような職務を遂行してどんな能力が養われたのかまで表現することが大事である。

d. ジョブ・カード様式3

「キャリアシート」：就業に関する目標・希望

添削前	添削後
イベントプランニング会社でインターンシップを行いました。(中略) これらの経験から、迅速に業務を処理する力を養うと同時に、国際コミュニケーション力を磨くことができました。国内外で培った、グローバルビジネスの現場体験を生かして、中小企業の海外展開をサポートする人材として、企業に貢献させていただきたいです。	現地のイベントプランニング会社でインターンシップを経験いたしました。(中略) 複数の業務を任されていたため、優先順位をつけて業務にあたるなど迅速に業務を処理する力をつけることができました。 また、複数の人種の方と一緒に働くことにより、さまざまな価値観や意見を取り入れるなど多様性やコミュニケーション力を磨くことができました。さらに、記事編集の業務では、よりよい記事にするために任せられた仕事をこなすだけでなく、積極的にアイデアを考えるなど提案力や積極性も身につけることができたと自負しています。この留学で得たグローバルビジネスの現場体験を生かして、中小企業の海外展開をサポートする人材として、御社の業務に貢献していきたいです。
秘書検定を持っていること、今までの職場で人のサポートをすることが多かったことから人と接する仕事に強いと思う。	これまでサポートする業務が多く、サポートした方々から感謝されることに喜びを覚えます。よって第一線で働く人の支えになりたいと思いオフィス職につきたいと思いました。前職での経験、海外生活での経験を生かしどのような人でもサポートできる力を得て、人、会社をサポートするプロになり貴社に貢献できればと思います。

ポイント

ここでの要点は、これまでの経験を踏まえ、どんな目標を持って仕事に取り組んでいきたいのか、という仕事に対する前向きな姿勢を書くことが大切である。そして心がけるべきことは、ただ「～したい」と自身の希望を述べる形よりも「御社に～の部分で貢献したい」という「貢献」という要素を入れるとなお印象がよくなる。

5 就職活動サポート

帰国後コーチングでジョブ・カードを作成した後は、本人の力で就職活動を乗り越えることとなるが、本人の希望があれば必要に応じてCCが相談に乗ったり、

就職活動のアドバイスをを行い、円滑な就職活動の支援を図る。

フェーズ	目的	活用ツール
就職活動サポート	・就職活動アドバイジング	Web システム

就職活動サポートの好事例

	アプローチ	効果
アドバイス	・帰国前から求人サイトを見たり、人材紹介会社に登録するなど帰国後すぐに動きだせるよう準備をするようにアドバイスをした。	・渡航先から日本の人材会社に登録し、帰国後すぐに面談、その時点で数社紹介を受けたというケースがあった。
	・大学卒業してすぐに渡航した方には、帰国後まずは卒業大学のキャリアセンターへ行くことをアドバイスした。	・既卒で登録したら大学の求人サイトが見られ、たくさん応募できる求人があったと喜ばれた。
	・大学3年次の厳しい就職戦線を思い出し、帰国後の就職活動が憂鬱になっている渡航者に対し、既卒の場合は、新卒で求められる能力、スキルとは異なることを伝えることもあった。参考資料として、中央職業能力開発の「職業能力評価基準」を示しながら助言した。	・なかなか自信を持てずにいたが、安心され就職活動を積極的に進め始めた。

就職活動サポートの反省事例

	アプローチと結果	対策
アドバイス	・渡航者に依存心が強い場合、「答え」を求めてくるケースがある。ジョブ・カードもブログ上で添削してくださいと依頼され、「～こうしましょう」と書いてもそこしか直さず、結局書き直してしまう。	・コンサルタントの役割を明確に伝え本人の自立を促すこと。

就職活動サポートのポイント

以上より、コーチングの目的である「アドバイジング」に関するポイントは以下の通りと考えられる。

コーチングの目的	ポイント
アドバイジング	コンサルタントの役割を明示し適度な距離感を維持

6 まとめ

キャリア・コンサルティングの事例をフェーズごとに分けて好事例／反省事例から抽出したポイントを整理する。

初期コーチング

- 「信頼関係づくり」→積極的な自己開示や傾聴と奨励
- 「目的意識の醸成」→渡航動機の深掘りを通じた目的の明確化
- 「能力開発計画づくり」→企業が求める人材像の共有やコーチング終了後の再確認

渡航中コーチング

- 「目的意識の向上」→キャリア形成への動機づけ
- 「能力開発の促進」→ラポール（信頼関係）の維持・強化、コーチング結果の共有
- 「情報提供」→渡航者の関心ごとに係る情報の提供
- 「モチベーション維持」→自己肯定感を高める承認の徹底
- 「不安や孤独感の緩和」→相談の根本への対応、キャリア以外の多様な話題提供

帰国後コーチング

- 「振り返りと評価」→体験から習得能力への言語化、過去のコーチングログの活用
- 「ジョブ・カード作成」→海外就業体験の積極的な記載
- 「就職活動の後押し」→帰国後の早期な就活始動の促しと励まし

就職活動サポート

- 「アドバイジング」→コンサルタントの役割を明示し適度な距離感を維持

第 6 章

キャリア・ コンサルティング事例 (渡航者編)



1 概要

この章では、渡航者別にキャリア・コンサルティングの好事例の一部を取り上げる。初期コーチングから就職活動サポートまでの一連の流れの中で、第5章のポイントを踏まえ、CCが渡航者へどう関与し、その結果本人の能力開発や就職活動にどのような成果があったのかを考察する。と同時に渡航者の視点で海外就業体

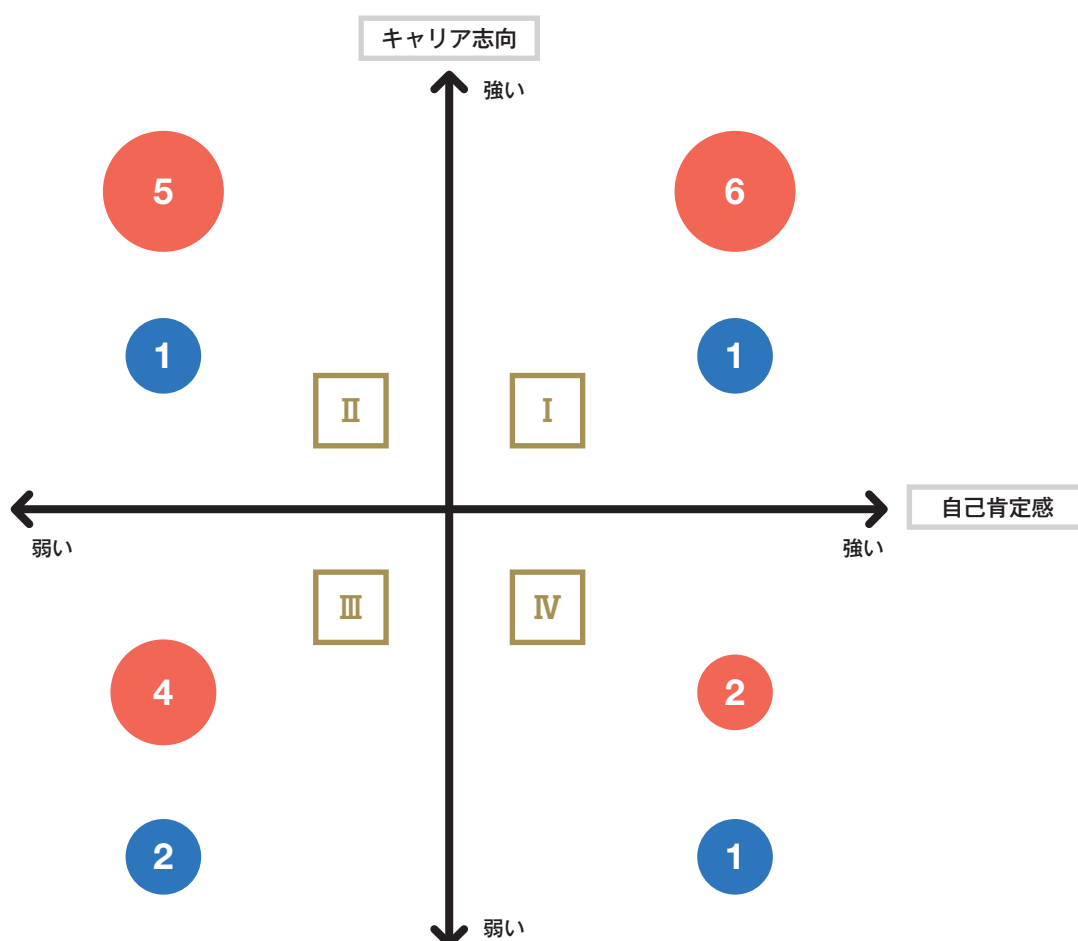
験をより有益なものとするための留意点にも触れる。

なお、今回は渡航者を以下の4タイプに分けておのおの複数の好事例／反省事例から考察したが、当章ではタイプごとにひとつの好事例を取り上げる（残りの事例は補足資料にて掲載）。

- 【Ⅰ】キャリア志向が強い × 自己肯定感が強い : 好事例6件、反省事例1件
- 【Ⅱ】キャリア志向が強い × 自己肯定感が弱い : 好事例5件、反省事例1件
- 【Ⅲ】キャリア志向が弱い × 自己肯定感が弱い : 好事例4件、反省事例2件
- 【Ⅳ】キャリア志向が弱い × 自己肯定感が強い : 好事例2件、反省事例1件

●事例の分布

(渡航者タイプ別：赤は好事例、青は反省事例)



また、事例の中で第5章の各ポイントを明示するため、以下の文中略語を用いる。

フェーズ	コーチングの目的	文中略語	目的のポイント
初期	信頼関係づくり	信	積極的な自己開示や傾聴と奨励
	目的意識の醸成	目	渡航動機の深掘りを通じた目的の明確化
	能力開発計画づくり	能	企業が求める人材像の共有やコーチング終了後の再確認
渡航中	目的意識の向上	目	キャリア形成への動機づけ
	能力開発の促進	能	ラポール（信頼関係）の維持・強化、 コーチング結果の共有（活動と能力開発のひもづけ）
	情報提供	情	渡航者の関心ごとに係る情報の提供
	モチベーション維持	モ	自己肯定感を高める承認の徹底
	不安や孤独感の緩和	不	相談の根本への対応、キャリア以外の多様な話題提供
帰国後	振り返りと評価	振	体験から習得能力への言語化、過去のコーチングログの活用
	ジョブ・カード作成	ジ	海外就業体験の積極的な記載
	就職活動の後押し	就	帰国後の早期な就活始動の促しと励まし
就活サポート	アドバイジング	ア	コンサルタントの役割を明示し適度な距離感を維持

2 好事例

事例① プロフィール

タイプ	I	渡航先	オーストラリア
性別	女性	プログラム	インターンシップ
年齢	32歳		



渡航動機

医療の世界という狭い世界しか知らないなので、海外に住んで世界を知りたい、見てみたい。また、前職の薬剤師以外の仕事を経験し、新しいスキルを身につけ、営業など違う働き方を経験してみたいと考え、渡航を決意。



初期コーチング

渡航者の 状況

すでにオーストラリアに8カ月滞在し、帰国まで残り2カ月という時期であった。半年間、語学学校へ通った後、インターンシップで就業中。インターンシップは10週間の予定で、すでに5週目に入っていた。主に学生にビザをあっせんする会社で、自身が初めての受け入れであった。無給なので、夜は和食レストランでアルバイトをしている(信)。未経験の業界なので知識もなく、ビジネス英語にも慣れず、まだ簡単な仕事しかできないし、任されないという状況。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード

ジョブ・カードでは、過去の職歴についての棚卸しが細かく十分にできていた(目)。ただし、「学んだことや果たした役割、貢献したこと」欄に職務の内容を記載していたので、聞き取りをしながらかえてもらい訂正していった。目標設定シートでも自己分析はよくされており(目)、質・量ともに十分書けていた。ただし、まじめすぎて、ひとつのことに没頭すると周りが見なくなるタイプ、アドリブがきかないタイプであると見受けられたので、残りの海外生活はプライベートでもいろいろなことを経験して多くの引き出しを作るよう、楽しむことも必要とアドバイスした(能)。

能力開発計画シート

渡航で得たい成果を踏まえ、強化能力として「語学力」「提案力」「実行力」を選択した(能)。英語力はすでに高い資格を持っているにも関わらず自己評価が低かったので、基礎力をベースに実践がともなえばすぐに向上するので自信を持つように伝えた(信)。

提案力の向上や実践的なビジネス英語の習得を目指し、インターンシップ先で新しい業務を任せられるよう、主体的に自分から仕事を見つけるようにアドバイスした(能)。アルバイト先が和食レストランだったため、英語環境は難しいかもしれないが、そのほかに何かスキルを磨けるようなことはないか一緒に考えていった(能)。

まずは渡航時やこれまでの経過を聞き取り、関係構築に励んだ(信)。特に過去の事故で大けがを負ってつらかったことや家族の話をしたときは傾聴に徹した(信)。非常にキャリア意識が高く、海外で働くことも視野に入れていたので、後々のことを考え、インターンシップ先で何をやりたいのか、何ができそうなのかをもう一度考え、後半の時間を過ごすようにアドバイスした(目)。



渡航中コーチング

ブログ

- *積極的に本人からの状況報告はなかったが、こちらから様子を聞く(能)と必ず長い返事を書いてくれた。
- *本人は主体的に動けるタイプであるため主体性を重んじ(モ)、あえてこちらから指導するスタンスはとらず、悩みや相談のみに応じるようにした(不)。
- *英語の本(プレゼンや表現方法)のすすめを聞かれ、自分が勉強した本を教えたら、本人も読んでいたものがあり、お互いに共通点を見つけられ、親近感を覚えた(不)。
- *遠い日本からいつも応援していること、どんな決断をされようと応援し尊重する(モ)と付け加え、ひとりではないことを伝えクロージングするようにした。

月次コーチング

- *残り2カ月ということで、就職活動の話になる段階に入っていた。海外で働くことも具体的に考えていたので、本人の意思を尊重し傾聴する(モ)ことに専念した。最後に能力開発の進捗状況をうかがい、ポイントだけアドバイス(能)するようにした。
- *医療の話をするときは、専門的な用語がたくさん出てきたので、分からないことは質問し教えてもらうというスタイルをとった。
- *香港での就職活動を通して、やはり医療の世界に戻ることを決意した。希望する職種や職務なども具体的にイメージしていたので、希望にマッチする求人情報を目にする機会があるとすぐに知らせ(情)することができた。それを受けて、本人もHPで情報を確認し、帰国後の就職活動に生かすことができたと言ってくれた。



帰国後コーチング

ブログ

- *渡航中に獲得した自身の成長を確実に実感していた(振)。特に、就職面接において、英語インタビューの際、スピーキング力が向上したと認識できたようで、とても自信がついたとのことであった。
- *インターンシップにおいて、違う業界で新しい仕事にチャレンジしたことで、渡航前の目標は最低限クリアしたと確信していた(振)。また、それがあったからこそ、ルーティンワークより改善や提案できる仕事が好きであると認識できた(振)。結局、軸はぶれないほうがよい、スペシャリストは身を助けるという考えに立ち戻ることができたとのことであった。

ジョブ・カード

- *キャリアシートについて、目標や希望ははっきりしているが、訴求力がなくもったいないことをお伝えし、書き方のアドバイスを行った(シ)。



就職活動サポート

渡航者の 状況など

転職エージェントを通して就職活動を行っており、すでに内定を3社から獲得している。ただし返事を保留していたら、そのうちのひとつの会社から内定取り消しの連絡が来たとのことであった。自分に一番合っているかもしれないと希望度の高い職種だったので、少しがっかりしていた。

コンサルタント の対応

* 断られた企業とは縁がなかった、無理をして入社したとしても、小さな会社なので社長との相性が合わず苦労するかもしれない、**断られたことにも意味があるとお伝えし励ました(ア)**。

* 内定をもらっている2社で働いた場合の**メリット、デメリットを一緒に整理し共有を行った(ア)**。



全般に係る考察

CCに 係る考察

初期コーチング時に渡航者の話を十分に聞き(情報収集)、認めることによって信頼関係を築き、その時点で渡航者のタイプや要望を的確に把握したことが、その後のコーチングを成功させたと考えられる。また、渡航者の自主性を重んじ、自身の意見を押しつけない言い方に徹することが有効だと思われる。

このタイプはサポートを必要としないように思われがちだが、渡航者からの感想からCCに求める役割がうかがい知れる。

「ジョブ・カードを書くことで、棚卸しができてよかった。CCにヒアリングしてもらい整理していくうちに、自分は何ができるのか、何をやりたいのかが分かった」

「コーチングの威力はすごいと感じた。初期コーチングの際に、インターンシップ先での不安や不満を口にしたところ、『どうしたいのか、何ができそうなのか?』と問われ、このままではいけないと思った。すぐに、勤務先を現場に変えてもらい、留守番や電話番号ではなく、生の英語に触れることができた。また、自発的にマーケティングを勉強し、業務改善や顧客獲得増の提案もできるようになり、後進のためのカリキュラムのマニュアルも作り、多くの成果を得ることができた」

渡航者に 係る考察

CCに依存しすぎず自主的に活動している渡航者が多かった。渡航中のブログでの活動報告は、活動に対しての承認を求めるといよりは、報告することで自分の行動を客観的に振り返り、次の行動につなげていくのに活動報告を上手に利用していた。また、ジョブ・カードを作る際も活用していた。

同様にCCに対しても必要な情報を入手したり、相談相手として意見を求めたりと上手にサポートを活用していた。そして貴重な時間を有効に使い、海外で意欲的に活動していたようだ。ジョブ・カードを書くときも、CCにヒアリングしてもらいながら整理した。その結果、棚卸しができ、自分は何ができる、何をやりたいのかが分かったようだ。

事例② プロフィール

タイプ	Ⅱ
性別	女性
年齢	22歳
渡航先	カナダ
プログラム	インターンシップ



渡航動機

子どものときから海外留学したいと思っており、外国語大学の英米語学科に進んだ。2回生のときに3カ月間カナダのカルガリーに交換留学生として滞在、その気持ちがさらに強くなった。将来的にはカナダに住み働きたいと思っており、今回はカナダでの就労経験を得るために渡航した。

初期コーチング

渡航者の 状況

初期コーチングを行ったときは、すでにカナダに6カ月滞在し、帰国まで残り2カ月という時期であった。5カ月間、語学学校に通った後、イベントプランニング会社でインターンシップを始めたばかりであった。また、プライベートではランゲージ・エクスチェンジプログラムに果敢に参加し、積極的に海外生活を過ごしていた(信)。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード

目標設定シートでは、内容の確認を進める中で、自身の強みや弱みに関する分析が希薄だったので、そこを中心に掘り下げて聞き、今回の渡航で克服したい気持ちの強さや、そのためには何が必要かなどを一緒に考えた(目)。また、将来的にカナダで働きたいという思い、また、そのために日本に帰ってどのような仕事に就くべくきかなどの不安な気持ちにも触れながら(信)、残りのカナダでの生活が更に充実したものとなるよう、モチベーションを上げていくようアドバイスした。

能力開発計画シート

渡航で得たい成果を踏まえ、強化能力として「語学力」「論理的思考力」「提案力(創意工夫する力)」を選択した(能)。特に社会人経験がなかったため、学生では経験しにくい「論理的思考力」「提案力(創意工夫する力)」の設定を促した。

ちょうどインターンシップを始めたところだったのと、ランゲージ・エクスチェンジに参加していたことで、その機会を生かした行動目標を設定した(能)。

全般に係る コーチング

まずは留学されるまでの経緯を学生時代から振り返りながら、留学への思い、そのために日本でされていたこと、交友関係、家族との関係などさまざまな角度から傾聴し関係構築に励む(信)。そのうえで、これまでの海外生活について振り返ってもらい、これまで学んだことや培われた力、語学力と語学力以外の面で整理した(能)。その中で、「渡航前から将来的にカナダに住みたいという思いがある、ただ、何がしたい(仕事として)が具体的にあっておらず、それを見つけることが今回の大きな目的だったのに、それが方向性も見えない」という漠然とした不安を抱いていた。そのために客観的には非常に前向きにいろいろなことに挑戦し、成果も出しているにも関わらず、自己効力感がそれほど高くなかったのが気になった。そこで、海外に行ったからすぐに見つかるものではないし、「天職を探すために働いている」という人の話や、「好きになれそうなことをまず見つけてみる」などということを紹介した(信)。また、「やりたいこと」という視点だけでなく「自分ができること」「自分が求められるフィールド」の選択肢を増やすために、いろいろな力をつけるように意識して過ごすよう、アドバイスした(能)。それに加え、これまでの頑張りへと成果をたたえるようにし、自己効力感を上げていただけるように努めた(信)。



渡航中コーチング

ブログ

- * 毎週ではないが、ときどき現地での活動の様子を報告してくれた。
- * しっかり動かれる方だったので、こちらからの情報提供というより、日本のニュースやイベント情報を送ったり、また月次スカイプで質問のあった内容に関しての情報を整理して送ったりしていた(情)。例えばTOEIC模試を安価に受けられるサイトの情報など。
- * インターンシップではイベントの製作会社でWebサイトの作成を担当されていたので、本人が携わったページやブログのURLを教えていただき、それを読んで感想やコメントを送り、「あなたに関心をもっていますよ」ということを伝えるようにした(不)。
- * 帰国する1カ月くらい前からは、帰ってすぐに就職活動が始められるように、求人探しの情報をまとめたものを送ったり(情)、また、「紹介予定派遣」という仕組みを知らなかったようなので、それをまとめたサイトの情報を送ったりした。

月次コーチング

とにかく傾聴することに専念し、1カ月間の頑張り承認&ねぎらい(モ)、最後に能力開発の進捗状況をうかがい、必要であれば行動目標を再設定した(能)。



帰国後コーチング

海外体験評価シート

初期コーチングで行った自己評価を忘れて違う評価項目がいくつかあったので、再度確認しながら一緒に行った。成長した点についてはきちんと自己評価、その要因も分析できていた(振)。

ジョブ・カード

- * 大学の時に就職活動をされていたので、自己PRなどはかなり完成度が高かった。海外での経験の棚卸しもきちんとされ、文章化もかなりできていたが、さらにアピール度を高めるために、ところどころ修正や追記が必要と感じたため、話を聞きながらCCの方で添削し、修正&編集を行った(ジ)。
- * ジョブ・カード以外の一般的な履歴書や職務経歴書の書き方を助言し、今後の就職活動手順やノウハウをアドバイスし、まずは出身大学のキャリアセンターに行かれるようにすすめた(就)。

渡航者の
状況など

やりたいことが見つからないというジレンマが初期コーチングでは見られたが、その後インターンシップの経験で、「英語は使いたいけれど、自分には会話よりも書いたり読んだりなど、オフィスでの管理的な仕事が向いている」と志向が明確になっていた。また、インターンシップの経験から、広告やイベント関連の業界に興味を持たれていた。ほかにも自宅から通いたい、女性が長く働ける環境がよい(将来的にはカナダに行きたいが、仕事によっては長く勤めたいという気持ちも出てきたので)など、就職活動の軸も整理してもらい、優先順位をつけて探すようにアドバイスした(就)。結果、すぐに2社から内定が出て、さらに就職活動を続け、最終的には広告制作の会社に決定し3月から働き始めることになった。英語を使う機会はさほど多くないが、業務内容と職場の雰囲気ので決めたとのことであった。

コンサルタント
の対応

- * 自己PRの添削や、履歴書、職務経歴書の書き方のアドバイスを行った(ア)。
- * 面接への心構え、1次、2次、最終それぞれの採用側の視点についてお伝えした(ア)。
- * 内定が複数出た場合、決め方として点数化する方法をお知らせした(ア)。
- * 「英語を使いたい」渡航者の多くが希望されるが、仕事ごとに求められる英語力の種類、(会話力、読解力、文章を書く力など)が異なる、また、使う頻度や精度の高さも仕事や企業ごとにまちまちなので、自分はどのように英語を使いたいのか、また、英語でも何が得意なのかを整理しておく必要があることをお伝えした(ア)。



全般に係る考察

CCに
係る考察

初期コーチングでは渡航者の話を十分に聞き(情報収集)、認め続けることによって信頼関係を築くことに徹し、その中で渡航者が自己肯定感の低いタイプだと気づくことが肝心であると思われる。そして、渡航中のコーチングでは、渡航者を常に支持していることを伝え、CCとのやり取りもスムーズに進み、就労やボランティア活動など活発に行動すると考えられる。

また今回のケースでは、本人は渡航前から留学に向けての意識が高く、英語力も既にTOEICスコアが750点だったため、渡航後もさほど壁にあたることなく、インターンシップに就けたと考える。やはり、渡航前の動機付けや準備の大切さを伝えることがより大きな成果を生み出すと考える。また、渡航中も本人の頑張りをしっかり引き出し、それを承認することで、自己効力感が上がり前向きに勉強や就労に取り組める。さらには、英語力の伸び悩みを感じる渡航者は多いが、英語力以外にも留学で身につく力に目を向けさせることで、よりグローバル人材として活躍できる力をつけられる。

渡航者に
係る考察

意欲的に活動している反面、その成果を感じていない渡航者が多かった。そのような場合は、行動した結果に対する別な見方・考え方をCCにたずねることで、自身への冷静な評価を得、その後の行動に変化が見られるケースが多かった。CCからの承認を支えに小さな成功を積み重ねることで自己肯定感を高めていくことが肝要と思われる。また、渡航者とCCのやり取りから、プロのコンサルタントが帰国後の就職活動まで伴走してくれることに安心感を持っている様子もうかがえた。

当事例では、就職活動初期に本人は「英語を生かせる仕事」に重きをおいて探していたが、最終的にはさほど英語力を求められない仕事(しかし、インターンシップ体験が生かせる仕事)であった。英語力だけにこだわらず、しっかりと自分の経験と能力、価値観を踏まえて仕事を選んだと感じ、今回の留学&就労経験は本人に大きな力をもたらしたと考える。コーチングの中で、何度も英語力以外の力について触れてきた成果が出たように思う。

事例 ③ プロフィール

タイプ	Ⅲ
性別	女性
年齢	23歳
渡航先	オーストラリア
プログラム	ワーキング・ホリデー



渡航動機

キャリアビジョン／ゴールを熟慮している段階であり、海外渡航を通し、以下のような目的の下に自分の専門性・方向性を見いだすことを目指して渡航を決意。

①学力(特に会話力)の向上、②自立・実行力の向上、③ゴールの明確化

初期コーチング

渡航者の 状況

「英語力」は、大学時代からハイレベルのスキルを保有しているが、自身の意思・考えを積極的に表現する能力を、さらに向上させたいと考えていた。

今後、自らの「行動力」「コミュニケーションスキル」を高め、「自信をつけること」「キャリアビジョン・人生の目的を明確化すること」が、大切であることを共有した(目)。

語学学校に留学し、英会話力の学習を深めると共に、就労・クラスメートとの課外交流を通し、コミュニケーションスキル向上を図ることを情報共有した(目)。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード

目標設定シートでは、きちんと自己分析ができていた。過去の職歴についての棚卸しが不十分だったので再度ヒアリングし、本人が希望する職種について確認した。今回の渡航目的も漠然としていたので、本人の将来にどう生かせるかも改めて共有した(目)。学力はハイレベルであり、「実行力向上」「目的の明確化」により、モチベーションが高まることを確認した。

海外渡航の決断をした本人の、社会人基礎力というアクション力を褒める(信)と共に、自信を持ち、有意義な海外生活を送るよう伝えた。

能力開発計画シート

渡航で得たい成果を踏まえ、強化能力として「語学力」「コミュニケーション力」「実行力」を選択した(能)。特に「実行力」に関しては、本人が強化項目として最重要視していた。

*語学力(特に会話力)の向上のため、積極的に表現・発言していくことを目標とした(目)。

*シェアハウスでの生活、外国人コミュニティの参加により、異文化適応力・コミュニケーション力を高めることを共有した(能)。

*就労やボランティア活動を通し、職業への理解や適性を深め、自分自身の「強み」「自信」「自立心」「実行力」を向上させることを確認した(目)。

*「ゴール・人生の目標」を熟慮することの大切さを共有した(目)。

全般に係る
コーチング

初回面談でもあり、信頼関係を築く（信）ことから始めた。大学時代のボランティア活動、オーストラリアでの生活、本人が将来のキャリアビジョンを模索中であること、将来は家庭を持ち（新潟の親族同様）穏やかに生活することを希望していることのほか、多くのことを語ってくれた。傾聴するとともに、今回の渡航が実り多い有意義なものとなるようCCも寄り添い、渡航中・渡航後一緒に考えていくことを伝えた（信）。

学生時代からの希望職種・職歴の棚卸しを支援することにより、関心の強い職務を引き出すことができた。渡航前の時点では、接客業（航空業界・ホテル業界）のみならず、保育士・教育、ボランティア・動物愛護ほか、多岐にわたる関心があることを共有できた。留学において、現地での語学学習とともに、関心のあることに挑戦し専門性を向上させることが重要であることも確認できた（目）。

本人は、コミュニケーション能力をはじめ「社会人基礎力」が身についていた。また、パーソナリティも良好であり、高い能力・可能性が認められた。キャリア形成や就職において、本人の高度な能力・適性が十分に発揮できるような支援を心がけた。



渡航中コーチング

ブログ

- * 現地での活動の様子を逐次報告してくれた。
- * 語学学校において、授業で積極的に発言し、主体性が強化されたことが認められた（能）。
- * 私生活においても、週末にクラスメートとコミュニケーションを取ることで、積極性・行動力が高まった（モ）。さらに、転居・パソコン修理ほか、自分で交渉・説明する機会が増え、自主性やコミュニケーションスキルが強化された（能）。
- * 和食レストランでアルバイトを始め、来客との英語でのコミュニケーションが有意義な学び・自信につながっていた。
- * 本人が方向性に悩んだときは成長の機会ととらえ、自信を持って問題解決していくようアドバイスした（モ）。また、一緒に考え・寄り添うスタンスは徹底した（不）。

月次コーチング

傾聴することに専念した（不）。能力開発の進捗状況をうかがい、スモールステップ・努力を共有し、高く評価した（能）。悩みや困惑しているときは、開示してくれたことに感謝の意を表すとともに、寄り添った（不）。



全般に係る考察

CCに
係る考察

初期コーチングではヒアリングをする中で、過去のつらい体験を聞くときは、傾聴に徹することで、渡航者の思いを共有し、信頼関係の強化に努めた。また、渡航者の言葉から全般的に自信がない様子を感じ取り、その後に続く渡航中のコーチングから帰国後コーチングにわたり、承認と励ましを繰り返した。そして、いつも支持し全般的に支援していることが渡航者に伝わり、本人の成長につながったと考えられる。

渡航者に
係る考察

渡航の目的を明確にし、目標を達成するための計画と一緒に綿密に練り、渡航中のコーチングにおいてはその経過を確認しあうことが特に大事と思われる。このようなサポートを受けた渡航者からは、「常に支持され後押しされていることを感じ頑張ることができた」という感想もあった。

情報やアドバイスをもらうことで後押しされ、動くことができるタイプなので、その結果をCCから承認してもらうことで自己肯定感を高め、「答えは自分自身の中にある」ということに気づくと、キャリア志向への意識も芽生えてくると思われる。

事例④ プロフィール

タイプ	Ⅳ
性別	女性
年齢	27歳
渡航先	オーストラリア
プログラム	ワーキング・ホリデー



渡航動機

英語力、会話力を向上させ、将来の仕事に生かしたいと考えたほか、デザインの知識を深めるために渡航を決意。

初期コーチング

渡航者の 状況

初期コーチングの時点では、オーストラリアメルボルンに3カ月滞在し、帰国まで残り4カ月という時期であった。週3日の和食レストランでのウェイトレスの仕事をしながら、デザインの知識を深めるため、美術館などに足を運んだり、日本の文化を紹介するワークショップに参加したりするなど課外活動も積極的にこなし（信）、活動的に生活をしていた。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード

目標設定シートやジョブ・カードでは過去の棚卸しが不十分だったので前職を振り返り、帰国後の働き方について確認した（目）。前職では、ハードワークが原因で持病を発症してしまい、帰国後は精神的にも金銭的にも余裕のある暮らしがしたいと訴えていた（信）。また日本では仕事をしながら美術系専門学校に通っていたことやイラストレータやフォトショップなどのスキルがあることから、語学力とあわせてこれらのスキルを生かした就職活動をしていくことなどを確認した（目）。

能力開発計画シート

渡航で得たい成果を踏まえ、強化能力として「論理的思考力」「提案力」を選択した（能）。すでに参加が決まっているアクティビティで、より積極的なアプローチができないか考えながら参加することによって、提案力が強化され、論理的思考力が習慣化されることなどを助言した（能）。

もともとコミュニケーション能力があることを生かし、英語力の向上もかねて以前ホームステイをしていたホストマザーにカードを送るなど、手軽にできることも盛り込みつつ助言した（能）。

全般に係る コーチング

思慮深い特性とストレス耐性が強いと思われたため、積極的な行動を促進するような助言を心がけた（能）。



渡航中コーチング

ブログ

*当初はほとんど返答がなかったが、地道なCCからの情報発信の結果、関係構築が深まる(信)につれ、簡単なコメントを入れるようになっていった。

*自己成長のためには行動が大事という投げかけ(信)に対して、「なりたい自分に近づくために自然と行動して、興味のあることに積極的にトライすることが自分の成長に近づく一歩だと分かりました」との応答があった。

月次コーチング

考えたことをどれだけ行動に起こせたのか(能)をポイントに傾聴し、行動に対して賞賛をした(信)。これを繰り返すうちに、月次コーチングでは小さな行動も報告するようになっていったと実感している。



帰国後コーチング

海外体験 評価シート

海外体験評価シートでは成長度合いと要因を重視して傾聴し今回の渡航を全般的に振り返った。要因は細かいエピソードだとしても、獲得したマインドは大きく、今後の人生に大いに活用できるスキルを身につけたことを互いに確認した(振)。

ジョブ・カード

*まずは帰国後に自分で再考してみることを促し、それを点検することとした。

*ジョブ・カードの役割を踏まえ、ジョブ・カード以外の一般的な履歴書や職務経歴書の書き方も助言し(信)、今後の就職活動手順やノウハウをアドバイスした(就)。



就職活動サポート

渡航者の状況 など

帰国後コーチングの際、すでに1社応募(出版社アシスタント業務)していた。

Global ACEの帰国後セミナーで習ったことを生かしつつ就職活動を行っている(就)。前向きな姿勢で取り組んでおり、早期に仕事に就くものと思われる。

コンサルタントの対応

*企業分析の仕方についての質問や自己PRのポイントや添付する写真のことなどについての質問に応じた(ア)。



全般に係る考察

CCに 係る考察

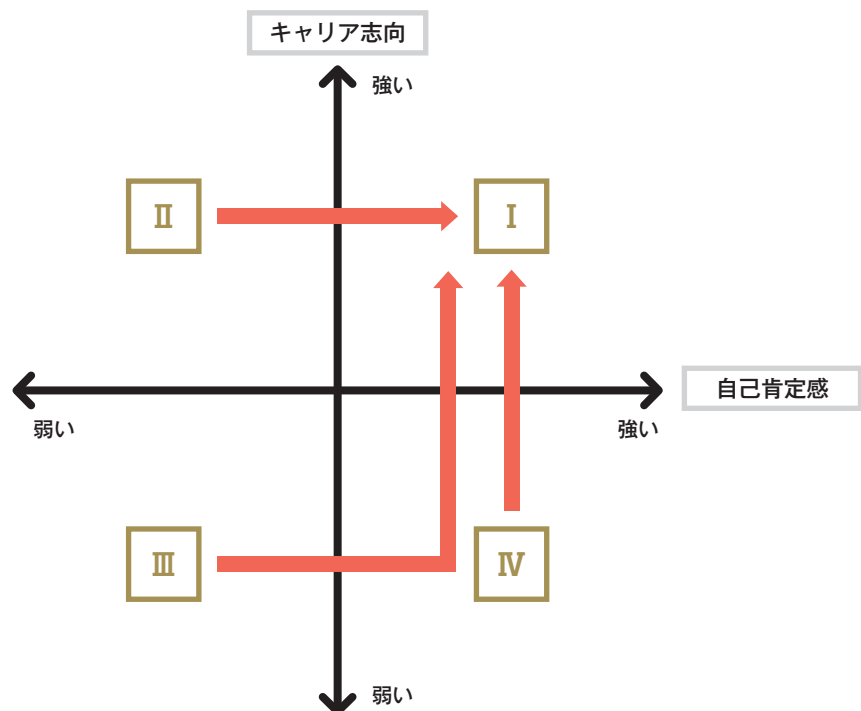
初期コーチングから帰国後コーチングまで全般にわたって常に能力開発やキャリア形成について触れることで、今回の渡航目的を忘れずに都度そのための行動計画と一緒に考えた。特に具体的な行動を提案すると有効であった。渡航者の要望や質問を的確にとらえ、それに対してタイムリーに実現可能なアドバイスをすることが成果につながったと考えられる。

渡航者に 係る考察

渡航中のコーチングのたびに、CCのアドバイスを素直に実践することを重ねる中で、渡航者に行動力が着実についたようである。そうしたさまざまな活動からやりがいや充実感を覚え徐々にキャリアへの意識も芽生えるようである。また、帰国後の就職活動についても、渡航中からCCが話題に出すことで、渡航者本人が就職を意識するようになり、関連する質問をするようになった。

3 まとめ

以上、限られたケースであるが、今回の事例を踏まえると、渡航者のタイプごとにCCの関与スタンスや渡航者の行動特性が異なるが、最終的にはIのタイプへ近づき本人が自信を持って主体的にキャリア形成を図るようになることが望ましいと思われる。



渡航者 タイプ	CCの関与スタンス	渡航者の行動
I	「見守り型」 本人の意思を尊重し、困ったときや迷ったときに手を差し伸べる。	能力開発がぶれないよううまくCCを活用し、自信を持って主体的にさまざまなチャレンジをし続ける。現地の人との交流や就業体験をする中で気づきがあればCCへ報告することで記録を残し、帰国後の振り返りも自ら棚卸しし、自分の言葉で表現している。
II	「応援型」 本人のキャリア志向を尊重し、スキルやマインドの承認を徹底する。	行動した結果に対する別な見方・考え方をCCに尋ねることで、自身への冷静な評価を得て、その後の行動に変化が見られるケースが多かった。CCからの承認を支えに小さな成功を積み重ねることで自己肯定感を高めていくことが肝要と思われる。
III	「けん引型」 全面的に支援し先導する。	目標を達成するための計画と一緒に綿密に練り、渡航中はその経過をCCと確認しあうことが大事である。またCCからのアドバイスを素直に実践しその結果を承認してもらうことで自己肯定感を高め、「答えは自分自身の中にある」ということに気づくと、キャリア志向への意識も芽生えてくると思われる。
IV	「開眼型」 キャリア志向へ開眼するよう仕事への意識醸成を図る	ボランティアなどでもかまわないので、まずは興味のあることにどんな欲に取り組む中で、やりがいや充実感を覚え始めるとキャリアへの意識も芽生えてくる。海外流のワークライフバランスや仕事を楽しむスタイルも、キャリアを考えるうえでの選択肢としてとらえることも大事である。

第 7 章

相 談 事 例



1 概要

Global ACEを通じてCCが渡航者から受けた相談とその対応に関して、コーチングフェーズごとの代表的な質疑応答を抽出し、海外就業体験で渡航者が抱える課題や悩みに対する対応を考察する。

初期コーチング時には、「渡航動機・目標」「語学に関して」「帰国後への不安」などが多く見受けられた。

また、渡航中コーチングでは、「現地生活について」

「語学に関して」「現地での就業」「帰国後への不安」などの相談が多かった。

帰国後コーチングでは、「進路」「就職活動に関して」が多く、就職活動サポート時には、「就職活動のプロセスについて」「能力、資格のアピールの仕方」についての相談が見受けられた。

2 事例

初期コーチング

	渡航者が抱える課題（相談、質問）	コンサルタントの応答やその結果
渡航動機・目標	・ 渡航の目的・目標があいまい。もしくは語学力向上以外に見つからない。	・ 「まずは渡航先での時間を有意義に過ごせるよう目標を立てて過ごしていきましょう」と話した。 ・ 目標設定については、優先順位をつけてくことから着手。本人が選択していくように促してその行動そのものを承認し、解決していくプロセスに焦点を当てた。 ・ 能力開発シートを活用して強化項目について話し合い、目標設定シートを活用した対話により、本人の夢や特徴を把握しつつ、努力の必要性を教えた。 ・ できることと、できないことの区別、現実の捉え方を一緒に俯瞰して観察できた。 ・ 語学力向上に集中していたら、いつの間にかほかのスキルも身につくと話した。
	・ 引っ込み思案の性格を変えたい。	・ 渡航者が、留学という決意・アクションをしたことに共感したことを伝え、「社会人基礎力」のひとつである「前に踏み出す力（アクション）」の実践に向けて支援する旨説明した。
	・ 留学や就職の相談より先に解決したい個人的問題がある。女性としての将来について意見を聞きたい。	・ 「キャリア形成」「女性の生き方・働き方」に関し、渡航者にゆっくり話してもらい、傾聴・共感した。

	渡航者が抱える課題（相談、質問）	コンサルタントの応答やその結果
語学に関して	TOEICの点数は高いが、その割に英語が話せない。	語学力が不十分なのか、引っ込み思案の性格に起因するものなのか分析してみようと話した。
渡航先での就業	どんな仕事があるのか。どうやって探せばいいのか。	現地の日本人向けWebサイトの活用や語学学校、エージェントへの訪問など自身で主体的に動くよう促した。
	現地でアルバイトを考えているが、和食レストランしか見つからないのではという不安がある。	和食レストラン以外にも十分見つけれられることをほかの渡航者の事例（個人情報には配慮）を元に説明した。
	インターンシップの仕事の取り組み方を知りたい。	帰国後の具体的な就業を想定した仕事の仕方をアドバイスした。
帰国後の不安	帰国後にやりたい仕事が見つかるか不安。	海外に行ったからすぐにやりたいことが見つかるものではない。「天職を探すために働く」「好きになれそうなことを見つけてみる」といった言葉を紹介し、「自分ができること」「自分が求められるフィールド」の選択肢を増やすために、いろいろな力をつけるように意識して過ごすようにアドバイスした。
	渡航中での就活はできるか。	働く意味、自分の適性の見つけ方について話し、就職については就活情報サイトの活用などの情報を伝えた。
	留学で習得したスキルを、帰国後どう生かせばよいか。	どんな職業に就きたいのかを確認したうえで、それに応じたアドバイスをした。



渡航中コーチング（ブログ、月次）

	渡航者が抱える課題（相談、質問）	コンサルタントの応答やその結果
現地生活	モチベーションが上がらなくて困っている。語学学校と家との往復でマンネリ化している。	- 時間を有意義に使うこと。渡航中にやるべきこと、やりたいことをピックアップすることをすすめた。 - 選択肢を広げ、できることからスタートするよう促した。 - 来た当時と比べ、できるようになったことを整理してもらった。

	渡航者が抱える課題（相談、質問）	コンサルタントの応答やその結果
現 地 生 活	どうしても日本人同士になり、英語を話す機会がない。	- 留学の志望動機を思い出すと、その大きな目的を達成するために今何をすればよいかが見えてくると話した。 - 環境を変えてみる、ボランティアを見つける、趣味や新しいことに挑戦、サークルやクラブに入会することなどをすすめた。
	ボランティアをやりたいが、単発のものが少なく見つからない。	まずは単発でもよいからやってみることを勧めた。その間に現地エージェントや語学学校などに尋ねてみたり、友人に聞いてみるなどをアドバイスした。
	ホストファミリーから家賃の値上げを要求された。	まず自分の考えを伝えてみる。それでも駄目だったら、エージェントに相談してみることをすすめた。
	現地の大学院に行こうか迷っている。	本人の目的意識があまり高くなく漠然としていたこと、年齢も30歳を超えており日本での就業経験も年齢の割には年数が短いことを踏まえ、私見としてアドバイスをした。
	友達ができず孤立している。	- 学校のイベントや小旅行に積極的に参加し、自分から働きかけてみる。 「働きかけ力」は企業が求める「社会人基礎力」のひとつであり、鍛えることで自分を成長させるとアドバイスをした。
	語学学校ではノンネイティブの人と交わる機会が多く、英語の上達にどの程度意味があるのか不安。	現在、世界で話されている英語の多くはノンネイティブが話す“ブローケン英語”であり、今の環境は決して無駄ではなく、多国籍の友人はその後の人生において財産になるはずである。
語 学 に 関 し て	- 英語が思うように上達しない。 - テストでなかなかいい点を取れず悩んでいる。	- 多くの渡航者は、2カ月目くらいで英語に伸び悩みを感じているが、3カ月を超え、アルバイトにチャレンジしていく中で、大きな伸び・成長が見られるケースが多いことを話した。 - 語学習得の客観的評価を資格取得でアピールできるようにすすめた。 - 英語力の中でもリーディング、ライティング、ヒアリング、スピーキング力などがあるので、どの分野がアップして、どの分野がアップしていないと思うか、自分で整理すると対策が立てやすいことを伝えた。

	渡航者が抱える課題（相談、質問）	コンサルタントの応答やその結果
語学に関して		・英語の学習に終着地点はないことを理解してもらい、まずは自分なりの短期の目標を立ててもらおうようにした。 ・TOEICの無料（もしくは安価）の模試サイトを紹介し、何度かトライして点数で伸びを実感してもらうようにすすめた。 ・英語力アップのためにひとりでもできることを探し、就労場所以外でも日常会話ができるところに積極的に行くことをすすめた。 ・ボランティアやランゲージエクスチェンジの機会を探すよう促した。また、meetup（渡航者向けコミュニティサービス）のようなWebサイトを教えることもあった。 ・焦らずに耳から英語に慣れること。TVドラマやTED（英語のスピーチフォーラム）などを見たり、語学スクールの先生をうまく利用してもよいなどのアドバイスをした。なかにはドラマの継続視聴を行動目標にしてリスニングの力が短期間で大変伸び、クラスもadvanceに変わった方がいた。ますます意欲的に勉強されるようになった。 ・月次コーチングが進むごとに、「だいぶ英語が聞こえるようになった」「自分の言いたいことが言えるようになってきた」と、少しずつでも力がついてきた様子が分かった。
	・現地の学校が見込み違いで楽しくない。	・個人情報に配慮しつつ、ほかの渡航者の状況を伝えることによって、「みんな頑張っているのですね」などという発言があり、精神的な安心感を与えたことが何度かあった。
	・TESL (Teaching English as a Second Language) と TESOL (Teaching English to Speakers of Other Languages) の資格に関心がある。教員免許を持っていないし、英語を教えた経験もないが、もしこの資格を取得すれば、英語を教える仕事に就ける可能性が広がるか。	・TESLやTESOLは、資格を取得しただけでは英語を教える仕事に就ける保証にならず、これらの資格は企業からの評価対象にはなりづらいと考えたほうがよい。資格を取得するより教えた経験のほうが断然評価されると話した。
現地での就業	・仕事が見つからない。 ・求人が日本食レストランばかりで、英語環境の職場が見つからない。	・仕事になかなか見つからなくても、積極的にアプローチすることで、自身の積極性や自主性がつくのであきらめないように応援した。また、その体験を帰国後就職活動するときにエピソードとして自己アピールに使えることも助言。

	渡航者が抱える課題（相談、質問）	コンサルタントの応答やその結果
現地での就業		• Cligslist（世界の地域情報コミュニティサイト）や地域の情報HPを紹介。ホストファミリーに相談してみたり、あきらめずにレジュメを送り続けること、和食レストランの中でも地元の人が多く利用する店を探すことなどを助言した。 • 仕事探しで毎日1件は自分のレジュメを手渡しで届けると目標にし、半月ほど頑張った結果、念願のカフェから同時に2つオファーをもらい、職を得ることに成功した。
	• 就労している職場では英語で会話する機会が少ない。	• どんなアルバイトでも日本と異なる環境で働くところに学びの機会があること、例えば、アルバイト先がレストランであったら日本との違いに目を向けて発見したことは異文化理解につながることを伝えた。 • アルバイト先で英語を話す機会がない人もいるが、よくよく話を聞くと機会があっても自分から話しかける勇気がなく、機会を逃していることも多々あるようだ。
	• アルバイトの時給が上がるはずだったのに上がらなかった。学費を貯めて、学校に行く予定だったのにめどが立たない。	• 時給が上がるためのポイントは査定する人によって、違う場合がある。自分目線でなく、評価者が何を見ているのかを冷静に見ること。また、目指す収入額（学費など）の達成度によっては、作戦を変える必要があるのか検討してみることもすすめた。
	• インターンシップで補助的な仕事しか任せてもらえず、意味を感じられない。	• 語学力にハンディキャップがあるため、企業側も収益を左右する業務を任せることは避けざるを得ないのが実情。補助的でない仕事をするには、相手の期待値を超えるパフォーマンスを発揮し、「できる人」と思ってもらい、さらに自分から仕事を積極的にもらうことが大切とアドバイスした。
帰国後の不安	• 帰国後の就職活動について、どのように動いたらよいかわからない。	• Global ACE事務局より提供された求人の探し方をベースに、アレンジしたものを作り紹介した。いろいろと探し方があり、求人もたくさんあることを知ってもらえ、安心して前向きに就職活動に取り組んでもらうようにサポートした。
	• 日本の友人が現実的に見えて、海外にいる自分は取り残された感が否めない。	• 隣の芝生は青く見える。日本で就活している友人と比較するのではなく、「今を生きる」ことが大事であることを伝えた。

	渡航者が抱える課題（相談、質問）	コンサルタントの応答やその結果
帰国後への不安	・帰国後の就活はいつごろするのがよいのか。帰国前から始めたほうがよいのか。	・中途採用の場合、欠員募集が多くスタート時期に基準はない。もし、この企業に、という思いがあるならば帰国の2～3週間前からエントリーし、「帰国予定なのですが」と企業に確認しておくとういことを伝えた。
	・帰国後にどうしても英語を使う会社に就職したいがどうすればよいのか。	・「あえて英語を使っていない会社に入って、自分の存在感をアピールする」という選択肢もある。これから海外進出する企業であるならば、多少英語ができる程度であっても、重宝され、英語を使う機会が期待できる。「英語を使える会社」にこだわらなければ企業選択の幅が広がる、とアドバイスをした。
	・渡航中にどんな資格を取ると帰国後の就活に役立つのか。	・実務がともなわない資格は就活では評価されにくい。しかし、資格を取得すること自体はまったく無意味ではなく、「語学力を評価する資格（例えばTOEICなど）」は取得しておくとういとアドバイスした。
	・就活でカレッジに通っていたという証明があったほうがよいのか。修了証が発行されないが、成績表でもカレッジで学んだという証になるのか。	・成績証明書には出席率も記載されているはずなので問題ない。修了書の有無よりも、その学校で何を学び、どのように成長し、それを企業でどう生かし、貢献できるかを採用担当者に表現できるかが何より重要とアドバイスした。
	・就活（転職）で、特に注意・意識すべきことは。また、面接でよく聞かれることは。	・ポイントは2つ。 「会社の仕事内容、スタッフ、社風に合う人物かどうか」「即戦力として活躍・貢献してもらえる人材かどうか」。面接でよく聞かれることは、前職の退職理由、なぜ渡航したのか、渡航先で得られたことは、自分の強み・弱み、自己PR、志望動機など。特に退職理由や渡航理由がネガティブでないかチェックされるとアドバイスした。



	渡航者が抱える課題（相談、質問）	コンサルタントの応答やその結果
進路	- 日本で働くべきか、海外で働くべきか、もう一度ワーホリの機会を使って渡航するべきか考えている。 - 再度外国へ戻って仕事をしたい。	再渡航を考えている渡航者には、中立的な立場で、意思・計画に家族など周りを理解させる力があるか、それを伝えられるかどうか、ともに考えた。
	日本で英語を生かせる仕事に就きたい。	ほとんどの人は海外就業経験がないのだから、この経験を汎用的に生かすことを考えようと話した。仮に現在は英語を生かせる職場でなかったとしても、自ら英語を生かせる仕事をその会社内でつくるという道もある。
就職活動に関して	学生時代に就職活動をしなかった、あるいは日本での就業経験がないため、何から始めてよいのか分からない。	- その方にあった就職のサイトや情報の集め方をアドバイス、また、職種や業界が絞れていない方にはこれまでの経験の振り返りや、今後どのように働いていきたいか、仕事探しの軸や優先順位を聞きながら一緒に考えた。 - 就職活動では英語の点数だけではなく、渡航時の取り組みや、文化に明るいか、やる気、人間性なども問われることを話した。
	- 就職を早く決めたい（身につけた行動力があるうちに、仕事を見つけない）。 - 本当に就職できるのか不安。両親からのプレッシャーが強く、気持ちが焦る。	- ネットでの就職情報の収集と、転職サイトへの登録について話した。また、人脈を生かすこと、前職での再就職の可能性などについても伝えた。 - 前職へ帰国後のあいさつをしに行った際に再就職を決定した方もいる。 - 自分の周りの人で、理想に近い働き方をしている人に話を聞くこと。ハローワークで職業適性検査を受けること。自己PRに関しては、海外生活で主にどのように頑張ったかを、具体的・客観的に表現することなどについてアドバイスした。
	- ジョブ・カードの自己PRの書き方が分からない。 - 海外体験をどのようにジョブ・カードに落とし込んだらよいのか。	- 履歴書や面接でのアピールの仕方などを具体的にアドバイスした。 - ジョブ・カードの記載例を元に、海外体験で得た力やスキルを具体的に記入するようにアドバイス。その表現の仕方や文章構成なども助言した。
	帰国後すぐに複数の会社エントリーしたが面接に不安がある。	帰国後コーチングの中で模擬面接を行った。
	すでに動いていて、人材紹介会社から複数の案件を紹介されているが、どちらを選ぶべきか。	案件ごとにその方にとってのメリット／デメリットの整理を一緒に行った。



	渡航者が抱える課題（相談、質問）	コンサルタントの応答やその結果
就職活動のプロセスについて	・新卒として4月スタートに間にあうか。	・4月スタートを目指すか、既卒3年未満であることから来年の新卒へチャレンジするか、再度渡航のビジョンなどの棚卸しを提言した。
	・内定がいくつか出た場合の決め方について聞きたい。	・内定をゴールにせず、3年後の自分の生き方にその仕事が必要なことかどうか考えてみることを促した。また、入社した場合、自分にとってのメリットは何か、デメリットは何かを考えてもらい、答えを出すヒントにしてみるよう伝えた。
能力、資格のアピールの仕方	・渡航前と同じ業界、職種に就く予定だが、海外でどこを強化したといえるか。	・元の業界へ再就職するとしても、生涯の目的、進むべき道がもっとブラッシュアップされている。そこをブログなどからまとめておきましょうとアドバイスした。
	・就職を希望する業界における地元地域での働き方がつかめない。	・希望地域の就職動向を一緒に見て、必要となってくる資格や勉強がどこで得られるかを情報収集した。
	・持っているスキルや頑張った事柄のアピールができない。ハートの部分を表現することが弱い。	・ハローワークの求人を検索して、向いていそうな求人番号を伝えその企業に対するアピールの仕方をひとつのモデルとしてメンタル面の成長を伝える練習をした。
	・自分にとって取得していると有利な資格、検定などは何か。	・自分の希望職種をまず絞り込むこと。そのために必要な資格も計画的に取得することをすすめた。 ・資格は就活に絶対的に有利とはいえないものの、能力の見える化ができ、訴求力がある場合もある。関連する資格を必要に応じて取るとよいと助言した。

第 8 章

Global ACE 体験者インタビュー



1 概要



インタビュー調査の概要

Global ACE体験者が実際にどのようにキャリア・コンサルティングを受け、能力開発や就職活動に生かしたのか、実情を知るためにインタビュー調査を実施した。

1 調査対象

Global ACEに参加し、現在就職活動中もしくは就職が確定した者9名のインタビューを実施した。当章ではそのうち5名を紹介する（残り4名は補足資料にて掲載）。

性別 男性2名、女性7名

参加プログラム ワーキング・ホリデー7名、
ワーキング・ホリデーと海外インターンシップの両方1名、
語学研修1名

渡航先国 カナダ6名、オーストラリア3名

2 実施方法

Global ACE事務局が対面もしくは電話で取材した。

3 実施時期

2014年2月

4 調査事項

- (1) 渡航の動機
- (2) 渡航前の就業状況
- (3) 現地での主な活動
- (4) 海外体験で得られた能力やマインド
- (5) 海外就業体験で得た能力やマインドを国内の就業にどのように生かそうと思うか
- (6) 現在の就職活動状況
- (7) Global ACEキャリア・コンサルティングを受けた感想
- (8) Global ACEはどのような点で能力開発や就職活動に有効だと感じるか
- (9) 若者の海外就業体験を充実させるうえで必要と思われる支援策や対策
- (10) 海外就業体験のない若者へのメッセージ
- (11) その他



医療英語を身につけたい！ 6カ月間の語学留学をへて 元の職場へ復帰



A氏のプロフィール

年齢

28歳

性別

女性

出身地

北海道

参加プログラム

ワーキング・ホリデー

渡航先

 カナダ（バンクーバー）

スケジュール

2013年 2月	大学病院を退職 通信制の大学に集中し、単位の取得を進める（6カ月間） 留学エージェントの元で英会話レッスンも受ける（6カ月間）
8月	Global ACE初期コーチングを受ける カナダ（バンクーバー）へ渡航 現地語学学校に通学、医療英語を学ぶ（3カ月間）
11月	ボランティア活動にアプローチ
12月	バケーション（日本からの友人と旅行など）
2014年 1月	英語の文法のスクールに通学（1カ月間）
2月	元の職場に履歴書を送る 帰国 復職が決定
3月	Global ACE帰国後コーチングを受ける
4月	勤務開始予定

1

渡航動機

専門学校を卒業後、大学病院でがん医療の看護師として働いていて、外国人の患者も多かったが、自分の英語が拙いために十分に手助けできなかったことがある。英語がもっとできれば世界が広がるイメージもあり、働きながら英会話を習っているうちに、海外に行って学びたい気持ちが大きくなった。また、同時に通信制の大学を受講していたが、仕事が忙しく単位の取得がなかなか進まなかったため、一度職を離れて大学に集中したいとも思っていた。その2つの目標を実現させるため、27歳で思い切って退職。まず半年間、大学に集中して単位の取得を進めたのち、残りの半年をワーキング・ホリデーにあて、渡航した。

3

現地での主な活動

バンクーバーで語学学校に3カ月間通い、医療英語を

学んだ。正しい英語が使えるようになりたいという気持ちが強くなり、バケーションを挟んだ後、帰国1カ月前に別の学校で文法を1カ月間勉強した。目標を明確にしていたので、授業はするすると頭に入ってきた。勉強以外では、現地の看護師の動きを見たい気持ちがあったので医療のボランティアに積極的にチャレンジし、その中でいろいろと学ぶことができた。

4

海外経験で得られた能力やマインド

今回渡航したことで、楽しかったのはもちろんだが、ずっとやりたかったことができて「納得がいった」気持ち大きい。そこが自信にもなった。日本には、「みんなと同じがいい」というような文化があって、異なった意見を言いにくい風潮があるが、多様な文化が共存しているカナダに来て、「みんな違って、みんなよい」ということを肌で感じることができた。それは、自分が看護師として培ってきた考え方でよかったと思える発見でもあった。

5 渡航で得られた能力やマインドを 就業にどのように生かしていくか

看護師はいろいろな人と関わっていく仕事。例えば、患者さんが社長さんであってもホームレスの方であっても平等に受け入れて接することが大切なので、異文化の相手と分かりあうことを勉強し、「みんな違って、みんなよい」ということを実感できた経験は生きると思う。

6 2014年3月時点での就職活動の状況

渡航中に、前職の上司と連絡はとりあっていて、ありがたいことに「戻るのであれば履歴書を出しなさい」とおっしゃってくださった。カナダから履歴書を出し、帰国後に面接を受け、復職させていただくことができた。4月から仕事を再開する予定。

7 Global ACE キャリア・ コンサルティングの感想

◎初期

自分の目標を言葉にすることで、ぼんやりとしていた思いが明確になった。「語学力」や「ストレス対応力」といったように分けて考えることで具体策を考えやすくなった。渡航中に、何か迷ったときでも、自分で書いたところに戻ることができ、「そうだ、こういうふう考えていたんだからやらない」と思う機会になった。

◎渡航中

コンサルタントの方は本当にすばらしい人物で、女性として尊敬できる人のひとりになった。ブログのコメントも、答えをくれるのではなく、私に考えさせるような「矢印」を投げかけてくださって、そのさじ加減がすごいなと思った。私は将来、看護の先生になりたいので、答えを出すだけが先生の役割ではないということを勉強させていただいたと思っている。

◎帰国後

コンサルタントの方と対面で話せて楽しかった。渡航で学んだことを確認し、自分でも整理できた。また、人と接する仕事という意味で共通点があるコンサルタント自体に興味があって、質問の仕方や意図などについて逆に尋ねたりした。

8 Global ACE が能力開発や 就職活動で有効だった点

対面のコーチングやWebシステムのブログで、見る、話す、聞く、書くといったさまざまな感覚を使って自分の目標を明確にできるところが有効だと思う。

10 これから海外就業を体験する 若者へのメッセージ

まずは、「これをやる」という目標を立てたら、細かいことは考えずに行ったらいいと思う。そのうえで、いろいろなことにアンテナを張り、喜怒哀楽の感情に素直になって「感じて」ほしい。渡航後1カ月で大事なことを感じている人もいれば、何も感じないまま2年間滞在している人もいる。滞在期間の長さではなく、いかに感じるかが大切だと思う。

11 その他／おわりに

将来的には、看護学生に看護の楽しさを伝えられる先生になりたい。その意味でもコンサルタントという仕事にとっても関心がある。



©Volodymyr Kyrylyuk - Fotolia.com



ワーホリで培った積極性や 行動力を営業職で生かしたい。 いずれは日本の魅力を海外へ紹介



B氏のプロフィール

年齢

26歳

性別

男性

出身地

大阪府

参加プログラム

ワーキング・ホリデー

渡航先

 カナダ(トロント)

スケジュール

- | | |
|----------|---|
| 2012年 8月 | 転職と渡航を考え始める |
| 2013年 3月 | 前職の会社を退社
留学情報のサイトを活用して自分で現地の宿泊先などを手配 |
| 4月 | カナダ(トロント)へ渡航
現地語学学校に通学(6カ月間) |
| 10月 | バケーション(旅行など)
Global ACE初期コーチングを受ける |
| 11月 | 日本食レストランでアルバイト(3カ月間) |
| 2014年 2月 | 帰国
帰国後コーチングを受ける
就職活動中 |

1

渡航動機

かねてから海外に行ってみたかった。転職を考えたのをきっかけに、今しかできないことをやろうと思った。転職後や家庭を持ったりしたら行くのは難しくなると考えた。語学力をつけることを第一に、1年間を楽しみながら、できるだけ多くの人と出会って日本ではできない経験をしようと思った。

2

渡航前の就業状況

大学卒業後、アパレル系の専門商社に就職。営業アシスタントの仕事をしていて。渡航の1カ月前に退社し、留学情報のサイトを活用して自分で現地の宿泊先などを手配して渡航の準備をした。

3

現地での主な活動

トロントの語学学校に6カ月間通学。修了し、旅行に行った後にアルバイトを探し、日本食レストランでサーバーとキッチンスタッフの仕事に就いた。住居は、カナダ人の家に1カ月ホームステイした後、日本人がいないシェアハウスを探して移った。最初のシェアハウスではアメリカ人とカナダ人、次はケニア人、ケイマン諸島の人とシェアして生活した。

4

海外経験で得られた能力やマインド

いろいろな人に話しかけることに抵抗がなくなった。前職までは「これをやったらどうなるのだろう」と考えてしまい、行動が消極的になっていた。しかし会社を辞めたことでふっきれ、さらにカナダに渡航したことで、自分の中で怖いものがなくなった気がした。例えば現地の学校のプログラムで、現地の人に話しかけましよう

いう課題が出されたときも、カナダで友達を作りたかったので道行く人にたくさん声をかけ、話すことができた。そうした積極性が得られたことは実感している。

また、日本でアルバイトなどをしていたときは、時間給ということで長く働いただけ対価がもらえる感覚があったが、カナダではチップ制度があったので、いかに自分が商品やサービスを売り込めるか、時間ではなくパフォーマンスの質が問われた。その環境で、どうやれば効率よく仕事ができるかを意識するようになった。

5 渡航で得られた能力やマインドを就業にどのように生かしていくか

積極性や思ったことをすぐ行動に移せる力が以前より身についたので、営業職などでそれらを生かすことができると思っている。

6 2014年3月時点での就職活動の状況

今年2月に帰国して間もないが、両親にも負担をかけたくないで、できるだけ早く就職して働きたい。現在、人材会社に登録して話を聞いたり、ジョブ・カードを書いたりして就職活動を開始した段階。

7 Global ACE キャリア・コンサルティングの感想

◎初期

渡航して半年後に初期コーチングを受けたが、それ以前は「自分が何をしたいか」を深く考える機会はあまりなかった。しかし、コーチングを受けることで、カナダに来た意味を再確認することができた。「楽しみたい」だけではダメで、やはり何かを得て帰らなければいけないとあらためて思えた。

◎渡航中

対話を通じて自分が人生で大事に思う項目をどんどん絞り込んでいく中で、自分は「人間関係」や「自由な時間」などに重きを置いていることが分かった。そのように、自分の価値観を見つめ直すことができたのもよかった。Webシステムのブログなどを通じて適切なコミュニケーションのマナーなども学ぶことができた。

◎帰国後

コンサルタントの方と「どういうことを学んできたか」「今後どのように仕事を探していくか」を対面で話し、自分の中で整理することができた。

また、約半年にわたり常に寄り添っていただいたので、海外体験の棚卸しもスムーズにかつ具体的に行うことができた。説得力のあるジョブ・カードにも仕上げることもできた。

9 若者の海外就業体験を充実させるために必要と思われる支援策や対策

新卒ではない自分が海外に1年渡航したことは、今の日本の就職の視点からすると「1年間のブランクを作った」ことにされてしまいがち。そうした部分が変わっていくと、若者が海外に挑戦しやすくなると思う。

10 これから海外就業を体験する若者へのメッセージ

日本に行ったことがなくても日本語を上手に話すカナダの学生と多く知り合い、日本でも英語の力はつけられるとあらためて気づかされた。せっかく渡航するなら英語力だけではなく、自分が成長するための目標を明確にして、海外でしか体験できないことを思い切り楽しんでほしいと思う。

11 その他／おわりに

人と接することや、いろいろな現場を知ることに関心があるので、現時点では営業職を目指したい。その力をつけたら、いずれは広報的な立場になって、カナダやほかの国の人々に日本のよいところを伝える仕事ができるようになりたいと考えている。



©rabbit75_fot



日本や地元のよさを再認識。 コーチングによって自分の強みを しっかり表現できるように



C氏のプロフィール

年齢

28歳

性別

女性

出身地

岐阜県

参加プログラム

ワーキング・ホリデー

渡航先

 カナダ(トロント)

スケジュール

- | | |
|----------|--|
| 2012年 8月 | 渡航準備開始 |
| 2013年 1月 | カナダ(トロント)へ渡航
現地語学学校に通学(3カ月間) |
| 2月 | 1カ月間のホームステイを経て、シェアハウスに移る |
| 4月 | 現地のうどん店でアルバイト開始 |
| 9月 | 現地でGlobal ACE初期コーチングを受ける |
| 11月 | ビジネスクラスの語学学校に通学(1カ月間)
コーチングでのアドバイスを受け、現地から就職活動を開始 |
| 2014年 1月 | 帰国
医局秘書の仕事に採用決定 |
| 2月 | 勤務をすでに開始 |
| 3月 | 帰国後コーチングを受けた |

1

渡航動機

前職は京都で呉服関係の営業の仕事をしていた。日本の呉服市場のキャパシティに限界を感じ、日本の伝統に興味を持ってくださる海外の方が多かったのが海外市場に関心を持った。そんな中で、カナダで絵画のアーティスト活動をされている方との出会いもあり、自分自身も視野をもっと広げたいと考えて、「今のうちに海外を体験しよう」と渡航を決めた。

渡航までに英語のテキストや英会話教室で勉強して、準備した。

3

現地での主な活動

渡航後、現地の語学学校に3カ月間通った。学校修了後は、トロントのうどん店でウェイトレスのアルバイトをしつつ、ボランティア活動(交流イベントの受付など)をしたり、テレビ番組のオーディエンスにも参加した。

住居は、最初に1カ月間ホームステイをした後、シェアハウスで6カ月間、多国籍の人々とコミュニケーションする環境を作った。

4

海外経験で得られた能力やマインド

多国籍の人々と接する体験を通じ、いろいろな違いはあっても「人としての根本的なところは近い」「自分の思いは伝わる」と実感できた。

例えばアルバイトで、店が混んで料理が遅くなったときにお怒りになっていたお客さまに対して、真摯に対応したら、そのお客さまが笑顔になり、常連さんとして度々来店してくださるようになった。

シェアハウスではブラジルの女性たちと交流。ラテン系のにぎやかさに当初は戸惑ったが、実はとても気遣いや優しさがあることが分かり親しくなれた。

5 渡航で得られた能力やマインドを 就業にどのように生かしていくか

英語やコミュニケーションの力を生かしていきたい。日本の文化に関わるものを海外の方に紹介することに興味があり、将来的にはそれを仕事にしていければと考えている。

6 2014年3月時点での就職活動の状況

コンサルタントの方とも相談し、トロント滞在中から就職活動を開始した。そうした近況を実家に連絡した際に、父親が勤務している医療機関で、医師のサポート全般を行う医局秘書を求人しているのでやる気はないかという話があった。考えてもみない職種だったが、英語が使えることと、家族というものを見直したいという気持ちもあり、その仕事を志望。帰国後、採用していただき、すでに勤務を開始している。

7 Global ACE キャリア・ コンサルティングの感想

◎初期／渡航中

初期コーチングは渡航中（帰国の約半年前）に受けた。家族と離れ、日本からも離れて自分を見つめ直すことは貴重な機会である一方、独りよがりになる可能性もある。滞在中に悩むこともあった。そうした中で、コンサルタントの方が決してこちらを追い込むことなく、毎回話を聞いてくださり、アドバイスもくださったので、非常に心強かった。

◎帰国後

帰国後コーチングを通じて海外体験を客観的に振り返ることができ、自身では気づかなかったが身につけた能力なども整理することができた。

8 Global ACE が能力開発や 就職活動で有効だった点

自分の強みやストーリーをうまく言葉で表現できなかったが、コーチングでそれが可能になり、求人サイトに登録する際の履歴書づくりにも役立った。この経験は就職活動以外にもつながると思う。

また、長期の渡航の場合、時期によってモチベーションなどに波が訪れることがあるし、悩むときもある。そうしたときに経験豊富なコンサルタントの方と話せる機会があることは、特に若い人にとっては貴重だと思う。

9 若者の海外就業体験を充実させるために 必要と思われる支援策や対策

私の場合はパーフェクトな出来ではないにしても、渡航は後悔していない。ただ、滞在中に志半ばであきらめモードになってしまっている方もいるはず。そうした方々の力になるようなサポートもあればよいと思う。

10 これから海外就業を体験する 若者へのメッセージ

海外に行って、自分なりに体験して感じてみないと分からないことがたくさんあると思う。

11 その他／おわりに

地元の岐阜に戻ってきて、あらためてよいところだと感じている。京都で働き、トロントへ渡航した経験を生かして、この岐阜で人との縁を広げながら、伝統的で魅力あるものを発信していきたいと思っている。





ワーホリ&インターンシップで 無力感を払拭。人材関係の 営業職でキャリアを積みたい



D氏のプロフィール

年齢

25歳

性別

女性

出身地

埼玉県

参加プログラム

インターンシップ
ワーキング・ホリデー

渡航先



オーストラリア(シドニー)

スケジュール

- | | |
|----------|-------------------------------------|
| 2012年 3月 | 渡航を決意 |
| 6月 | 前職の会社を退社 |
| 12月 | オーストラリア(シドニー)へ渡航
現地語学学校に通学(4カ月間) |
| 2013年 4月 | 日本食レストランでアルバイト(3カ月間) |
| 7月 | クイーンズランドに移り、ファームステイ(2週間) |
| 8月 | 日系ハウスメーカー現地法人でインターンシップ(3カ月間) |
| 9月 | Global ACE 初期コーチングを受ける |
| 11月 | 帰国
転職サイトに登録し、就職活動の準備を開始 |
| 12月 | 帰国後コーチングを受ける |
| 2014年 1月 | 就職活動を本格的に行う |
| 2月 | 人材エージェント会社に就職が決定 |
| 4月 | 勤務開始予定 |

1

渡航動機

学生時代に不完全だった英語学習にあらためて挑戦したかった。大学では国際協力を専攻し、途上国への国際支援などの仕事を目指すうえでも留学して英語を学びたかったが、サークル活動の幹部になっていたため結局断念した経緯もあった。

社会人になって、国際協力の意識はやや薄れたが、純粹に英語ができるようになりたいという気持ちが強くなった。前職にやりがいを感じられなかったこともあり、もっと自分を成長させるための環境に身を置きたいと考え、長期渡航できるワーキング・ホリデーを選択した。

2

渡航前の就業状況

大学新卒でホテル事業の会社に就職。営業職を希望していたが総務などへの配属となり、考えていた仕事とかなり違ってやりがいを感じられない状況だった。留学

のため、入社1年2カ月後に退社した。

3

現地での主な活動

シドニーで語学学校に4カ月間通った。住居は、最初に1カ月間ホームステイをした後、日本人がまったくないシェアハウスで生活した。学校修了後、ローカルの仕事を探したが現地での職務経験がないと難しかったので、日本食レストランで3カ月間アルバイトをした。その後、クイーンズランドに移り、ファームステイを体験(2週間)。さらにレジュメを3日間で50枚くらい配って別の仕事を探したが、閑散期ということもあり、なかなか職を得られなかった。そこで発想を変え、インターンシップに挑戦した。現地企業の働き方を知ることは、日本で働くときにも役立つと考えた。日系ハウスメーカーの現地法人のインターンシップに3カ月間フルタイムで参加し、経理とカスタマーサービスの補助をした。英文の書類をPCに入力するなどのオフィスワークで、英語力に加え前職での一般事務経験が生きた。職場に

日本人は1割くらいで、ほとんどの社員がネイティブ。英語に慣れてきたころのチャレンジとしてはちょうどよかったと思う。

4 海外経験で得られた能力やマインド

心身ともに以前より強くなったと思う。あまりめげなくなった。渡航してしばらくの間は、言いたいことが英語で話せずもどかしい思いをしたり、仕事探しが難航したりと、思うようにならないことがたくさんあったが、残りの限られた滞在期間をいかに最善の形で過ごすかを考え、キツイときでも前向きに行動することができた。

インターンシップでは、現地の社員が家族との時間をとても大切にしている、夕方5時までにはほとんどが帰宅し、その代わりに早朝から出社するという働き方が印象に残った。

5 渡航で得られた能力やマインドを就業にどのように生かしていくか

前職では資格も得意なこともない自分に無力さを感じていて、自信を持てなかった。渡航後は、英語のレベルはまだ中途半端ではあるが、前職で何も残せなかった分、日本の企業社会で何か成果を出して認められたいという気持ちが強くなった。そこで、成果が明確に数字で出せる営業職を目指すことにした。自分が自己実現や就職活動で悩んできたので、同じような人の手助けができる人材関係の分野で頑張っていきたい。

6 2014年3月時点での就職活動の状況

帰国後、転職サイトに登録し、求人情報を見て就職活動を開始。英語にこだわらず営業職を探すことにして、人材エージェント会社の営業職に応募したところ、2月に採用(4月から入社)が決定した。

7 Global ACE キャリア・コンサルティングの感想

◎初期／渡航中

自分のしてきたことを振り返るお手伝いをしていただけことはありがたかった。

コーチングを受けた期間がインターンシップ中のあまり変わりばえのない生活サイクルの時期だったが、コンサルタントの方にさまざまな角度から質問されることで日々アンテナを立てて過ごすような意識を持てた。

◎帰国後

履歴書などを書くにあたって自分が成長した点などを再確認する作業ができ、かつ企業のニーズに合わせて自分の能力や資質を表現するサポートをしていただいた。また就職先として英語を使う仕事以外にも自分の能力が生かせそうな職業を教えていただき、就職活動の選択肢の幅が広がった。

9 若者の海外就業体験を充実させるために必要と思われる支援策や対策

企業の採用に関する意識が変わることを願いたい。若者が渡航にちゅうちょするのは、帰国後の就職に不安を持つからで、実際にワーキング・ホリデーで渡航というだけでマイナスに見る企業もあると聞いた。若者を支援するだけでなく、企業側の視点も変わっていくことが望まれると思う。

10 これから海外就業を体験する若者へのメッセージ

海外で就業体験したいという気持ちと行けるチャンスがあるうちに行ってほしいと思う。親の具合が悪くなって行けなくなった人も実際にいるし、歳をとるにつれて機会を作りにくくなると思うので。

11 その他／おわりに

まずは、今の会社で営業職として国内で実績を積みみたい。それができたらうえて、チャンスがあれば、海外営業にもチャレンジしていきたい。



©Paul Liu



帰国直前のコーチングで 就職活動のイメージを具体化。 渡航前のホテルに復職



E氏のプロフィール

年齢 **31歳**

性別 **女性**

出身地 **青森県**

参加プログラム

ワーキング・ホリデー

渡航先



オーストラリア
(ブリスベン、ゴールドコースト)

スケジュール

- | | |
|----------|--|
| 2012年 8月 | 海外渡航に向け、8年間勤務した靴店を退社 |
| 9月 | 派遣でホテルのフロント業務のアルバイト(3カ月間) |
| 12月 | オーストラリア(ブリスベン)へ渡航
現地語学学校に通学(約3カ月間) |
| 2013年 3月 | サンシャインコーストのヌーサへ移る
トマトピッキングのファームステイ(2カ月間)
その後、レストランなどのアルバイトをしながら
ゴールドコーストで生活 |
| 11月 | Global ACE初期コーチングを受ける |
| 12月 | 帰国
帰国後コーチングを受ける |
| 2014年 1月 | 渡航前に勤務したホテルへの派遣就業が内定 |
| 2月 | 就業 |

1 渡航動機

中学生のころから洋楽が好きで、英語に関心を持っていた。しかし、学生時代も社会人になってからも外国に行ったことがなく、一度は海外に長期渡航して少しずつでも英語が頭に入るようになりたいと思っていたので、ワーキング・ホリデーに魅力を感じた。

オーストラリアを選んだ理由は、エージェントの方からオーストラリアとカナダをすすめられ、雪国の青森出身の自分としては暖かい国に行きたかったから。

2 渡航前の就業状況

青森県内でチェーン展開している婦人靴店で8年間販売の仕事をしていた。店内のディスプレイなども任せてもらっていた。店内を飾っているときや常連のお客さまとお話しているときは特に楽しかった。退職後、渡航までの3カ月間は派遣のアルバイトでホテルのフ

ロント業務を3カ月間経験した。

3 現地での主な活動

クイーンズランド州のブリスベンで語学学校に通学(3カ月間)し、修了後はサンシャインコーストのヌーサでの滞在を経て、トマトピッキングのファームステイを2カ月経験。その後、レストランなど接客のアルバイトをしながら、主にゴールドコーストで生活した。

日本では、英会話はほとんどできないレベルだったが、語学学校やアルバイトなどの体験を通して、日常会話はできるようになった。長い話はまだ難しいが、短く言葉をつないで質問したり、答えたりすることはできるので英語のコミュニケーションに不安はなくなった。

4 海外経験で得られた能力やマインド

決断力がついた。1年間という限られた渡航期間の中で、日本にいたときのように「どうしようかな」と迷っ

ていては時間をもったいないので、いざというときは迷わずにわりと直感で動くようにした。例えば、3カ月間の学校を修了して「仕事をどうしよう」と考えたときには、語学学校での韓国人の友達から教えてもらったトマトのピッキングに即決した。ほかにもいろいろな仕事はありそうだったが、比較検討に時間を費やすよりは、「あ、それいいな」と思ったインスピレーションを大切にした。

また、やろうと思ったらとりあえずはやってみるという行動力や、ほかの国の人たちの文化を知ったことで、異なるものに対する柔軟性や適応力もついたと思う。日本人から見るとちょっと変、と感じるようなことがあっても柔軟に受け止められるようになった。

5 渡航で得られた能力やマインドを就業にどのように生かしていくか

日本ではまず、ホテルのフロントの仕事をすることになるが、そのホテルには主にアジアからの観光客もいらっしやるので、拙いながらも英語で対応したり、オーストラリアで異文化の人と接した経験を生かせるのではないかと考えている。

6 2014年3月時点での就職活動の状況

渡航前に派遣で勤務していたホテルにもう一度戻って働くことが内定している。そこでまずは半年間、経験を積んで、本格的にホテル業界への就職を目指したい。

7 Global ACE キャリア・コンサルティングの感想

◎初期／渡航中

私の場合、コーチングのお世話になったのが、帰国する1カ月前だった。スカイプで2回コーチングを受けて、自分が1年間現地でやってきたことを振り返ることができた。このようなことはふつうの人はあまり機会がないし、いざやれと言われても簡単にはできないが、コンサルタントの方がそれを助けてくださって、きれいな言葉にまとめることができたのでたいへん助かった。

Webシステムのブログは、スカイプでコーチングを受ける際に自分が前回何を言ったかチェックすることもできて便利だった。

◎帰国後

就職活動に向けて本格的に履歴書や職務経歴書を作っていくことができ、「具体的に動けている」と実感でき

た。また、自分が書いたものに対してコンサルタントの方が鋭くアドバイスしてくださったので、わりと短期間でまとめることができ、助かった。

8 Global ACE が能力開発や就職活動で有効だった点

このプロジェクト自体が、再就職することの助けになっている。履歴書の作り方というのは、誰もが分かっているわけではないので。私の場合は、コーチングを受けたのが帰国直前だったが、少なくとも、「帰ってからどうしよう」という不安がなくなり、次のアクションに進んでいるんだという気持ちになれた。

もっと前にコーチングを受けていたら、さらに役立ったと思う。このプロジェクトはまだ知らない人が多いので、広く知られるようになってほしい。

9 若者の海外就業体験を充実させるために必要と思われる支援策や対策

オーストラリアへの渡航者は、セカンドビザをとりたい人が多いと思うので、申請への対応について信頼のおける情報が整理されるとよいと思う。

10 これから海外就業を体験する若者へのメッセージ

海外で働くと、日本とは違った感覚を味わうことができる。私が現地のレストランでウエートレスのアルバイトをしていたときも、日本ならかしこまった対応になるところを、お客さまが全然構えてなくて気さくに話しかけてくるので、こちらもうわりとフレンドリーに対応してそれがおもしろかった。注文をとっていたら全然違う話になって、それをきっかけに友達になったこともある。教科書に載ってない英語も知ることができたし、そういうことは実際にやってみないと分からない。



第 9 章

就職活動への示唆



最後にGlobal ACE参加者から寄せられたコメントから、就職活動に必要な資質や姿勢についてまとめる。
 「自信を持つ」「積極的(意欲的)に動く」「ストーリー性や具体性に富んだ自己PRや弱みも含めた自己分析に努める」
 「的確に情報をとらえ活用する」など、どんな求職者にとっても必要な要素であるが、
 海外就業体験者がどう養ったか紹介する。

自信を持つ

まず海外生活乗り越えてきたという事実や、キャリア・コンサルタントという第三者からの客観的な分析、ジョブ・カードへの整理などを通じて、自己成長を自覚し自信を持つことは就職活動の大前提である。

「コンサルタントから就職活動についていろいろと指導していただいたので、自分に対して自信を持つことができた」

＊

「精神的に支えていただいたので、前向きに考えることができた」

＊

「コンサルタントの方がいつもよく話を聞いてくれ適切なアドバイス、状況分析をしてくれたのでいつもポジティブになれた」

＊

「ジョブ・カードを記入することで、自分のやってきたことを客観的に見ることができ、自信を持つことができた」

＊

「自分で短所だと思っていたところも長所に変えて教えてくださったので自分自身に対しての見方が変わりました。コーチングを通して違った視点から見ることの大切さも学びました」

＊

「海外生活を経験したうえでの自身の強みが何かが分かった」

積極的(意欲的)に動く

渡航中の活発な活動の勢いをそのまま就職活動へ生かす者や、渡航にあたっての目標を貫く者、海外体験を通じて自身の可能性を広げて就職活動の幅を広げる者などさまざまである。いずれも就職活動を見すえて渡航中から意欲的に活動し充実した日々を送っていたことが分かる。

「帰国後コーチングに続き就職活動セミナーに参加し、就職への意欲が高まった」

＊

「渡航にあたり明確な目標を作ることで、渡航中も目標に向かって頑張ることができたし、帰国後の就職活動もぶれずに粘り強く取り組めた」

＊

「渡航中、さまざまなアドバイスをしていただいたので日々を充実したものにできた。その勢いが就職活動にも生きている」

＊

「私の希望する職種に必要なスキルを考え、そのスキルを身につけるために留学中にどんなことができるかアドバイスをしていただき、行動した」

＊

「的確なアドバイスをいただいたので、そのことは今でも実行している」

＊

「就職活動の視野や範囲も広がった」

＊

「就職活動に向けて、渡航中に得られる能力などを把握できる」

＊

「コンサルタントのアドバイスはとてもありがたく、悩んで行き詰まったときなどにお話させていただくことで前向きになり就職活動を続けられた」

ストーリー性や具体性に富んだ自己PRや弱みも含めた自己分析に努める

渡航中から履歴書や自己成長のストーリーを意識して過ごしていたり、帰国後に海外体験を振り返る中で自己成長の過程を具体的にかつ論理的に整理することで、説得力のある臨場感あふれた魅力的な自己PRができる。一方で冷静に自身の弱みや課題を認識することで誠実さや成長意欲を伝えることもできる。

「海外での経験をよい方向に考え、その経験を履歴書にどう反映するか分からない人がほとんどだと思うので、コンサルタントの方の力をお借りして活動までアシス

トしてもらええることは非常に助かります」

*

「現地にいる間も、常に帰国までの計画を意識し、渡航中に経験したことを都度振り返りながら生活できました。帰国後は自分の経験したことや感じたことをコンサルタントの方に引き出してもらったことにより、成長の過程を履歴書に書くことができたと思います」

*

「自分の歩みを十分に振り返り整理ができ、そこから自分の強み、企業へのアピールポイントを導き出した」

*

「コーチングを受ける前に作成するジョブ・カードなどのフォームを、これまでの自身を振り返りながら記入する中で、今まで見えづらく伝えることが難しかった面が見えてきたことがよかった。これは、単に履歴書や職務経歴書を作成するだけでは見えてこないと思うし、実際そうであった」

*

「キャリアシートの記載など自己分析する機会を設けていただいたこと、コンサルタントの方とお話させていただくことで、自身の意思や希望や経験の振り返りを言葉・文字にして確認することができた」

*

「自身では、自己分析がしっかりできていなかったが、コーチングなどを通じて、海外経験から自分の強みや希望、苦手なことなど客観的により深く自己分析でき、就職活動に生かした」

*

「コンサルタントの方とお話して自分の強みや弱みを知ることができた。それを踏まえて就職活動の際に自分に合う仕事を探したり、自己アピールをするのに役に立つであろう」

的確に情報をとらえ活用する

企業側のニーズを的確に把握することで自己満足に陥らない履歴書を作成できたり、渡航中も国内の就職事情を知ることによって不安の解消につながり、現地でできる準備をしたうえで帰国後にスムーズに就職活動へ切り替えられる。

「採用人事側の見方、考え方、判断といった部分を知ったことで、自身の履歴書などのクオリティを向上させることができた」

*

「プロのキャリア・コンサルタントのカウンセリングを受けてアドバイスをもらえるうえに、帰国後セミナーでも役立つ情報や就職に関する考え方を教えてくれるから」

*

「海外にいながら、日本の就職活動の状況を把握できてよいです。帰国後に仕事を探すことに少々不安でしたが、Global ACEは一人ひとりにあったサポートを提供しているので安心です。渡航中は自分の知らない情報をいただき、違う視点が得られました」

*

「コンサルタントの方は転職市場に関する知識も豊富で、適切なアドバイスとケアをくださり帰国後の就職活動に向けて必要な情報を得られ、気になっていることを解消できる」

*

「国のグローバル人材育成戦略の動向などの情報が役に立った」

*

「帰国後すぐに、どのように就職活動すべきかを教えてもらった」

第10章

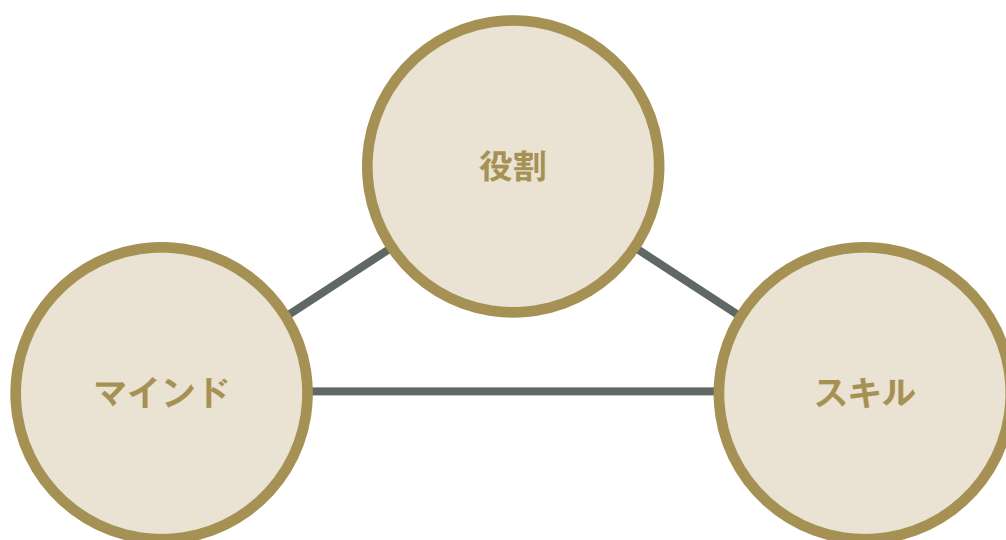
総括



当事例分析集では、企業の求める能力・資質を海外就業体験で効果的に習得し、就職活動へ生かすためのキャリア・コンサルティングについて考察するとともに、渡航者視点での海外就業体験のあり方も分析してきた。そこで仮説ではあるが、求められるキャリア・コンサルタント像や、キャリア形成に資する渡航者の行動モデルについて触れることとする。

1 求められるキャリア・コンサルタント像

まず、海外就業体験者に効果的なキャリア・コンサルティングができる、いわば“グローバル・キャリア・コンサルタント（仮称）”に求められる役割やマインド、スキルは以下のようなものが考えられる。



役割

- 企業が求める人材像を伝え、能力開発の意義を理解してもらい、海外就業体験による成長のイメージを共有する（参照：第2章や第4章の能力開発の成果など）。
- 渡航者本人の動機づけを促すために説得力ある情報を提供する（参照：当事業の一環で実施した調査報告書「海外就業体験が若年者の職業能力開発・キャリア形成に及ぼす影響に関する調査研究委員会報告書」（JAOSのHPでも公開）など）。

マインド

- 渡航者本人にとってキャリア・コンサルティングがどのような意味を持つのかを理解する（参照：第8章、第9章の体験者インタビューや感想など）。

スキル

- Global ACEで蓄積された、効果的な能力開発計画（参照：第5章など）や相談事例（参照：第7章の事例）なども駆使する。
- 各フェーズでポイントを押さえた適切なコーチングをする（参照：第5章のコーチングポイントなど）。
- 渡航者のタイプに応じて柔軟に対応する（参照：第6章の渡航者別好事例など）。

2 キャリア形成に資する渡航者の行動モデル

次に、キャリア形成に資する渡航者の行動モデルとして、マインドが現地で行動に大きく影響し、行動の成果が就職活動に寄与するであろう以下の流れの中でポイントを整理する。



マインド

- キャリア志向や自己肯定感が強く、渡航動機が明確であると、あらゆる機会に意味を見いだせ結果的に多くの学びを得ることができる（参照：第6章の渡航者別好事例など）。
- 仮に失敗することがあったとしても、軸がぶれずに粘り強く取り組んだり、アプローチを変えるなどを通じて、ストレス対応力や問題解決力、創意工夫する力なども育まれる（参照：第5章の成果と要因事例、第8章の体験者インタビューなど）。

現地での活動（参照：第4章、第5章の成果と要因事例など）

- たとえ語学力が十分でなかったとしても、積極的に外国人とコミュニケーションを図ることで実践的な会話力や自信がつき、さまざまな機会にチャレンジする。
- 活動の結果をその都度振り返り習得した能力を客観的に自覚することで、自己効力感や自信がさらに強化される。
- 滞在期間が有限であることを強く認識し、就業体験や学校、私生活などにおいてちゅうちょすることなく何事にもどん欲に取り組むことで結果的にさまざまな能力の習得につながる。

就職活動（参照：第9章など）

- 現地での積極的な活動を通じて得た経験や能力開発に裏付けられ、自信を持って就職活動に臨む。
- 海外就業体験を通じてあらためて認識した自身の強みや弱みを踏まえたうえで、語学力を生かした就職ということだけにこだわらずに冷静かつ広い視野で活動する。
- 帰国直後の海外体験の記憶が鮮明なうちに就職活動を始めることで、より臨場感ある自己PRをする。そのために渡航中の段階からある程度帰国後の就職活動への意識も持つておく。

3 まとめ

以上、仮説ではあるが、前述した役割・マインド・スキルの3拍子がそろったグローバル・キャリア・コンサルタントであれば、海外就業体験者が現地にてキャリア形成につながる効果的な能力開発をサポートできるのではないかとと思われる。

ますますグローバル人材が求められる中で、海外就業体験者への求人ニーズも増えるだろうが、一方で企業とのマッチングを担う、海外就業体験に通じたキャリア・コンサルタントが十分いるかというところではない。

今後はグローバル・キャリア・コンサルタントのような人材の養成が望まれるところである。

そして、渡航者に関しては、キャリア志向や自己肯定感などのマインドが重要であると思われる。渡航目的を明確に持ち、国内よりも海外のほうが身につけやすい能力・資質というものも想定した能力開発計画を意識して現地の機会を存分に生かす行動が望まれる。

自身の殻を破った事例も多々見受けられたが、人間的に大きく成長できるか否かは本人の意識によるところも大きい。前者のような人材は就職活動にも自信を持って取り組み、結果につながっている。職場でも海外就業体験を通じて培われた能力・資質を存分に発揮すれば、企業側の渡航者に対する認識も変わり、海外へ渡航する若者も増えるのではないだろうか。

おわりに

今回のGlobal ACEの支援を受けた若年者から寄せられた事業本体やキャリア・コンサルティングへの感想から、あらためてGlobal ACEの意義を感じる次第です。数か月以上もの間、海外で就業しながら自活するという環境には、国内では得がたい多くの機会が見いだせます。ポテンシャルにあふれた若年者にとってその機会を生かせれば大きな成長も見込めますが、その一方で現地生活に上手に溶け込めずに自信を失ってしまったり、帰国後の逆カルチャーショックでなかなか職に就けずに悩む者もいます。

そんな中、キャリア・コンサルタントがコーチとして適度な距離感で寄り添い、気づきを与え自立を促し、海外というステージで将来のキャリア形成に資する有益な体験をナビゲートすることは大変意義のあることと思われます。

もちろん、手厚すぎる支援は本人の成長にもよくないでしょうが、何かあったら頼れる後ろ盾があるからこそ安心してあらゆることにチャレンジできるという側面もあると思われます。

少子化による国内市場の縮小や、生産年齢人口の減少による経済の活力低下の中、女性やシニア層の積極的な社会進出が求められていますが、可能性豊かな若年者の力をより引き出し、そしてその能力をもっと発揮できる場や環境をつくることも大事であることは周知の事実であります。

Global ACEで直接支援できる人数には限りがあり、今回の事例分析も限定的ではありますが、広く社会に認知され、海外へ送出す側や帰国後に受け入れる側、キャリア・コンサルタント、そして渡航者の方々にとっても参考となれば望外の喜びでございます。

より多くの日本の若年者が海外へ飛び立ち、大きく成長して戻り、そして職業人として生き生きと活躍できる社会となることを切に願う次第です。

補足資料

フェーズ編

- 資料 1 — 能力開発の「成果と要因」事例
- 資料 2 — 目標設定シートの活用マニュアル
- 資料 3 — 能力開発計画の事例
- 資料 4 — ジョブ・カードのフォーム
- 資料 5 — ジョブ・カード添削事例

渡航者編

- 資料 6 — キャリア・コンサルティング好事例
- 資料 7 — キャリア・コンサルティング反省事例
- 資料 8 — Global ACE体験者インタビュー

能力開発の「成果と要因」事例

渡航中に習得が期待される能力

		成果	要因
語学力	外国語で日常会話ができる	語学学校の友達との日常会話は、問題なくできるようになった。	何の先入観も持たずに、積極的に友達づくりをしたから。
		人と会話をするとき、臆することなく、自分から英語で話しかけられるようになった。	日本人だけで固まらないなど、あえて英語を話さなければならない環境に身を置き、英語を話す頻度を増やしたため。
		あいさつ・カジュアルな雑談であれば問題なく意思疎通ができる。	1年間日本人とは一緒に暮らさなかったため。
		ネイティブの人たちとの会話はまだ流暢にはいかないが、語学学校でできた友人、先生とは日常会話が問題なくできるようになった。	語学学校内では英語でしか話してはいけないことになっていた。クラスのレベルが上がると日本人は減り、日本国籍以外の人が増えた。日本人のほとんどいない環境にいたため非常に鍛えられたから。
		オーストラリアに渡った当初は、日常的にコミュニケーションを取るのも難しい状況が続いたが、その英語力が日常会話はもちろん、大学レベルにまで達して大学入学を果たした。大学生活の最後の年には、教授からレポートやディスカッションなどで高い評価をいただけるほどになった。	めげずにひたすら自分からいろいろな人に話しかけ、自分が甘えてしまう状況を作らないように、あえて日本人のいないシェアハウスで生活をするなどし、英語と向き合い続けたため。また、どうしても自らの力で問題解決を図れない場合は、友人にアドバイスを仰いだり、英語を専門の教える先生を紹介していただき、どうすれば上達するのかを話し合ったことが功を奏したと思う。
		日常会話に必要なリスニング力・スピーキング力がかなり伸びた。	常に英語に触れる生活を心がけ、日本人同士でも英語で話したから。また、資格対策のクラスを受講したり、英語のドラマを字幕なしで見続けたため。
		日常会話やビジネス英会話も多少はできるようになった。	語学学校に行ったことと英語環境で働いたことが要因だと思う。
		渡豪してから3カ月間通った語学学校では消極的でなかなか会話力が上達せずに悩んでいたが、卒業後、努力して会話ができるようになった。	卒業後の暮らしの中で会話の重要性にあらためて気づき、自分の知りたいことを自分の言葉で伝える努力をしたり、毎日の生活の中で、間違ってもいいから積極的に会話したため。
		生活に必要なことを質問したり、相手の質問にも答えることができる。レストランや交通機関などの公共の場でもあまり困ることがなくなった。	語学学校での基礎力強化により、自分の英語に自信を持てるようになったため。インターンシップなどでの仕事を通していろいろな場面に遭遇し、あまり物おじしなくなったから。

		成果	要因
語学力	外国語で日常会話ができる	留学当初は自分の思っていることを表現するのに時間がかかったが、半年を過ぎたころにはニュースについて意見を述べたり、人に相談できるようになった。	9カ月のホームステイでホストファミリーや現地の人と積極的にコミュニケーションをとったから。
		初級、中級レベルからケンブリッジ英検FCE取得。日常会話もできるようになった。	社会人からの留学のため、結果を残す、成果を出すという強い意識があったため。 英語の勉強は、そのまま海外での実生活に即使えるのでモチベーションが上がったから。
		渡航当初は、ほとんど話せなかったが、現地の方に「オーストラリア出身ですか?」と言われるほど会話できるようになった。	大学の言語学で音声学を成り立ちから理解したため。 アルバイトに英語が必要だったため。
		以前は英語で急に話しかけられると、頭が真っ白になって何も話せないこともあったが、今は物おじせずに会話できるようになった。	他国出身の友人と触れ合うときや、職場（飲食関連接客業）が英語環境で、英語が急に耳に入ることや対応することに慣れたため。また、以前よりも英語力に自信がついたため。
	外国語の新聞、広告、パンフレット、カタログなどから必要な情報を見つけることができる	スラスラと英文が頭に入るようになった。	カフェなど、街中にあるフリーペーパーなどを大切な情報源として利用していたため。
		フリーニューズペーパーなどを読んで情報を収集できるようになった。	時間が空いているときに積極的に活用して読むようにしたから。
		分からない単語があっても、ほかの内容からある程度推測したりして理解できるようになった。	ほぼ毎日新聞を読むなど、英文に触れる機会を多く作ったため。また留学エージェントでのインターンシップで、英文を訳し記事にする作業をしていたため、英文に慣れることができたから。
		語彙力が増えたことで必要な情報を見つけやすくなった。	語学学校および英語塾で勉強したから。
		はじめはまったく分からなかったが、授業を受けていく中で大まかなポイントは理解できるようになった。	新聞や広告の読み方を先生やホストファミリーに聞きながら、何度も読み返し辞書で根気よく調べたため。
		旅行情報やアルバイト情報を収集し、自ら問い合わせや手配をするなど、情報を活用できるようになった。	観光ガイド中のイレギュラー時の対応が求められることもあり、実践で習得できたから。
		自分に必要な情報は何を読めば手に入るかも何気なくやっていたことが練習になってできるようになった。	学校に在学していたときに、お知らせやゴシップ誌を読むなどして英文を読むことに慣れたため。

		成果	要因
語学力	外国語で感謝や謝罪の気持ちを表した手紙を書くことができる	手紙やEメールなどで、きちんと自分の気持ちを相手に伝えるために、ある程度の長さのメッセージを送ることができる。相手にも伝わりきちんとやり取りできる。	ホストファミリーや違う国の友人とやり取りすることが多く、その都度調べたりなどして、感謝の気持ちの書き方などを覚えていったから。
		語学学校の友達で先に帰国する人に、感謝の気持ちを手紙で書くことができるようになった。	海外の友達に手紙やFacebookでメッセージを送ったりしていたから。
異文化適応力	異文化に興味を持ち、溶け込むことができる	柔軟にどこの文化でも国籍でも誰とでもつきあうことができた。	カナダという多国籍の国だからこそ、視野も広がりさまざまな文化に溶け込めたから。
		いろいろな国の人に話しかけて、文化の違いを聞き、理解できるようになった。	異文化に興味を持ち、その中で生活をともにしたから。
		今回の渡航で複数の異なる国の文化を肌で感じる事ができた。	なるべく日本人のいない家を探し、住まいは3回変わり合計で8カ国の人と暮らしたため。
		どこの国の人も良好な人間関係を作り、その国の環境に飛び込むことができるようになった。	3カ月間、日本人との接点を絶ち、外国人と接する環境、機会を積極的に作っていったため。
		多国籍の友人がたくさんできた。	英語が話せるようになり、さらに積極的にBBQ(バーベキュー)やパーティーなどに参加して対人関係を広げていったから。
		相手の気持ちを理解し、ホストの家族と休日も含め時間を共有できるようになった。	コミュニケーション能力が高まり気持ちに余裕ができたため。
		渡航したばかりのころは現地の生活様式に違和感を抱くことが多かったが、帰国するころにはすっかりなじんでいた。	「郷に入っては郷に従え」の精神で、現地の人々の生活様式をまねてみて自分も同じように生活することで少しずつその国の文化が分かってきたから。
	自分とは異なる意見を持つ人を柔軟に受け入れることができる	海外の人に対する偏見がなくなった。バックグラウンドが違っててもその人にはその人の考えがあると考えられるようになった。	多様な価値観を持った人と出会い、話をしたため
		意見の違う人に対してストレスを感じることはあまりなかった。	文化や習慣の違うこと自体がおもしろいと思い、それを楽しんでいたため。積極的に話しかけることで楽しみながら交流を図れたため。
		外国人に対して好奇心を持ってどんな価値観、習慣を持っているのか理解し、受け入れられるようになった。	日本と海外の違いを理解し、なぜ違っているか自分なりの考察をして理解を深める行動をとったから。
	異なる文化の習慣、思考方法の違いなどを認めあうことができる	時間に対する意識、エンターテインメントに対する楽しみ方など、日本との相違点・共通点を見いだすことができた。	外国のことを知るだけでなく、自分から進んで日本の文化や食べ物を積極的に紹介することに努めたから。
		海外の人に対する偏見がなくなった。	バックグラウンドが違っててもその人にはその人の考えがあると思えるようになったから。また、偏見で見るのではなく、あるがままに受け止め、人は人と思えるようになったから。

		成果	要因
異文化適応力	異なる文化の習慣、思考方法の違いなどを認めあうことができる	自分の常識が相手の常識ではないこと、自分の中での当たり前が他人とはまったく異なることも学び、受け入れられるようになった。	ルームメイトのインド人の毎朝のお祈りが最初はとても違和感があったが、自分も早起きになり生活リズムが改善されて違いを認めることができたから。
		異なる習慣や生活態度を見ても、あまり動じなくなり、関わる人たちの文化の習慣を認めることができる。	多国籍の友人を作ることでその国のこともよく知ることができ、異なる国の人々の習慣などのバックグラウンドを理解していったから。
		外国人との衛生観念の違いを受け入れることができるようになった。	外国人とのシェアハウス生活で、毎日キッチンやリビングなどで衣食住の違いを感じた。特に清潔さや清掃の頻度の違いにはじめは戸惑ったが、日本人が外国人より潔癖なのだと納得したから。
		はじめは言い合いなどぶつかることもあったが認めあうことができた。	シェアハウスで違う国の人と暮らし、ぶつかりながらも話し合いを通じて自分の考えが変わったから。
論理的思考力	発言の筋道を立てて話をするができる	結論→理由の順に話すことを心がけ、話のゴールを決めてより簡潔に話すことができるようになった。	英語で話すときは結論を先に言ったり、伝わりやすいようにシンプルな言葉で簡潔に話すことを心がけていたから。
		First of all, secondly などを使いながらポイントを絞って短めの文章で会話することができる。	英語で話すときは短い文章で伝えたいことをストレートに伝えるほうが伝わりやすいと学んだから。
		筋道を立てた話ができるようになった。	語学学校のプレゼンの授業での課題に真摯に立ち向かったから。
		自身の考えについてより分かりやすく相手に伝えることができるようになった。	初めて会う方と話す機会が増えたため。
	相手の意見を要約して、自分の言葉で言い換えることができる	ホストファミリーとの会話で難しい表現があると、それを自分の言葉でやさしい表現に言い換えることができるようになった。	ホストファミリーなどのネイティブの人たちと積極的に交流を持ったから。
		相手の意見を理解し、さらにほかの人へ要約して伝えることで、その場の話題をスムーズに進ませることができる。	海外の人たちとコミュニケーションを取る際に、英語だと皆が同じように理解できないときがあった。そういったとき自分が理解できたことを、ほかの理解できていない人へ、簡潔に説明するということが多々あったため。
		異文化間のコミュニケーションでは必須なので試行錯誤してある程度できるようになった。	スペイン人の親友と2人でお互いが言いたいことを理解しようと努力したため。
	事実やデータに基づいて物事を考え、表現することができる	語学学校の授業の中で日本の人口とか国土の大きさや住居地の割合の話ができるようになった	友達との会話の中で、常にデータに基づく表現を意識していたため。
		データに基づき発言するようになった。	インターンシップの職場の上司に影響を受けたため。
		留学エージェントで働いている際、事実や自分の経験に基づきながら、留学を考えている人や留学中の人に興味を持ちそうな話題を取り上げ、ブログアップなどをしていた。	自分の留学経験を生かし、多くの人役に立ちたいと思っていたため。また会社の認知度をアップするという目標があったから。

		成果	要因
ストレス対応力	ストレスを感じることがあっても、ポジティブにとらえて対応できる	プラス思考になった。言語、生活習慣が異なる中ではストレスを感じることがたくさんあったが、何事も経験ととらえ前向きに考えられるようになった。	さまざまなトラブルやストレスは多々あったが、その経験はすべて自分のために起きていることなのだと考え、乗り越えることができたから。
		言葉が通じないことで、ストレスを感じることも多かったが、こうしたストレスがあったからこそ、言語向上に努めようという意志が強くなった。	カナダで働いている際、自分が日本人だからといって、特に外国人扱いされない環境に身を置くことができたため。
		試練やつらいことがあっても、成長できるチャンスととらえ、バネにすることで乗り越えられるようになった。	常にポジティブにとらえ前に進んでいる現地の友達を見て、自分もそうなりたいと思い心がけていたため。
		想像以上の出来事や言語の壁にぶつかり疲弊したときもあったが、それもすべて自分が成長できるための必要な出来事であると思い前向きに取り組んだ。	その都度、ホストファミリーや先生に意見を聞くことで信頼関係が生まれ、ストレスもプラスの方向に持っていくことができたため。
		ストレスを感じたときも自分を客観的に見て、ポジティブにとらえることができるようになった。	何かが起こっても、おおらかなオーストラリア人を見習うように心がけたから。
		ストレスには我慢ではなく、どのように処理することが大切だと分かった。	ホストファザーに「もっと楽しめ」と言われたことで、ストレスからの脱却法のヒントを得たため。
		ストレスにとらわれず、気持ちの切り替えが早くできるようになった。	仕事がなかなか見つからなかったとき、気持ちを切り替えて仕事以外で有意義に過ごそうと決めた。実行してみると新しいつながりや情報など得るものが大きく、切り替えの大切さを学んだから。
		失敗などをいつまでも引きずりストレスをためる傾向があったが、今では多少の問題でも打開策を見つけストレス解消に役立てるようになった。	落ち込む暇があったら打開策を模索しようと前向きになったから。具体的には、英語で失敗したら、失敗した部分を勉強し直し、同じ間違いを起こさないように努めている。
	自分の感情をコントロールできる	許せないと思うことにも寛容になった。	文化の違いだけでは許されないこともあるが、気にしていても前に進まないの自分が変わるしかないと思ったから。
		以前より感情の起伏が激しくなくなり、コントロールできるようになった。	多様な価値観を持つ人々と触れ合い、受け入れることができる器ができたため。
		いら立ちやストレスを感じているときでも、感情を一定に保つことができる。	いろいろな国の人を見て、自由に意見を述べたり、リラックスして仕事を楽しむ姿勢を学んだから。
		せかせか焦ることがなくなり、感情をこれまで以上にコントロールできるようになった。	カナダで生活しておおらかな生き方を体験したから。
	ストレスを感じることがあっても、誰かに助けってもらいながら努力して乗り越えることができる	以前よりストレスを乗り越える方法が増えたため簡単に対処できるようになった。	日本では常に誰かが気にかけてくれたが、現地では自分から働きかけないと伝わらないため、自らSOSを発信することに抵抗感がなくなったため。
		自分を信じて乗り越えることができる。	オーストラリアに渡航した際、言葉が通じなかったり、価値観の違いや、さまざまなストレスが降りかかったが、そのたびに友達に助けってもらったり、話を聞いてもらったりして乗り越えてきたから。

		成果	要因
ストレス対応力	ストレスを感じることがあっても、誰かに助けってもらいながら努力して乗り越えることができる	家探しや食事も含めひとりでは何もできずストレスだったが乗り越えた。	ホストファミリーやスペインの親友がサポートしてくれたから。
質問力	相手が話していることについて、質問しながら意見を引き出すことができる	相手が言っていることを完ぺきに理解していないときに、よく質問して内容を確認した。自分が必要な情報を得るために、自分がしっかり理解するまで質問して話し合うことが大事だと気づいた。	ウエイトレスとして働いていたとき、混雑時に時間がかかると伝えることや、アレルギーや好みの要望を確認することを徹底したため、ストレートな表現で抵抗なく質問できるようになったから。
		相手の言いたいことをお互いに理解したいので、質問しあうことでどんどん仲良くなっていった。	スペイン人の親友に出会えたから。
		少しは意識するようになった。	会社の研修でロールプレイをしたから。
	相手の立場や状況を考え、質問することができる	外国の人に対してもその国の背景などを理解しながら質問することができる。	オーストラリア留学により語学力が向上し、異文化への理解が深まったため。
		ホストの子どもの進路について相談を受けた際、質問した結果を踏まえてアドバイスした。	進路について自分の経験を参考に話せたから。
		職場では上司や同期との関係を踏まえてコミュニケーションを取った。	多国籍の職場ではさまざまな背景を持つ人がいたのでそれぞれの立場が尊重されていたため。
	適切な質問によって、自分が知りたい情報を引き出すことができる	分からないことをその場で質問して知りたい情報を入手できる。	疑問があれば必ず尋ね、あいまいなままにしないとルールを定め厳守を心がけたから。
		列車の時間や語学学校までの行き方など質問して引き出せる。	外国では自分から助けを求めないと助けてもらえないので自ら質問するように心がけたから。
提案力（創意工夫する力）	日々の業務の中から問題を発見し、新しい解決方法を提案することができる	課題に対して複数のメンバーで意見を交わして正面から向き合い解決方法を出し合う習慣ができた。	インターンシップ先では少数精鋭の職場で、常に問題が発生し対応しなければいけない状況だったため。
		与えられた仕事をこなすだけでなく、課題を見つけ、提案できるようになった。	インターンシップのWebページ制作業務で多くの経験を積み、さらによいものを作りたいと思って仕事をするように心がけていたため。
		今までは誰かが何とかしてくれる環境だったこともあり、頼ることが多く、他人に正解を考えてもらう傾向にあったが、「自分がこうしたい」と思えるようになった。	シェアハウスに多国籍の方と住み、いろいろな問題を解決することで提案力が上がった。

		成果	要因
提案力（創意工夫する力）	日々の業務の中から問題を発見し、新しい解決方法を提案することができる	言い回しなどを考えながら、自分の意見と理由を述べることができるようになってきた。	海外の人と接する場合、自身の意見を求められることが多かった。また自分の意見を言うとき、最初に結論から話したほうが相手に伝わりやすかったため。
		ツアーガイドの仕事でお客さまへの説明やスケジュール管理をどのようにしたら分かりやすく徹底できるかを考案できる。	就労経験の中で、自分がよいと思っていた方法ではスムーズに対処できないこともあり、別の方法を試したり上司の意見を聞いたり、ひとつずつ解決していくことを学んだから。
	業務の中での課題を、周囲を巻き込みながら解決することができる	周囲の人や一緒に仕事をするメンバーと協力し対処できるレベルに至っている。	ツアーガイドでイレギュラーに遭遇した際、ドライバーや本部スタッフの協力を得て的確に対処する方法を業務経験で身につけたから。
		分からないことや不安なことは必ず誰かに相談して解決した。	語学学校でのサブカウンセラー業務を通じて協力を得ながら解決する方法を学んだため。
	業務や仕事に関する建設的な提案をすることができる	腰を痛めたとき、周りに助けをもらいながら課題を解決していった。	体調不良のとき、どうしたら仕事を遂行できるかを考えたから。
		インターンシップの終盤では、業務改善や顧客数アップのために自身が考える案を上長に提言するなど、具体的なことが言えるようになってきた。	日本で当たり前に行っていた仕事の進め方が海外ではそうでもなく、非効率に見えたりする場面が多々あったから。
コミュニケーション力	自分の意見を的確に伝えることができる	まだ完ぺきに提案するまでには至らないが、日々の業務の中で提案したいことをメモしている。	留学エージェントでのお客さまの問い合わせに対する対応や語学学校などへの連絡方法など業務を通じて改善すべき点が見受けられるから。
		日本にいたときは自分の思ったことを相手に伝えるのが苦手で、友人にさえも気持ちを上手に伝えられない場面が多かったが、現在はある程度自分の意見を伝えることができ、相手の意見も聞いて意思疎通が図れる。	シェアハウスのハウスメイトや職場仲間が自分の意見を的確に伝える人ばかりだったので、私自身も自然と意見を伝え、話し合うことができるようになったため。
		人見知りだったけれど、初対面の人にも積極的に話しかけられるようになった。海外は見知らぬ土地ばかりなので道を尋ねたり、英会話クラスでもスムーズにBreak the iceをできるようになった。	海外には日本独自の話をしなくても分かりあえるという文化は存在しないので、話をしなければやっけない環境に早く適応するため、コミュニケーション力の上達が必要だったから。
		今までは自分の考えを求められても答えられないことが多かったが、自分の考えを伝えることができるようになった。	他人と自分を比べなくなり失敗を恐れなくなったから。また、こうしたいと伝えることで変われることを実感したから。
		自分から積極的にコミュニケーションを取り、人の輪の中に入っていけるようになった。	異文化・多種な人種の人たちと積極的にコミュニケーションをとったから。
		海外生活を通じ、遠慮することなく、NOを言うようになった。	海外では自分の意見、本音を言わないと、理解してもらえないし、分かりあえない環境だったため。
		クラス内のディスカッションでは「好評価」を得ることができた。自分の個性を前面に出し、話しかけることから「社交性」の強化ができた。	渡航後1カ月目ぐらいから常に、相手の国と自分の国の文化の違いを話す機会を持つように努めたから。

		成果	要因
コミュニケーション力	相手の意見を丁寧聞いて意思の疎通ができる	相手が気持ちよく話せるように心がけている。	自分の意見を押し付けるよりも聞く側に徹する傾向があるので。
		オリエンテーション資料を内容や項目別に分担して作成した際、意見交換をしたり、アイデアを出し合いながら完成させた。	お客さまへの対応を通じて、シドニーのどういうところで皆が困るのか把握できていたから。また、自分だったらどういうことを教えてもらえればうれしいか分かっていたため。
		丁寧かは疑問だが意思の疎通は8割がたうまくいっていたと思う。	シェアハウスでの共同生活を通じて円満な人間関係を築くには他人の話を分かるまでよく聞くことが大切だと学んだから。
	場面に応じて適切に伝達手段（口頭・Eメール・SNS・電話）を活用することができる	メールでハウレンソウを心がける習慣が身についた。	特にホストファミリーに心配をかけないように留意したため。
		Facebookで半年間に海外の友達人が200人できた。SNSがあまり使われていない国があることも分かった。	Facebookで100名と友人になる目標があり、積極的に話しかけ、別れる際にはFacebookの友達申請をしたから。また、相手からも申請されるため。
		語学学校はPC学習が基本なので場面に応じSNSを活用した。	Online学習が授業スタイルだったので先生とのやり取りでも必須だったため。
実行力（チャレンジする力）	物事に粘り強く取り組むことができる	自分が目指す目標に向かって取り組む向上心がある。	オーストラリアのセカンドワーキングホリデービザ取得のために農業をしたが、想像以上に体力的にも精神的にもつらかった。でもあきらめなくて忍耐強く取り組めたことが自分の糧になっているから。
		自分は今まで挫折の多い人生だったが本当に1年頑張ったと思う。	やはり自分自身の強い決意が留学前にあったからだと思う。
		約2カ月間、仕事を続けてきた。タイトだったが最後まで取り組んだ。	自分で計画して始めたことだから、最後までやろうと思ったから。
		渡豪してからは生活自体が毎日チャレンジの連続で楽しかったので、「やってみないと分からない」と何事にも挑戦し粘り強く取り組めた。	語学学校での勉強で分かるまで取り組んでいた姿勢が習慣になり、物事に粘り強く取り組むことができるようになったから。
	目的の達成に向かって、失敗を恐れずにチャレンジすることができる	ボランティア、インターン、バイトなどにさまざまなことに挑戦した。	せっかくの海外生活なので何事にも挑戦することを目標にしたから。
		積極的に志望企業へアプローチできるようになった。	振り返りを行い自己PRも納得いく文章ができ、自分に自信がついたから。
		短期留学経験はあっても、海外での長期生活や就労経験はなかったので自ら開拓し目標だった観光の仕事に従事している。イレギュラー時には、ニューヨークまでお客さまを送り、自力で帰宅するなど何事にも果敢に挑戦している。	渡航したからには、未経験分野においても自分の目標に向けて果敢にチャレンジしようと決めていたから。

		成果	要因
実行力（チャレンジする力）	目的の達成に向かって、失敗を恐れずにチャレンジすることができる	就職情報などを積極的に収集し、分析して行動できるようになった。	自分の目標が明確になったため。
		語学学校、留学エージェントでのインターンシップ、日本語学校でのボランティアなど、今までにたずさわったことのない分野でも興味のあることに関して挑戦していった。	海外でしかできない体験をしようと強く意識していたから。
		あまり失敗することは考えないで後悔がないように取り組んでいる。	好奇心が強く、変化のある生活を求める性格のため。
		失敗して、そこから成長できた。	失敗からたくさん学ぶことがあるので、失敗を成功の糧にしたいから。
	自ら目標を設定して、計画的にやり遂げることができる	計画通りにいかないときも臨機応変に対応したことで行動力もついた。目標を立てて初めてのことにチャレンジする楽しさも知った。	限られた時間を有効利用し、短期間でやりたいことを成し遂げるために、月ごとに小さい目標をひとつずつ立てて、達成したら次に進むという行動を実践した。
		以前から計画することは好きだったが、実行する前の一押しが足りないと考えていたため、今回の渡航ではこれを改善したいと考えた。	外国では思っている以上に強く目標を意識しないと実行できないことをあらためて実感したため。
		計画性を持って行動することが苦手だったが、スケジュール通りにいかない場合に気持ちを切り替えて別の方法で対処する方法を自ら考えて（時には計画を変更して）行動した。	失敗を恐れずにほかの方法を試したことが功を奏したから。
		何事も計画を立ててから取り組むようになった。	渡航前に目標設定シートの作成が義務づけられていたから。
		職業分析、企業分析することで必要な知識やスキルが明確になった。	渡航前の段階で、帰国後の志望業界や企業がほぼ明確だったため。

帰国後に伸ばすことができる能力

		成果	要因
キャリア形成意識	自分の長所やこれまでの成長を理解し、職業生活に生かそうと考えている	これまであまり自覚がなかったが、自分の長所・短所が明確になり、就職活動に生かせたらと考えている。	外国人との人間関係に悩んだり、次の目標・予定を考えるたびに、自分自身と向き合い見つめ直すことで、自分がどういう人間なのか以前よりも分かってきたから。
		はじめは英語を使える仕事にという気持ちが強かったが、SEプラス英語の仕事、さらには学んだ韓国語も利用できるような業務につきたいと意識が変わってきた。	積極的なコミュニケーションを図り、さまざまな人の話を聞いていくうちに、将来の仕事に対する意識が変化したから。
		金融資格をさらにブラッシュアップする予定。	金融に関係する仕事が好きだということを再認識できたから。

		成果	要因
キャリア形成意識	自分の能力を発揮するステージとして職業をとらえ、プロになるという意識を持っている	金融商品の開発のプロを目指すべく、まずは証券会社勤務から開始したいと決意した。	自分が持っているスキルは何か、自分の関心分野は何かを考える機会が多かったから。
		英語力や海外体験を生かして空港業務に就きたいと考えている。就職できたら自分の長所や能力を発揮してプロに徹したい。	空港業務を目指して語学留学したため。
	志望企業・業界に就職するために必要な知識、スキル、資格を把握している	自分のなりたい姿に必要な知識、スキル、資格などが明確になった。	現地で活躍する日本人の方々とお会いする機会が何度かあり、自分の目指すグローバル人材に何が必要なのかが少し分かったため。
就職のための自己表現力	志望企業・業界に応じた応募書類（ジョブ・カード、職務経歴書、履歴書、自己アピール書）を作成できる	自分のやりたいこと、就職したい企業が固まり次第だが、決まればある程度の準備をすることができる。	志望企業、業界に応じた準備については何をすべきかを考えることができるから。
		ジョブ・カードなどを整理した。	語学学校で500文字以上の小論文（英語）をよく書かされていたから。
		海外渡航経験を盛り込んだ書類を完成させる予定。	短期間のアルバイトでも、外国ならではの付加価値が見いだせるため。
	志望理由の表現には自信がある。	志望理由の表現には自信がある。	1年間のワーホリ経験が強烈で、鮮明に記憶に残っているから。
	自分なりに工夫できた。	自分なりに工夫できた。	帰国前から準備してきたし、論理的なプレゼンも少し習慣づいたから。
	自分のスキルと取得予定資格をリンクさせて表現できる	自分のスキルと取得予定資格をリンクさせて表現できる	Global ACEの能力開発シートで自分のスキルの現状が明確になったため。
	面接の基本的なマナーを理解できている	学生時代よりもどっしり構えて面接に取り組めると思う。	ワーホリで自信がつき、落ち着きも出てきたと考えているから。
		渡航前よりも意識するようになった。	海外での仕事のマナーを知ったことで日本での社会人のマナーを客観的に見ることができたため。

【設問】

1-① あなたがこれまで頑張ってきたことは何ですか？また、何があったから頑張れたのでしょうか？

【渡航者向けガイド】

過去を振り返って、勉強、スポーツ、趣味、ボランティア…自分が輝いていたと思う瞬間や成果を思い出して自由に書きましょう。その頑張りの原動力についても紹介してください。

【コンサルタント向けガイド】

何が書かれていても「良い／悪い」「正しい／間違っている」という評価・判断を手放し、承認する、興味を持つ、この2点が大切。拡大質問としては、「褒められた経験があるとしたらどんな時？」「最高にうれしかったのはいつ？」「やった～！っていう達成感を味わった経験を教えて」「もしかして、人よりちょっとよかったかな、と感じたのはどんな場面？」など。

② あなたがこれまで苦手にしてきたのは何ですか？また、何があれば克服できるでしょうか？

【渡航者向けガイド】

1-①とは逆に、あきらめてきたこと、避けてきたこと、やったけどうまくいかなかったことなど、心の掃除をするつもりで書きましょう。そしてそれらがうまくいくための鍵を探してみましょう。

【コンサルタント向けガイド】

これも評価を手放し、承認する、興味を持つ。「思い切って書いてくれたね、ありがとう」を忘れずに。

③ あなたは将来、どのような生活をしていきたいですか？希望や理想を思いつくまま書き出してみましょう。

【渡航者向けガイド】

過去を変えることは不可能ですが、未来はこれから始まります。あなた次第で自由に創り出せます。実現するかどうかを手放して、未来にあったら素敵だなと思うことを自由に挙げてください。

【コンサルタント向けガイド】

項目の羅列でも可。「生活に困らない程度のお金がある」というレベルの記述であっても「うん、OKだよ」とまず承認。そこから観点を広げるために「人間関係は？」「家族は？」「どんな仕事が理想？」「何があれば最高に充実する？」「あこがれる人はどんな人？」「もしお金が余ったら、何を充実させたい？」などと聞く。渡航者がいろいろ口にしているうちに、自分が大切にしている価値が明確化し、それを書ければ理想的。

2-① あなたは今回の渡航で3つの大きな成果を持ち帰れるとしましょう。何を望みますか？

- 1.
- 2.
- 3.

【渡航者向けガイド】

これも実現するかどうかを手放して書いてみましょう。せっかくの機会、どうぞあなたにとって価値ある成果を、本当に欲しい成果をどん欲に求めてみましょう。

まずは思いつくまま書き出してみて、絞りこむことをおすすめします。

【コンサルタント向けガイド】

「1. 思い出 2. 出会い 3. 経験」というレベルもありうる。評価・判断をするのではなく、「いいねえ」と承認する、興味を持つ、というスタンスで関わる。「へ～」「なるほど」「素敵だね」という聴き方が大切。

「チャンク（かたまり）をほどく」というセンスで質問を重ねる。例えば「思い出」というチャンクなら、「どんな思い出がいい？」「思い出って、その後の君にどんな価値を与えそう？」「何があれば素敵な思い出って言えるんだろう？」といった質問でほどき、「一生心に刻み込まれ、人生を支えるような感動的な経験」ぐらいの文に練り上げたい。

② それらの成果を手に入れることは、あなたの日常にどのような変化をもたらそうですか？

【渡航者向けガイド】

2-①に書いた成果が手に入ったら、どんないいことにつながるでしょう。楽しい空想をふくらませながら、いろんな可能性を書いてみましょう。

③ それらの成果を手に入れることは、あなたの人生にどのような変化をもたらそうですか？

--

【渡航者向けガイド】

これも同様に、可能性を書いてください。長い人生に、どんな影響を与えるでしょうか。ワクワク感を大事にしましょう。

【コンサルタント向けガイド】②③について

「成果を得る」⇒「日常・人生がこう変わる」という関数のような思考になると答えにくい。「正解などない」という大前提を両者が共有し、「こんな変化が起こるかも」「こんな好影響が出て来るかも」という楽しい可能性を引き出したい。「分からない」という回答に対しては「そうか、分からないか、大丈夫だよ」としっかり受け取った上で、「例えば、友人とどんな話ができそう？」「仕事探しについてはどういう方向になっていたら理想的？」「家族との関係に、何か変化が起こってくるとしたらどんな変化だろう？」「自分の心の状態にはどんな違いがありそう？」などと聞いて観点を広げる。「海外に行かなかった自分と、行った自分、何が違っているだろうね？」「たとえば 30 年経って、渡航経験をどんなふうに戻られたらうれしい？」というような質問も有効。

②は近未来の日常生活、③については、何十年と続く「人生」。③については「実現する、しないを脇に置いて、大きな可能性を考えてみよう」と呼びかける。

3-① それらの成果を手に入れたい気持ちはどの程度ですか？

また、「10」でない場合、気持ちにブレーキをかけているものは何ですか？

手に入れたい気持ち	(大変弱い)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	(大変強い)	10
阻害しているもの												

【渡航者向けガイド】

あてはまる数字に○をつけましょう。

やる気やチャレンジ精神が MAX になることを邪魔している要因（外的要因、心の中にある感情など）を書き出しましょう。

【コンサルタント向けガイド】

「5以下」の自己評価もありうる。評価・判断を手放し、「なるほど、3なんだね」と承認する。阻害しているものを確認し、不安・恐れ・躊躇・迷いなどの感情を引き出す。感情を吐露した後に「正直に話してくれてありがとう」と承認し「言ってみて気分はどう？」「改めて数値を聞いてみるね。手に入れたい気持ちは10のうちいくつ？」と尋ねると、ほぼ例外なくアップしている。もしアップしないとしたら感情を出せなかったということだが、それはそれで認める。

注意したいのは説得しないこと。「3は低くない？ …そういう不安は誰でも持っているよ、大丈夫。もうちょっと積極的になろう」といった誘導をしないこと。与える必要のある情報がある場合は、誘導の意図を手放して与える。

ここで、「2-①」を改めて見てみて、書き直したければ書き直してもOKだよ」と問い掛けてみる。

② それらの成果を得るために必要なリソース（＝強みとなる資源、たとえば、能力・性格・技術・資格・環境・人脈）などは何ですか？

すでに持っているリソース	
今は持っていないリソース	

【渡航者向けガイド】

あなたはすでに、たくさんのリソースを持っています。完全なる強みでなくてもかまいません。思いつくものをあげてみましょう
これがもっとあったら、2-①に書いた3つの成果は手に入りやすくなるぞ、というリソースです。

【コンサルタント向けガイド】

項目の羅列で可。

リソースが少ないと感じたら、ここまでの話でコンサルタントが受け取った本人のリソースを伝えてあげる。

「私が感じ取ったあなたのリソースを言ってみたいんだけど、いいですか？メモしてくれる？では、言うよ…笑顔、まじめさ、正直さ、謙虚さ、ご両親の愛情、勉強で得た知識、やさしさ、芯の強さ…どう？もしかして、2-①に書いた成果を得るために使えるなと思うリソースがあれば、是非上の欄に書いて」

例えば、優しい人ほど自分の優しくない瞬間にフックされており、「もっと優しくないダメだ」としていることをコンサルタントは知っておきたい。

- ③ それらの成果を得るために、どんな要素を持った自分として渡航中の毎日を過ごしたいですか？
持ち続けたい3つの要素を()に入れて、渡航中のありたい姿を数式で示してみましょう。

渡航中の自分＝()×()×()

【渡航者向けガイド】

輝いているあなたを象徴する言葉は何でしょう？ 最高の渡航を実現するのはどんなあなたでしょう？ 渡航中の理想の自分を思い描きながら、どんな言葉でも自由に書いてください。

【コンサルタント向けガイド】

「自信×笑顔×出会い」「優しさ×好奇心×夢」「勇気×元気×克己」「挑む×話す×動く」「赤×青×黄色」「enjoy×discover×think」など、無限の自由さを持って書くことをすすめる。

時間があれば、「それぞれの言葉にスパイスとなるような修飾語をつけてみよう」と提案。

「自信×笑顔×出会い」⇒「みなぎる自信×はじける笑顔×異質との出会い」

「優しさ×好奇心×夢」⇒「日本を代表する優しさ×異常なほどの好奇心×遠くから私を手招く夢」

語学力	外国語で日常会話ができる	就労 ◎日本食レストランのアルバイトなのでスタッフは日本人だが、お客さまが現地の人なので、できる限りお客さまとのコミュニケーションを図る。 ◎いろいろな表現方法を身につけるためにアルバイト先で話されている表現方法をメモし、ノートを作る。 ◎日本食屋で働いているので、注文取りや接客あいさつ、時候のあいさつで英語を多く使っているが、細かいところが聞き取れないときは、簡単な言い回しに言い換えて聞き直して確認する。 ◎オーダーを1回で聞き取ることができずに聞き返すことがある。また、同じ意味の言葉でも違う言い方をされると分からなくなってしまうので、そういうときも恥ずかしがらずに聞き返す。 ◎アルバイト先は常連客が中心。普段の何気ない会話など積極的にこちらから話しかけてコミュニケーションを図る。 ◎仕事先の留学エージェントで電話対応することによりビジネスでの対応を学ぶ。 ◎ツアーガイドの仕事はホテル・空港など現地の施設との交渉を行うほか、ドライバーとコミュニケーションを取りながら進めていく必要があるためそこで日常会話の向上を図る。 ◎ボキャブラリー・言い回しでニュアンスが分からないことがあるので、ボキャブラリーを増やす。 ◎WWOOF（ウーフ）のアプライ・問い合わせなど英語で実施する。 ◎昼休みや就労後などを利用し、積極的に職場のスタッフや同じインターンシップの仲間に話しかける。 ◎ボランティアで現地の方に日本語教える仕事で、授業の前後の時間には相手に積極的に英語で話しかけ、ネイティブの方との会話の時間を多く持つようにする。 ◎就労先は外国人の環境だが、年配者が多い。比較的ゆっくり会話をしてくれるため、仕事終わりなどできる限りコミュニケーションを図るよう努める。 ◎乗馬クラブのウーフステイに変わったが、日本人6人と一緒なので語学環境はよくなっているが、現地人と実践で強化する。 ◎牧場ボランティアで1対1の会話は何とかついていけるが、対複数になると話したいことがあってもタイミングよく話すことができずただ聞いていることが多い。ここを改善する。 ◎英語を使って接客するには、まだ能力が不足しているので日本人が経営しているラーメン屋を選択。お客さんも日本人が多い。英語が使えるようになったらステップアップする。 ◎日常の会話レベルは問題ないが、電話や複雑な内容になると不安なので聞き取りの練習をする。 ◎カナダ人、インド人、フィリピン人の外国人だけの日本食品店勤務で会話の力を伸ばす。職場の日本人とも英語で会話するように心がける。 ◎英語環境のボランティアやアルバイトに就く。 ◎現地で語学学習とともに、関心のあることに挑戦し専門性を向上させる。 ◎分からなかったらもう一度確認して、分かる言葉で表現して聞き直す。 ◎仕事に必要な単語は事前に調べ、会話の中で知った英語は家に帰って復習する。 ◎電話の受け方、社内コミュニケーション時にどのように話すか学ぶ。 ◎実践で使える英語を目指し、インターンシップ先で経験を積む。
	学校	◎ディスカッションの授業で皆が何を言っているのか理解するため、話している内容をノートに書き留め、帰宅後自宅では何を話しているのかを調べる。その内容を元に、自分だったらどんな意見が言えるか考える。 ◎外国人の友人と話しているときに分からない単語があれば、その場で教えてもらう。 ◎ほかのクラスの人たちと交流することで、授業以外での学習と英語を使う頻度を高める。 ◎通学方法の確認やバスの乗り方の確認などで英語に触れる。 ◎英語力の高いクラスメートの友達と一緒にいる時間を増やして会話する。 ◎英語学校で親しくなった外国人留学生（ブラジル人、サウジアラビア人）らの上手な英語を目標に、ルームシェアや交流を通して英語での日常会話をブラッシュアップする。 ◎授業の中でグループワークやディベートの場面など、積極的に話す。分からないことを先生に英語で質問する。 ◎年齢、性別、国籍に関係なくクラスメートと積極的に話す。

語学力	外国語で日常会話ができる	学校	◎現地の友達を作る。 ◎クラスメートや先生に自分から質問する。 ◎授業中だけでなくいつも英語で話すようにする。 ◎会話、ディスカッションのクラスを受講する。 ◎外国人のコミュニティに参加する。 ◎間違いを恐れず積極的に自分から話しかけて英語でのコミュニケーションをどんどん図る。 ◎なるべく日本人同士で固まらないようにする。 ◎授業以外でもほかの国の学生といるようにし、(日本人が含まれていてもOKだが)常に英語で話さないといけない環境に自分を持っていく。 ◎現地エージェントの無料講座を受講する。 ◎話をする際はなるべく笑顔で対応するよう心がける。 ◎発音法を学び矯正する。日常会話表現を学ぶ。 ◎授業の準備をし、自分から発信できるようにする。 ◎インターンシップの経験で会話力を伸ばす。 ◎多国籍の友人ができ、英語を使う機会が増えたことで英会話アレルギーをなくす。
		私生活	【友達編】 ◎外国人の友人と話をしているときに分からない単語があれば、その場で聞いて教えてもらう。 ◎カナディアンの友達と日々会話する。 ◎友達つながりでいろいろな国の人を紹介してもらい仲良くなる。 ◎日本人のルームメイトと1日1時間の日本語禁止タイムを作る。 ◎日本人との接触を避け、英語環境作りを行う。 ◎友人と行動をともにしてお互いに英語が上達するように試行錯誤しながら勉強する。 ◎多少分からない単語があっても、あきらめずに積極的に会話にし、実践で体得する。 ◎ネイティブスピーカーの友達がいるので細かいことまで説明できるようになるために勉強する。 【ホームステイ編】 ◎ホームステイ先の家族との会話も勉強になるので話す機会をたくさん作る。 ◎ホストファミリーとの生活ルールの確認を行う。 ◎冬場は雪の影響でアクティブになりにくいいため、ホストファミリーにホームパーティーの提案をするなど、室内で人と交流が図れることを実践する。 ◎ホームステイ先のママと一緒にテレビや食事をしながら会話をしている。簡単な返事を短い文章で返しているがもう少し感情表現を増やすことを目指す。 ◎ホストファミリーとあまり話すことはないが、同室の外国の友達とは学校の話や趣味(スケボー)の話をしている。 ◎ホストファミリーの親戚の家に泊まりがけで遊びに行ったりなど、英語環境を作っている。 【シェアハウス編】 ◎外国人とシェアハウスで生活をする。時間が合えば夜お酒を飲んで話をするなどコミュニケーションを図る。 ◎シェアハウスでは、できる限り外国人のルームメイトを探し、日常的なコミュニケーションが図れる様にする。 ◎シェアハウスの主人とよく話をする。 ◎ルームシェアをしている日本人2人と時間を決めて英語で会話をする(1人とは始めているが、皆で継続していくことを提案)。 ◎メキシカン・ブラジリアン4人とルームシェア。会話を楽しむときもあるが、注意したいことなどを指摘するまでにはいかない。日本人の友達と日本語で会話したくなるが、日本語でしゃべる時間はなるべく減らしている。

語学力	外国語で日常会話ができる	私生活	【地域コミュニティ編】 ◎友人との交流、地域社会貢献や外国人コミュニティへの参加も含め、コミュニケーション力・実行力向上を目標とする。 ◎現地のコミュニティや友人と特技のテニスで交流する。 ◎地域コミュニティに飛び込み、傍観者でなく積極的に輪の中に入っていく。 ◎日本人のコミュニティに頼らず、英語を使う機会を増やリ語学力アップに取り組んでいる。 ◎ボランティア・オフ会のメンバーと話をする。 ◎できるだけ日本人の少ない環境に身を置きたいと思いバンクーバーを離れる。 ◎現在のホームステイ先の人たちの情報を活用して、地域のコミュニティに入る。 【外出編】 ◎週末は外国人の友人と買い物や食事をともにして会話の機会を増やす。 ◎できるだけ買い物など外出して英語を使うようにする。 ◎お店で質問して話しかける。 ◎学校以外でも遊びに行つて話をする。 ◎language exchange プログラムに週に2回参加するようにする。 ◎お店で買い物をするときなど、事前にどんな英語を使うか予習しておく。 ◎商店での買い物などで、現地の人の会話は早くて聞き取れないことがあるので、再度少しゆっくり話してもらうように頼む。 【自習編】 ◎何もしてないときは、現地のテレビを見てヒアリング力をアップする。 ◎TVや映画を見ていて分からない言葉が出てきたときにはメモを取っておき、後から調べて確認をする。 ◎通学中に単語テキストにて勉強中。帰国までに残りの1250単語を習得することを目指す。 ◎文法を分かるようになるために、話したことで分からないことは帰宅したら調べる。 ◎語学レベルの最終目標はケンブリッジ英語検定だが、一足飛びに行かないので、中間目標としてTOEICやTOFLEのような目標も設定し、順次目標を上げていく。 ◎好きなドラマのDVDや先生に教えてもらったインターネットのドラマを聞き取りの練習のために継続的に見る。 ◎毎日ドラマ「iCarly（アイ・カーリー）」を見る。 ◎毎日TEDで2人分のスピーチを繰り返して聞くようにする。 ◎毎朝ニュースを見る。 ◎洋画や洋楽でリスニング力を強くする。 ◎毎日DUO（学習教材CD）、もしくはネットで英語番組を探して聞く。 ◎テキストを見直す。 ◎ラジオを聞いたり、本を読んだり、DVDを見たりしてボキャブラリーを増やす。
	外国語の新聞、広告、パンフレット、カタログなどから必要な情報を見つけることができる	就労	◎仕事先の留学エージェントで各語学学校の資料を収集して日本語に翻訳する仕事の機会を活用する。 ◎活字に触れる機会を本、カタログ（スポーツ）、マンガを通じて増やす。 ◎フリーペーパーとネットに載っている求人を読んで仕事を探す。 ◎ビジネス文書を読むことで、分からない単語などは調べて分かるようにする。 ◎ボランティアの申込用紙や情報を調べる。 ◎ホームページで求人検索などをする。 ◎勤務先の日本食屋で新聞を読んで社会情勢などの話をする。 ◎毎日メニューを見るなど、どんなところでも文字をとにかく読む、見ることを意識する。 ◎社内で読める業務に関わる書類を読み、要点をつかむ。 ◎ホテルに貼ってあるポスターや注意書きに目を向ける。 ◎SNSでボランティア先や次のバイト情報を探してメールで問い合わせる。
		学校	◎新聞を授業の材料に使用する。 ◎新聞の1面を読んで分からない単語を調べる。 ◎学校で新聞を必ず読む（1日1回）。

語学力	外国語の新聞、広告、パンフレット、カタログなどから必要な情報を見つけることができる	学校	◎学校ではアクティビティを掲示板で探す。 ◎住まい探しに貸し部屋情報やパンフレットを見る。 ◎TOEICの試験対策で読解力をつけ、ボキャブラリーを増やすためには現地の人が使わないような言葉や長い単語を覚える。 ◎リーディングの授業に集中する。 ◎語学学校でプレゼンテーションの授業の宿題では、インターネットで調べて必要な情報を探し出す。
		私生活	◎1日1回は新聞に目を通し、最低ひとつの記事をピックアップして最後まで読む。 ◎1日1回は新聞、広告、パンフレット、カタログなどに目を通し、日本のものとの違いを見つけてみる。 ◎現地の雑誌をこまめにチェックする。 ◎地元のフリーペーパーで情報収集して、友達と食事やフェスティバルなど一緒に行く。 ◎単語力が強化のため、本を使った勉強を継続する。 ◎英語の文章をネイティブに評価してもらえ、サイトに投稿しており、継続する。 ◎子ども向けの本や興味のある分野の本、パンフレットを通して文章に慣れる。 ◎現地のメディアと数多く触れ合う。 ◎時間のあるときに図書館に行って本を読む。 ◎スーパーのチラシに目を通す。(レシピなどを見ながら日本との違いなどを探してみる)。 ◎求人広告に目を通す。 ◎興味のあるファッション雑誌などから情報収集をする。 ◎日本について外国人が書いた本を読む。 ◎インターネットで情報を見つける。 ◎ホームステイ先の家族が購読していたゴシップ系の新聞を時々借りて読む。 ◎BBCニュースサイトを読む。 ◎英語の短文小説を読む。 ◎カフェやレストランを利用する際にインターネットで必要情報を検索する。 ◎自分のレベルよりも少し上の本を読む。 ◎ボランティアの際など流し読みでとりあえず場所・日時など大事なところを見つけ出す。詳細は後からじっくり読むが分からないところも多いので辞書を引いて調べる。 ◎WEBニュースを見る。 ◎旅行する際のパンフレットなどから必要な情報を得る。
	外国語で感謝や謝罪の気持ちを表した手紙を書くことができる	就労	◎面接用のレジюмеを書く。 ◎学生の支援として移民弁護士への連絡業務があるので、英語でメール文を作成して実践力をつける。 ◎仕事でメールを作成しなかった日は、自分で設定をシミュレーションして、ビジネスメールを作成、現地の知人に添削してもらう。 ◎メールでは連絡ツールとして英語で発信する。 ◎ビジネス上での英文の文書やメールのやり取りをする。 ◎アルバイトの面接に行ったら、その後必ずサンクスメールを送る。 ◎日常的に話されている感謝の言葉や謝罪の言葉を見つけて気がいたらメモをしてそれぞれの言い回しの語彙を増やす。 ◎社内のメールのやり取りなどで場面に会う文の書き方を学ぶ。 ◎ボランティア申込用紙など書く。
		学校	◎定型的な文書の書き方の習得。 ◎クラスメートとの手紙のやり取り。 ◎学校の友達と交換ノート。 ◎IELTSのテストのライティングの問題で「英文で手紙を書く」という問題を練習する。 ◎ライティングのテストをレベルアップできるように取り組む。 ◎語学学校を卒業したり帰国した学友に手紙を書く。 ◎ハイレベルクラス授業・宿題を通し、渡航前に習得しているライティングスキルをさらに高度なものとする。

語学力	外国語で感謝や謝罪の気持ちを表した手紙を書くことができる	私生活 【ホームステイ編】 ◎ホームステイ先を離れるとき、ホストファミリーに感謝の手紙を送る。 ◎ホームステイ先の家族に滞在期間中も1カ月に1回サンクスカードを書く。 ◎ホストファミリーの家に遊びに行った後、感謝の気持ちを手紙で伝える。 ◎最初のホームステイ先のホストファミリーにメールや手紙を書く。 ◎ホストのママに感謝のお手紙を書く。 ◎ホームステイ先、ベビーシッター先にメールをしたり、カードを送ったりする。 【手紙編】 ◎新しいボランティア先が見つかったとき、もしくは、現在のボランティアである程度就労体験をしてから、紹介してくれた組織にお礼状（メール）を書く。 ◎親切にしていただいていたカナダ人が引越すときにプレゼントと短い手紙を書く。 ◎先に帰国した外国の友人に手紙を書く。 ◎外国の友達にクリスマスカード、グリーティングカードを送る。カードに書くのに分からない言葉やあいさつは、インターネットと電子辞書をフル活用して完成させる。 ◎英語で日記を書く。 【メール編】 ◎外国人の友達とメールやFacebookを英語でやり取りする。 ◎現地の友人とたくさんメールでやり取りする機会を作る。 ◎先に帰国した外国の友達とメールで情報交換をしている。 ◎日本人にもメールでは英語でメッセージのやり取りをする。 【SNS編】 ◎チャットでもお世話になったときのお礼などやり取りしている。 ◎Facebookに記事をアップしたりコメントする。 ◎文章を定期的かつ継続的に書くことを行うため、SNSなどで発信を行う。 ◎ブログを英語で書いてみる。 ◎ブログで毎日1000ワードを書く。 【自習編】 ◎英語の文章をネイティブに評価してもらえるサイトに投稿しており、継続する。 ◎手紙や文章を書くためにボキャブラリーを増やす。授業で出てきた単語で分からなかったものは、必ずその日のうちに辞書で意味を引き、ノートに書き出して覚えるようにする。 ◎日常的に目や耳にした感謝の言葉を意識し、役に立ちそうな表現方法はメモって活用する。 ◎単語力強化のため、本を使った勉強を継続する。 ◎友人とのメールのやり取りでカジュアルな表現で自然な感情や要件の伝え方のパターンを増やす。
異文化適応力	異文化に興味を持ち、溶け込むことができる	就労 ◎職場が多国籍なので相手の文化を尊重して就業にあたる。 ◎外国人は業務に取り組む姿勢が日本と異なる。また同じカナダでもカルガリーとトロントではやはりお店の雰囲気から違う。違いを楽しみ、受け止めながら、違いを具体的に記録する。 ◎多様な国籍の人々と業務内に積極的にコミュニケーションする。 ◎「10カ月しかない」と思って異文化に興味を持ちながら働く。 ◎顧客が外国人である職場で働く。 ◎日本で多様な年齢層の人とともに仕事をしてきた経験を異文化理解にも生かす。 学校 ◎国籍に関係なくクラスメートと積極的に話したり、交流を深める。 ◎韓国・中国・ブラジル・サウジアラビアなど、さまざまな友人ができたことにより相手の国に対して常に興味を持つようにする。 ◎身近な事柄からトピック（例：食事、休日の過ごし方など）を決めて外国人のクラスメートと話をしている。いろいろな文化、価値観を知る。 ◎外国人と行動する。

異文化適応力	異文化に興味を持ち、溶け込むことができる	私生活	◎なるべく多くの時間をホストファミリーと過ごして、その国の文化や歴史などについて話をしていく。 ◎ボランティアに参加してさまざまな国の習慣や考え方に触れることで体験することができる。 ◎外国人の友達と積極的に一緒に食事したり、外出する機会を持つ。 ◎シェアハウス内でもほかの国の文化を理解して行動する。 ◎多国籍の友人を作り、意見を交わし考え、文化、習慣の違いを学ぶ。 ◎食事はイスラエル（豆類使用）料理やザクロを使用したイラン料理にも慣れるように頑張る。 ◎週1回「トースト・マスターズ」という15名ほどのソーシャル・スキルの相互研鑽の会に入り、積極的活動を始めている。 ◎いろいろな経験を求めて未知の世界に飛び込んでいく。 ◎好奇心いっぱい、どんな土地にも、人にも、生活にも、魅力を見つけられる。
	自分とは異なる意見を持つ人を柔軟に受け入れることができる	就労	◎普段からやっていることなので特に目標は立てず様子を見る。 ◎日本と異なる営業戦略については、筋道が通っていれば話し合う機会を設け、納得すれば受け入る。 ◎フィリピン人の同僚の意見などを受け入れ協力して仕事にあたる。 ◎異なる意見でも、まずは否定せずにいったんは受け止める。 ◎意見の違いは文化の違いによるものかを見極める際、日本の考え方を基準にしない。 ◎意見の違いのあるとき、なぜそう考えるのかをその人のバックグラウンド（環境・教育など）から理解する。
		学校	◎習慣や価値観が違うことを柔軟に受け入れることができるので特に計画は立てない。 ◎いろいろな国の学生と積極的に話す機会を持つお互いについての理解を深める。 ◎グループワークの際などメンバーと協力して作業を進めていく必要があるので常に自分と異なる意見を持つ人を受け入れる。 ◎意見の違いは文化の違いなのかどうかを見極める必要があるので、はじめから無理と拒否するのではなく分かろうと努力する。 ◎できるだけ多くのクラスメートと話して意見の違いを学ぶ。 ◎時間にルーズなこともその国の文化として受け止める。
		私生活	◎外国人との共同生活では、台所の使い方など生活面で意見の違いに数多く遭遇したが、国が違えばやり方や考えも違うのだと受け入れる努力をする。 ◎今までも柔軟に受け入れていたが、英語力が向上すればもっと受け入れることができる。 ◎友人は多国籍なので当然意見を受け入れて交流を深める。 ◎できるだけ多くの国の人と話し、意見の相違を学ぶ。SNSを使うのもよい。 ◎ホームステイ先では外国人が3人（韓国、ブラジル、コロンビア）入れ替わったが、そのたびに違和感なく受け入れた。これから入れ替わりがあっても同様に対処する。 ◎小学生時代から続けているガールスカウト活動で学んだ上下の規律や異なる考え方・意見に対する柔軟な姿勢を活用する。
	異なる文化の習慣、思考方法の違いなどを認めあうことができる	就労	◎文化、習慣、思考の違いなど就業に関しても違いは多いが、相手からは自分も違うことを忘れずに違いを認める努力をする。 ◎仕事上では、文化や思考の違いから生じる問題を解決するために話し合って歩み寄る。 ◎言葉に出さなくても察するという日本独自のあり方はあいまいで本心が伝わらないため、外国人のストレートな表現に慣れるようにする。 ◎業務への取り組み方が日本と異なる。また同じカナダでもカルガリーとトロントではやはりお店の雰囲気から違う。違いを楽しみ、受け止め違いを具体的に記録していく。 ◎日本人は働きすぎだと思われているので、周りに合わせて働くようにする。 ◎意見の違いのあるとき、なぜその意見を持つのかその人のバックグラウンド（環境・教育など）を理解する。 ◎仕事に対する考え方や時間に対する意識が異なるソマリア人やフィリピン人とも良好な関係を築く。 ◎いろいろな国の学生と積極的に話すことで違う文化や習慣を学ぶ。

異文化適応力	異なる文化の習慣、思考方法の違いなどを認めあうことができる	学校	◎人とのコミュニケーションを図る機会をできる限り多く作ることで、相手への理解を深める。例えば、ジョークの感覚などが異なるケースでは、自分が疑問に感じたことは相手に率直に確認をし、異文化への理解を高める。 ◎現地の人がたくさんいるところで、外国人と過ごす時間を増やす。 ◎ランチシェアなどをして、みんなで意見交換をし、違いを楽しむ。 ◎意見の違いのあるとき、なぜその意見を持つのか異なる意見を持つ人のバックグラウンド（環境・教育など）を理解する。 ◎時間にルーズな国の人もいるが、その国の文化として受け止めている。
		私生活	◎異国の文化や習慣を知ったことで、日本の生活全般、時間感覚、清潔感などについてあらためて考えてみる。 ◎「郷に入れば郷に従え」の言葉通りに過ごす。 ◎シェアハウスでいろいろな国の人たちと生活する。 ◎渡航している国で観光をしていないが、カナダの食文化、交通機関などを観察して文化の違いを見つけ出すことを楽しみにする。 ◎今までも認めあうことができていたが、英語力が向上すればもっと受け入れることができる。 ◎積極的にいろいろな場所に行って外国人と交流する機会を持つ。 ◎日常生活でホストファミリーの生活感覚、習慣を体験する。 ◎ホームステイ先では生活習慣や食習慣の違いに戸惑うが、外国文化にも慣れて容認できるようになる。 ◎学校生活でクラスメートの外国人の行動や発言を観察し、日本人とどのような行動の違いや考え方の違いなどがあるか意識して考えてみる。 ◎「これは文化の違いなのか」など友人に質問をして確認する。 ◎外国人は日本人よりストレートに物事を聞くので戸惑いを感じるが慣れようと思う。 ◎異なる文化や習慣などを新たに見聞を広める機会ととらえて受け入れる。 ◎シェアハウスの外国人の食事に驚くが、日本人も外国人が驚くものを食べるのだから食文化の違いとして受け入れる。
論理的思考力	発言の筋道を立てて話することができる	就労	◎元来、筋道を立てて話をするようにしている。 ◎話がまとまらなくなってしまうことがあるとのことなので、公の場で話す際は、話始める前に内容を組み立ててから話を始めるようにする。 ◎PREP法（Point-Reason-Example-Point）を意識して話をする。 ◎日ごろの仕事の中で、論理性を養うことを意識し、気づいたことをメモする。 ◎あらかじめ日本語で言いたいことを考え英語に変換する努力をする。 ◎会話をする際に、どう言ったら相手が知りたいことを伝えられるか頭で整理をして伝える。 ◎インターンシップの中で、論理的思考力を向上させることを目標とする。 ◎英語環境では論点を筋道立てて結論から話し始める（PREP法を参考に）。 ◎日本語を教えるボランティアで、相手からの質問や様子で、教え方に工夫が必要な項目や外国人には難しそうな事柄について整理してノートにまとめ、次回からの授業に役立てる。 ◎説明するときに、説明が長かったり、前置きが長くなることがあるので、短い文章で分かりやすく話すように努力する。 ◎質問するときはポイントを押さえて質問する。 ◎要点を端的に分かりやすく話す先輩方をまねる。
		学校	◎筋道を立てて話すことを意識して勉強する。 ◎暮らしの中でイエスカノーかははっきり答えられるようにする。 ◎ランチタイムに話をしたり、外国人の友達とカフェに行きおしゃべりして練習する。 ◎筋道を立てて話ができている人がいればお手本にしてよいところを取り入れる。 ◎ディスカッションクラスでの発言やプレゼンの発表の場を持つようにして訓練する。 ◎今まではすぐに意見を言ってきたが、筋道を立ててから話すようにしている。 ◎フィーリングで話してしまう傾向があるので結論から話すことを意識をする。 ◎就労と同様に日本語でまず言いたいことを考えて英語に変換する作業を心がける。 ◎授業内で筋道を立てて物事を組み立てるトレーニングを行う。

発言の筋道を立てて話をすることができる	学校	◎論理的会話のサンプルを参考にしていよいところを自分に取り入れる。 ◎積極的に議論したり、プレゼンテーションをする。 ◎ディスカッション形式の授業で積極的に発言してクラスメートに質問する。 ◎自分の意見を言わないことが思わぬ誤解を生むので、この渡航では、グループワークのまとめ役などを引き受け、論理的に分かりやすく意見を言うことを心がける。
	私生活	◎周囲にロールモデルがいれば、その人を手本にする。 ◎結論から言うように意識する。 ◎発言をするときは、どのように話せば相手に分かりやすいかを考えて、内容を組み立ててから話す癖をつける。 ◎論理的に話すことが少々苦手なので、一度立ち止まって話すようにしている。 ◎論理的に話を進めることができる身近なロールモデルを見つけ話の展開方法の手本とする。 ◎PREP法(Point-Reason-Example-Point)を意識して話をする。 ◎英語で筋道を立てて発言するためには、豊かなボキャブラリーが必要なのでボキャブラリーを増やす。 ◎意見を言うときに緊張する傾向があるので、日常生活で可能な限り意見を述べるようにする。 ◎Language exchangeプログラムで、相手に対し、日本の事柄を論理的に筋道を立てて説明するように意識する。 ◎トラブルが起こったときや起こりそうなときに順序立てて対応できるように意識して行う。 ◎友人と話をする際、何のトピックについて話しているか常に意識する。 ◎ディスカッションミーティングに積極的に参加するか、自ら企画して行う。
	就労	◎通訳には必要な技能だと思う。 ◎相手の言っていることが聞き取れない場合は、ただ聞き返すのではなく、「あなたの言ったことはこういうことだね？」と自分の言葉で要約して確認してみる。 ◎分からないことがあったらそのままにせず、自分の言葉で言い換えて確認してみる。 ◎職場ではさまざまな訛りの英語を自分の言葉で言い換える訓練をする。 ◎お客さまの言っていることを理解するためにいったん考えて、自分の言葉で分かったことを伝える。 ◎説明されたことを自分の言葉で言い換えて理解したことを伝える。
	学校	◎相手が話したことを1から10まですべて伝えるのではなく、なるべくまとめて短く言い直してみる。 ◎語学学校の友人と日常会話をするとき、訓練する。 ◎うまく聞き取れないとき、自分の言葉で言い換えて正しいか確かめる。
	私生活	◎ホストファミリーと食事のときに話をするすることで練習する。 ◎普段からトピック→課題や考え→結論と文章の組み立てる習慣をつける。 ◎日常生活の中で要約や言い換えを意識して実践する。 ◎相手の言っていることが分からなかったり、要望が聞き取れなかったりした場合、自分の理解の範囲で要約して確認する。 ◎分からないことがあったらそのままにせず、自分の言葉で言い換えて確認してみる。 ◎Language exchangeプログラムで、相手の質問を要約して返してみ、自分の理解が正しいか確認する。 ◎言い換えるときは落ち着いて要約する。
	相手の意見を要約して、自分の言葉で言い換えることができる	

論理的思考力	事実やデータに基づいて物事を考え、表現することができる	就労	◎担当する企業の財務分析を行い、それを元にビジネスプランを立ててみる。 ◎事実やデータに基づいて考える。 ◎事実と自分の感情を切り分けることを意識する。 ◎具体的事例を使って表現することを意識する。 ◎データやネットの記事を学ぶ要旨ごとにまとめてドキュメントを作る。
		学校	◎学校のプレゼンテーションでデータなどに基づいて発表する。 ◎自分の興味がある育児休暇、女性の地位などについて外国人とディスカッションする。 ◎プレゼンテーションはデータに基づいて発表する。 ◎授業でエッセイの時間があり、毎回かなり大変な内容だが、事実や経験をきっちり整理し、それを元に自分なりに意見をまとめるように心がける。 ◎ディスカッション形式の授業時、データに基づく自分の意見を発表する。
		私生活	◎新聞やコラムを題材に、事実とそれ以外を整理する。 ◎トピック→課題や考え→結論と記事の文章の組み立てを考える。 ◎新聞や本のトピックから、物事を整理して考える（事実と考えや意見に分ける、起承転結など物事を組み立てて考える）。 ◎相手にものを伝えるときに自分の感情ではなく、ホームページで調べた事実やデータをうまく活用して伝える。 ◎Facebook、ブログ、ツイッターなどを利用して事実と意見を発信する。 ◎興味領域分野の記事などから自分の考えをまとめる。その記事に共感するのか、しないのか。その根拠は何かを具体的に説明するトレーニングを行う。 ◎意見を言うときに、根拠を伝えることを意識する。 ◎ガールスカウトでの組織的活動や前職での部署間の動きを見ながらの協調的業務などは、どちらも十分に論理的な思考に基づいて事実やデータに沿った行動をしていた。
ストレス対応力	ストレスを感じることがあっても、ポジティブにとらえて対応できる	就労	◎仕事上では多少なりともストレスはあるものだ理解する。 ◎日本食屋は極寒のこの時期、暇なときは急に休むように言われたり、同僚のインフルエンザなどで急に出勤を依頼されたりなど急な対応を求められるが、相手の事情を考慮してポジティブにとらえて対応する。 ◎目的を意識して、あえて自ら大変な職場を選んだので時間を無駄にせずモチベーションを保ちながらポジティブに頑張る。 ◎失敗しても次はできると考え前向きにチャレンジする。 ◎文化の違いによる働き方や人間関係でストレスを感じるが、そのたびに問題を取り上げて当事者と話し合って解決する。 ◎イライラしたり焦るときも、冷静になり笑顔で対応できるよう努める。 ◎非常に前向きなので仕事が決まらなくても今まで通りポジティブにチャレンジする。 ◎仕事のように自分に任務が課せられている場合、責任感を持ってポジティブに行動、対処するよう努力する。 ◎仕事は仕事という割り切りの良さがあるのでポジティブにとらえて対応する。
		学校	◎計画的に学習してきたが、すべてが計画通りにいかないと理解し、すべてを渡航経験だと前向きに考える。 ◎学校や友人とのコミュニケーションなど慣れない環境でストレスを感じながらも対処する。 ◎最初のころはうまくこちらの意見が相手に伝わらないというストレスを感じたが、じきにうまく伝わるだろうとポジティブに考える。 ◎イライラしたり焦るときも冷静になり笑顔で対応できるよう努める。
		私生活	◎ストレスに感じることも多少あるが外国では何事も経験だと思って対応する。 ◎ストレスがあるとき、とらわれないようにほかのことを考える。趣味のパン作りなどで気分転換する。 ◎ホストファミリーの生活習慣に合わせることで知らないうちにストレスを感じるので友人と外出したりしてリフレッシュする。

ストレス対応力	ストレスを感じることもあっても、 ポジティブにとらえて対応できる	私生活	◎いつも頭の中でポジティブな言葉を繰り返し唱えながら嫌なことがあっても前向きに考えるようにする。 ◎農家の仕事探しはストレスが多いが決めたことなのでめげずに取り組む。 ◎ストレス解消に日本の曲を聴いたり、ドラマを見たり、ブログを書いたりする。 ◎価値観や考え方が違う人に会ったときに多少のストレスを感じるが、こんな人もいるのだと割り切ってつきあう。 ◎イライラしたりあせるときも、冷静になり笑顔で対応できるよう努める。 ◎考え次第で物事は良く見えるのだから悪い面ばかりを見ないようにする。 ◎友人の意見を聞いてストレスを乗り越える。 ◎日本人の友達と日本語で会話したくなるが、日本語でしゃべる時間はなるべく減らしている。これがストレスだが、限られた期間しかいないのだから自身を鼓舞し頑張る。 ◎完璧き・潔癖主義なのであらかじめ想定したストーリーから逸脱したとき、すぐにポジティブに切り替えていく柔軟性を身につける。 ◎ストレスをためやすいが、旅行、買い物(主にウインドウショッピング)、睡眠で解消する。 ◎日本と比べて交通機関のダイヤが乱れやすく、電車やバスの遅延で予定が左右されることにストレスを感じるが、この国では遅延がふつうとあきらめ、心を落ち着かせる。
	自分の感情をコントロールできる	就労	◎ストレス耐性があるほうなのでこれまで通り生活する。 ◎ポジティブに考えないとやっていけないと考えて行動する。 ◎現在の仕事では、コントロールできる。 ◎はっきりと発言するタイプだが、はっきり言うときとオブラートに包んで話す場合を切り分けて、周りとうまくやることでストレスを減らす。 ◎嫌なことがあった際には前向きな言葉を浮かべるようにして感情をコントロールする。 ◎日本食屋では、新しい従業員に上司の指示を伝える橋渡し役をしているので、感情をコントロールしながら分かりやすく伝えるようにする。 ◎白人のボランティア活動に参加して英語環境に身を置きストレスをかけ、感情のコントロールを強化する。 ◎目的を意識して、あえて自ら大変な職場を選んだので時間を無駄にせず、ストレスをコントロールしながらモチベーションを保ち頑張る。 ◎人の感情に対して直接反応しないように、冷静に落ち着いて行動する。 ◎感情的になったときに、間をおいてから答える。 ◎ビジネス全般に対して、割り切って仕事を進める。
		学校	◎MBAのコースで外国人とのグループワークを通し、ストレスコントロールを実践で強化する。 ◎感情的になったときに、間をおいてから答える。 ◎海外でも日本と同じように自分の感情をコントロールできているので計画を立てずに様子を見る。
		私生活	◎好物の甘いものを食べる回数を意識して減らすことで、自分をコントロールする力を養う。 ◎体調が悪いとイライラすることが多いので、できるだけ早寝早起きし、体調管理をしっかり行う。 ◎自分を抑えすぎてしまうことがある。 ◎毎日1行日記を書くことで面倒でやりたくないというストレスを乗り越える訓練にする。 ◎3年程前からポジティブな言葉を頭に浮かべるようになって以来嫌なことがあっても乗り越えられるようになったので、外国でも同じようにする。 ◎シェアハウスで人数も増えて生活環境が一変したので、トイレや風呂の待ち時間がストレスになるが感情をコントロールしながら対応する。 ◎積極的に英語で話しかけるのがつらくてへこんでいるときは無理に頑張らないで、CDのlistening trainingに切り替えるなどできそうなことを考え、ストレスを減らす工夫をする。 ◎ストレス解消に日本の曲を聴いたり、ドラマを見たり、ブログを書いたりする。 ◎時間的にも精神的にもある程度余裕を持って行動することでストレスを減らす。 ◎これから10カ月の生活、就労を通じて、自分の感情を上手にコントロールするテクニックを身につけていく。 ◎規則正しい生活を送り、疲れたときはよく休み、心身ともに健康な状態を保つ努力をする。 ◎時間に余裕を持つことを心がけ、体を動かす(散歩・ジム)ことでリフレッシュする。 ◎ステイ先では自分の家と同じ感覚でストレスなく生活する。

ストレス対応力	ストレスを感じることがあっても、誰かに助けてもらいながら努力して乗り越えることができる	就労	◎職場はチームで働く場所だと考えているので、リーダーとして周りに働きかけながら乗り越える。 ◎同僚に助けてもらいながら重労働を乗り切る。 ◎日本食屋勤務は初めての接客業務なので、先輩スタッフに助けをもらう。 ◎助けてもらえるような人間関係を築く。 ◎プレッシャーのかかるような新しいことでも助けてもらいながら取り組み、自信をつけていく。 ◎分からないことや困ったことがあるときは先輩方に相談する。 ◎困ったらすぐに周りに助けをもらい乗り越える。 ◎分からないことは周りの人に質問してストレスをためないように努力する。
		学校	◎さまざまな人と会うが、学校ではストレスなく過ごす。 ◎スペイン人の親友と授業中に分からないところは相談して乗り越える。 ◎周りに日本人がいないので、問題を自分の力で解決する。 ◎先生、クラスメートの助けを得て強化する。
		私生活	◎誰かに話したり、食べたりして発散する。 ◎周りを巻き込むことが苦手なので自分で解決する。 ◎カナダではみんな優しいので、問題なく乗り越えられる。 ◎おおらかな性格なので前職でも受験でもストレスを感じなかったのものでそのままいく。 ◎日本人の友人やスペイン人の友人に有益な情報をもらいながらカナダでの生活を充実させる。 ◎ストレス解消に日本の曲を聴いたり、ドラマを見たり、ブログを書く。 ◎ストレスを感じたら誰かに話をする。 ◎親しい友人に相談する。 ◎家族に愚痴を聞いてもらったり、自分ひとりの時間を持つことでリラックスして対処する。
質問力	相手が話していることについて、質問しながら意見を引き出すことができる	就労	◎留学カウンセラーとして学生に質問しながら意見を引き出す。 ◎大変勉強熱心な企業なので、ロールプレイで鍛えられると思う。 ◎異文化間のコミュニケーションなのでいつも疑問が浮かぶ。分からないことを分からないままにするのではなく、100%理解できるまできちんと確認をする。 ◎よく話を聞き、相手の意見の根拠や理由を考えて質問する。 ◎聞きたいことを念頭において話すようにする。 ◎検討中の次のバイト先について、研修期間や給料などの諸条件について、問い合わせる。 ◎現地住民がよく来る日本食レストランでウエイトレスとして働き、お客さまとの会話の中で相手の欲しいものや要望をこちらから質問して聞く。
		学校	◎分からないことは、分からないと伝え、分かったふりをせずに質問をする。 ◎積極的に講師の近くに座り、質問する。 ◎学校の施設やルールの確認、さまざまな手続きについて尋ねることで質問力をつける。 ◎先生の授業の進め方や学習の仕方などを質問する。 ◎よく話を聞き、相手の意見の根拠や理由を考えて質問する。
		私生活	◎ホストファミリーとの会話を自分からする。聞かなくても済むようなことでもあえて質問をする。 ◎食生活に違いがあるので、食事の作り方などを一緒に作業をしながら聞く。 ◎店員さんや友人と話しながら、質問をする。また、知らない人に道を尋ねる。 ◎外国の友人に祖国について質問する。 ◎相手の本音を引き出すために、まず自分自身が心を開いてぶつかっていく。 ◎時事的な事柄など何か話題をひとつ決め、的確な質問で友人の考えを聞き出してみる。

質問力	相手の立場や状況を考えて質問することができる	就労	◎職場では中間管理職やさまざまな人がいるので、若い後輩にも冗談を交えて交流する。 ◎レストランで働いているとき、お客さまの状況を予想して料理を提供するまでに時間がかかることを相手に伝えたり、時間がかかるが待ってもらえるかどうか聞いたりする機会を増やす。 ◎仕事はチームワークが重要なので常に相手の作業を注視しながら質問する。 ◎検討中の次のバイト先について、研修期間や給料などの諸条件について、問い合わせることが失礼かと思っていたが、言い方を考えて問い合わせしてみる。 ◎さまざまな国籍の人がいる職場なので、立場や状況を考えて質問することを心がける。
		学校	◎さまざまな国の人がいるので、それぞれの国の事情などをくみ取りながら質問したり、グループワークでは、なぜその答えを導き出したのかなどを聞き、確認する。 ◎立場が違えばいろいろな考え方があるので、相手の話をよく聞き、場の空気を読み、会話と質問する。
		私生活	◎ホストファミリーの状況（体調など）を確認しながら、話しかける。 ◎友達が約束に遅れてきたときなど、怒るのではなく、きちんと理由を聞いてまずは相手の状況を理解することを心がける。 ◎家のオーナーさんとの会話や仕事先の上司など、相手によって聞き方を変える。 ◎友人と活動をするとき、相手を理解するための質問を積極的にする。
	適切な質問によって、自分が知りたい情報を引き出すことができる	就労	◎業務改善提案はしてきたが、日本とは違う環境、考え方なので、よく考えてから対応する。 ◎レストランの仕事でお客さまの好き嫌いやアレルギーなどの情報を、自分から質問する。 ◎機械の仕様や清掃方法など、質問して会社に沿ったやり方で仕事を進める。 ◎なんとなく質問するのではなく、自分が分からないことが何かを明確にしてから質問をするようにする。 ◎現地で働く日本人を迎えての就職セミナーで、ゲストスピーカーのOB／OGに積極的かつ適切に質問することで、必要な情報を得る。 ◎クライアントとの打ち合わせ前に、事前に情報を収集・分析して必要な情報を聞き出すために、質問事項をある程度準備して臨むようにする。
		学校	◎講師やクラスメートなどに勉強法などを質問する。その際も自分の勉強法を伝えつつ引き出す。 ◎授業中、なぜこの答えなのかを明らかにする。疑問に思ったことは聞き、納得せずに終わらせない。 ◎今後自分に効果がある学習方法や、カリキュラムなどを聞き出す。 ◎5W1Hを効果的に使い、いかに相手に伝えるか、自分が知っている単語でどう引き出すかを考える。
		私生活	◎外国で生活するうえで質問力は不可欠だと思うので、さまざまな国の人たちに質問しながらそれぞれのテーマで議論をする。 ◎文化の違いなどを知るために、お店で積極的に質問をする。 ◎日常生活のさまざまなシーンで、面識のない人との会話を積極的に行う。 ◎シェアハウスを探し、オーナーに必要なことを確認する。電子辞書で調べながら、短い文章でも質問する。
提案力（創意工夫する力）	日々の業務の中から問題を発見し、新しい解決方法を提案することができる	就労	◎カウンセラーとして意見を求められるので、これまでの職務では経験のない提案力を鍛える必要がある。 ◎職場である補習学校の授業の中で、課題や新しい取り組みを考えて提案し、それを周りの先生などと協力して解決or実行してみる。 ◎アルバイトやボランティアへの参加を通じて、課題発見と改善提案をする。 ◎アルバイト先で、小さなことでも業務提案を試み、繰り返し行っていく。 ◎完ぺきな提案でなくても、気がついたことや問題点を自分の意見として発信する。

提案力（創意工夫する力）	日々の業務の中から問題を発見し、新しい解決方法を提案することができる	就労	◎ツアーガイドとして、地元の情報や自分の経験を取り入れながらお客さまに喜ばれるようなツアーになるよう工夫する。 ◎就業先で仕事がより良くなること、効率的にできること、改善できそうなことは何かに意識を向け、提案してみる。 ◎就業先での作業効率を考え、提案する。 ◎来月のスカイプコーチングまでに、カフェの仕事の中で改善したほうがよい点を何か1つ考える（自分なりの視点でOK）。 ◎常に自分のしていることと意味を問いかけ、改善できることを見つけ実行する。
		学校	◎授業中のロールプレイでお互いに意見を出しあって、よい解決法を導き出す。 ◎ディスカッションの授業で自らの意見を言えるようになるための学習方法を見いだす。 ◎勉強の進捗を記録し直し、改善が必要なときは行う。 ◎日本食の良さや作り方などを伝えたり、提案したりする。 ◎模擬授業では自分の強みを生かした方法で子どもたちの気を引き、楽しい授業にする。
		私生活	◎ホームステイ先で、新しくできた外国の友達が電化製品のトラブルを起こした際、問題を解決し、部屋の決まりごとや電化製品の使い方を丁寧に説明した。 ◎受け身ではなく、自ら友人を誘って時間を共有する。 ◎シェアハウスではより良い生活環境となるよう、小さなことでもよいので提案をしていく。 ◎税金の高い国では安いスーパーマーケットを探すなど、常に節約のことを考える。 ◎新しい家に転居したとき、何か生活上問題はないか考え、またルームメイトが抱えている問題でヘルプできることがあれば積極的に動いてみる。 ◎小さな疑問や不便をそのままにせず、より良くするためにどうしたらいいか考え、積極的に提案していく。 ◎学校のクラスメートの外国人の行動や発言を観察し、日本人とどのような行動の違いや考え方の違いがあるか意識して考えてみる。
	相手が話していることについて、質問しながら意見を引き出すことができる	就労	◎就業先で課題解決を周囲と相談しながら進めていく。 ◎多国籍の人たちに声掛けをしたり、就業を促したり円滑に進める。 ◎社内ではムードメーカーになり、周りのギクシャクした雰囲気からチームワークが生まれるように細やかな声かけなどを行い、コミュニケーションの気遣い、気配りをする。 ◎現地の企業で働く日本人を呼んで、就職セミナーを開催する。OB／OGとのコンタクト、会場設営、来場ターゲット者への周知など。友人と共同で活動する。 ◎就業先の人間関係、ツアーガイドとしてお客さまとの関係構築においてさまざまな提案をする。 ◎自分の不得意の分野を、周りの人たちのノウハウを取り込み身につけていく。 ◎オーストラリアの体験記を盛り上げるための施策を考えてそれを一緒にやっている仲間に伝えてみる。
		学校	◎授業中お互いに意見を提案しあって、よい解決法を導き出す。 ◎宿題は先生に、ほかの問題点はクラスメートに相談して解決策を見つける。 ◎語学学校のチームでのプレゼンテーション授業を通じて、メンバーと役割分担して問題解決を図る。
		私生活	◎困ったことがあったら自分だけで抱え込んで何とかしようとするのではなく、ほかの人の意見を聞いたり、問題をシェアして周囲に助けを求めて、巻き込みながら解決する。 ◎何か問題があれば、友人やホストファミリーに相談し、助けてもらう。 ◎ホームステイ先で、新しい友達に日用品の買い物や、近くで食事に行くところを一緒に行って教えてあげる。 ◎ルームシェアの同居人がマナーを守らないことについて、別の同居人と相談し、解決する。

質問力	業務や仕事に関する建設的な提案をすることができる	就労	◎プロジェクトに対する責任があるので、情報を引き出すことを意識する。 ◎問題を発見し、よい方法や課題が見つかったら自分から発信してみる。 ◎こうしたほうがいいなと思ったことがあったらまずは言葉にしてみる。 ◎就労先で問題提起ができる様、アンテナを張り意識を高める。課題やアイデアが見つければそれを提案していく。 ◎新入社員の教育を自己の勉強のためにやらせてもらいたいと思い上司に提案。その提案を効果的に上司に伝えるために、伝え方を工夫してみる。 ◎ツアーガイドとして、お客さまへの案内やイレギュラー発生時の施設担当者とのやり取りを通じ、提案力を高めていく。 ◎勤務先の幼稚園でこうした子どものためにいいとか、こういうことがしてみたいということがあったら論理的に伝えることを意識して積極的に提案していく。 ◎セミナーを統括するボランティアを来月から始められることになったので、新しい有用なセミナーを考えて提案してみる。 ◎カフェでの仕事の中で、「あればいいなあ」と思える新しい商品またはサービスをひとつ、来月のスカイプコーチングまでに考える。 ◎まずは仕事を覚え、周囲の信頼を得たうえで、その店にとって有益なことを考え提案する。
		学校	◎好きなものをテーマに企画をし、提案する。 ◎グループワークでいくつかの答えを考えながら、より良い進め方を提案する。 ◎自分たちが作る授業のときは、必要と思われることが達成できるプランを提案する。
		私生活	◎自分がよいと思ったことはまず言うてみる。 ◎幼稚園でこうした子どものためにいいとか、こういうことがしてみたいということがあったら論理的に伝えることを意識して積極的に提案していく。 ◎ツアーガイドではオーストラリアの情報や自分の経験を取り入れながらお客さまに喜ばれるようなツアーを論理的に伝えることを意識して提案していく。 ◎直接のコミュニティやSNSでのコミュニティで発信する。
コミュニケーション力	自分の意見を的確に伝えることができる	就労	◎年齢とともに考えて伝える力が今まで以上に必要になったので、的確に伝えるように努力する。 ◎育ってきた環境と違い、コミュニケーションが必要だが、多様な人種と生活していくうえでもっと意思疎通が必要と感じている。 ◎弁護士に伝えるメールを訓練する。 ◎ボランティア活動を通じて高める。 ◎自分の意見を伝える機会があったら、最初に発言してみる。 ◎仕事を探すプロセスの中で強化する。 ◎お客さまの要望に対して「できる」「できない」をはっきり伝えることを意識する。あいまいな言い方にしてしまうと後でクレームになってしまうこともあるので、答えと重要な理由をきちんと伝えるように努力する。 ◎見て見ぬふりをせず、気がついたことを表現する努力をする。意識的に語彙力を強化して、誤解を招かないような言い回しができるよう工夫する。 ◎ボランティアに参加し、課題を見つけ自分の考えを周囲に伝える。 ◎仕事の中で同じスタッフ同士、チームワークで活動する。 ◎受け身ではなく、もっと積極的に意見を述べていく。 ◎簡潔な意見の述べ方を職場コミュニケーションから学んで実践する。 ◎バイト先を探し、自ら条件などについて問い合わせている。 ◎ボランティアで必要なことを伝え、分かってくれたかどうか確認する。 ◎仲間ではなく、一般の人に聞かれたことを的確に伝えるようにする。 ◎小さなことでも困ったことがあれば上司にすぐ相談する。 ◎ツアーガイドとしてお客さまとの関係において高める。

コミュニケーション力	自分の意見を的確に伝えることができる		学校 ◎思ったことはまず口にしてみる。 ◎自分が分かる簡単な言葉で話してみる。 ◎プレゼンテーションの授業で日本のPRをする。 ◎フォルケホイスコーレ（日本でいう大学の位置づけにある学校組織である。総合大学[ユニバーシティ]ではなく、単科大学[カレッジ]に近い教育機関）での生活の中で磨く。 ◎スピーキングクラスで新聞記事を読んで、ディスカッションで自分の意見を伝える。 ◎異文化、異人種間でもきちんと自己主張する。 ◎クラス内外で友達を増やし、コミュニケーションの場を増やすように努力する。 ◎学校の講師やクラスメート、友人との会話や交流で強化する。 ◎頭の中で考えた文章を言葉にできるように、できるだけ話をするように心がける。 ◎自分から話しかけて会話をし、授業の中でも発言ができるようにする。 ◎クラスやそのほかのコミュニティにおいて、自分の考えを主張できるようにする。 ◎自分の伝えたいこと、意見がある場合は回りくどくならないよう結論から述べるようにする。 ◎新しい友達を5人つくる。 ◎言いたいことは我慢せず、できるだけ発信するようにする。 ◎自分を積極的に前に出す。 ◎相手の理解度を確認しながら、表現を選んで発言する。 ◎ボランティア先の安全などを考慮しつつ、ネイティブの仲間をつくる。 ◎「一般英語のクラス」に移籍し、日常で使えるスピーキング力の強化を図る。
	私生活		◎「この場面ではこの言い回し」など、言葉を選びながら、よく考えてから発言するようにする。 ◎ホームパーティーを毎週開催する。 ◎完璧な表現ができなくても、さまざまなツールを活用しながら自分の考えや気持ちをホストファミリーや友人に伝えることに努める。 ◎意見を言うためにはまずは考える力を身につける。いろいろなこと（新聞、日常生活のちょっとしたことなど）に目を向け、問題意識を持って自分はどうとらえているのか意識してみる。 ◎相手の意見を聞いて尊重するためにも、まずは自分の考えも持つことを心がける。 ◎ホームステイ先での交流の中で強化する。 ◎質問の仕方や言い回しを知る機会として、買い物に行って接客してくれた店員の言い方や、仕事先のお客さまとの会話の中にたくさんのヒントがあると考え、自分も使ってみる。 ◎友人に日本を紹介する。自分の得意なこと・できることを伝える。 ◎ホストファミリーや友人、知人に自ら進んで会話をスタートさせることで、多くのコミュニケーションの機会を作る。 ◎ローカルコミュニティのワークショップに可能な限り積極的に参加し、周囲との連携を図る。 ◎誤解のないようにはっきりとNOを言うようにする。
	相手の意見を丁寧に聞いて意思の疎通ができる	就労	◎仕事を探すプロセスの中で、強化する。 ◎状況によって違う部署の応援に行く機会もあるので、電話と口頭と場面に応じて適切な伝達手段を活用し、強化する。 ◎就労ではないが、ベビーシッターのアルバイトを通じ、子どもと意思の疎通を図る。 ◎ボランティア活動に参加して強化する。 ◎職場の同僚との会話やお客さまの対応で強化する。 ◎よく聞き、分からないことは分かるまで聞き、何が言いたいのかを確認する。
		学校	◎討論会を頻繁に開催することで強化する。 ◎クラスメートとの交流を通じ、相手の話を聞いて、自分の意見をうまく伝えるようにする。 ◎クラスメートといろいろなことを話し、外国文化も習得する。 ◎よく聞き、分からないことは質問する。

コミュニケーション力	相手の意見を丁寧に聞いて 意思の疎通ができる	私生活	◎常にいろいろな人たちと会話する機会を持つ。 ◎SNSを外国語で活用する。 ◎どちらかというと相手に意見を聞くだけになりがちなので、意思の疎通を図るためにも積極的に自分のことを話す。 ◎ホームステイ先での交流や語学学校の友人との会話で強化する。 ◎シェアハウスメイトやオーナー、仕事先の常連のお客さまとの会話で相手の意見、会話の中で一番強く伝えたいことは何なのかを考えながら聞く。大事な部分は、短い文章でも自分の考えを伝える。 ◎Facebookやメールなど適切に使い分ける。 ◎家の人の愚痴を聞く機会が多く、夫婦の仲をまとめることも多い。 ◎シェアハウスの共同生活の中で、人の話を丁寧に聞き、分からないことは質問することで強化する。 ◎イベント・アクティビティに積極的に参加する。
	(口頭・Eメール・SNS・電話)を活用することができる 場面に応じて適切に伝達手段	就労	◎電話でお客さまと会話することが多い。聞き取れなかったときは分かるまで質問して答えを引き出す工夫をする。 ◎多くの外国人と知り合いになり、メールでやり取りをする。 ◎アルバイトやボランティア先など、SNSを使って探し、問い合わせをする。 ◎ボランティアの応募やミーティング時に状況に応じてメール・口頭・電話などを活用する。
		学校	◎常にFacebookで学校とコンタクトを取るようになる。 ◎週末友人と出掛けるときや放課後の待ち合わせなどでメールと携帯のショートメールを活用する。電話による聞き違いでの間違いを防ぐため活用する。 ◎外国の友人とメールなどでのやり取りをする。 ◎宿題などはオンライン(Eメール)、コミュニケーションは口頭と適切に伝達手段を活用する。 ◎電話での対応が苦手で、急な連絡もメールで済ませることが多かったが、状況把握して伝達手段を選ぶように心がける。
		私生活	◎英語でメール、SNSなどを活用してみる。 ◎電話をする機会、応対する機会をつくる。 ◎Facebookを英語で更新・活用する。 ◎スカイプなどを利用して会話する。 ◎友人と話すときは口頭で、待ち合わせなどはテキストメッセージ、そのほかにFacebookやメール、適切に使い分けている。
実行力(チャレンジする力)	物事に粘り強く取り組むことができる	就労	◎仕事上の目標を決めておく。 ◎資格を取りたいと思っていたが、合わないと思うと途中で投げ出していた。粘り強い上司たちを見て、最後までやったほうが良いと考えている。 ◎年齢的にリスクを避けたいが、無理だと思っても、とりあえず行動するという気持ちで取り組む。 ◎渡航目標に挙げていた就業体験を実現する。 ◎初めての接客業務に、粘り強く頑張る。店のために貢献できることは何かを見つけ、日々頑張る。 ◎職場(おみやげ物店)で、お客さまに買ってもらおう交渉を実践する。10月下旬から、乗馬クラブで、ワークステイし、環境が変わるがお客さんもいるので同様に実践で強化したい。 ◎仕事は休まず、言われたこと以上のことを実行し、日程が空いている限り、積極的にボランティアに参加する。 ◎うまくいかないときも焦らずあきらめない。

実行力（チャレンジする力）	物事に粘り強く取り組むことができる	学校	◎分かるまで質問する。 ◎学校の講師や友人との会話や交流。 ◎クラスのレベルアップに取り組む。 ◎自らの目標を明確にし、授業やそのほかのことにもチャレンジする。 ◎資格の取得（英語指導者）を目指す。 ◎宿題などとは別に自主学習を行い、先生に提出する。 ◎接客業に必要な知識を学ぶコースで資格取得に挑戦する。 ◎物事に粘り強く取り組み、頑張り、成績アップを図る。 ◎クラスメートと議論する。 ◎授業中、質問や回答を間違いに臆せず発言する。 ◎うまくいかないときも焦らずあきらめない。 ◎自ら日本語会話の時間を制限することを強いる。 ◎TOEIC得点向上のため、今までの学校を終了後、新たに語学学校に通学する。
		私生活	◎フリーペーパーを毎日必ず読むようにする。 ◎語学力強化の行動目標である、ボキャブラリーを増やすための勉強を毎日続ける。 ◎毎日英語の日記をつける。 ◎カンパセーションクラブを活用し、結果につながる語学力向上への取り組みをする。 ◎ホストファミリーとの会話を積極的にする。 ◎英語での会話を恐れず、練習だと思いチャレンジする。 ◎英語の勉強のため、空き時間を利用して「世界のアイデア」を聞いたり、駅などで他人の会話を聞き、リスニングの勉強をする。 ◎語学力のUPのためにも、ブログで日常のことを発信する。 ◎ジョブ・カードに記載できるように体験を進んで行う。 ◎まずは10カ月。「継続力」をひとつの目標に、やる、と決めたこと、達成したいと目標を立てたことに向かって、継続して努力する習慣づけを養う。 ◎友人と一緒に行動するのではなく、ひとりで継続してできるように意識する。 ◎農家の仕事探しを粘り強く、取り組む。 ◎旅行の計画を立て実行する。 ◎バレーに週1回は必ず行く。 ◎旅行など自分の興味関心の高いことを実行する。
	目的の達成に向かって、失敗を恐れずにチャレンジすることができる	就労	◎英語を話す職場で就労する。 ◎帰国後のフリーランスの仕事の準備としてネットショップを開設する。 ◎従業員の人数が多く、毎日働いているわけではないので名前を覚えるのに苦労する。まずは名前を覚えるために名前で呼ぶ。 ◎就職フェアが行われているようなので、可能な限り参加する。 ◎参加条件が多少不足していても、NGであることも承知してアタックするくらいのチャレンジ精神で臨んでみる。 ◎できるだけ多くエントリーする。 ◎アルバイト中にお客さまへ積極的にアプローチして、改善点などの気づきをメモする。 ◎仕事を見つけるために、面接でうまくいなくても粘り強くチャレンジし続ける。 ◎ボランティアに積極的に参加する。 ◎ハウスキーピングの仕事を通して、対応力や会話力の習得に取り組んでいる。
		学校	◎アジア人と思えないくらい発言してみる。 ◎学校のアクティビティやパーティーには積極的に参加する。

実行力（チャレンジする力）	目的の達成に向かって、失敗を恐れずにチャレンジすることができる	学校	◎ホスピタリティープログラムという接客業に必要な知識を学ぶコースで資格取得に挑戦し資格を取得する。 ◎語学力向上のため、語学学校の授業中、質問や回答を間違いに臆せず発言する。
		私生活	◎日々の目標を立て生活する。 ◎渡航した当初はホームシックにかかったが、自分で決めたことなので、時間を有効に使うことを考えて行動する。 ◎慎重になりすぎず、積極的にコミュニティ、ボランティアに参加する。 ◎アパレル、シェアハウス関連の人脈づくりと情報収集をする。 ◎目標達成のために、3週間に1回は振り返る時間を持つ。 ◎ボランティアやコミュニティに積極的に参加する。 ◎英語での会話を恐れず英語の練習だと思いチャレンジし続ける。 ◎1日1回は自分から誰かに話しかける。 ◎meet upのオフ会に参加する。
	自ら目標を設定して、計画的にやり遂げることができる	学校	◎資格取得をするという目標を決め計画的にやり遂げることができた。 ◎語学学校のテストに向けて計画を立てて試験勉強をする。 ◎カリキュラムと共に、自身の不足していることを週ごとに見直して実践する。 ◎スムーズに意思疎通ができるようになるために、自分から発信、発言をする。 ◎TOIECスコア700点を目指し、リスニング力をアップする。
		私生活	◎ボランティアやコミュニティ参加など、主体的に取り組む。 ◎現地の友達をつくる！ 帰国後も友達でいられる友人、親友を2人（女性）つくる。 ◎友達と会話するときに携帯辞書を使う頻度を、学校が終了するときまでに現在の半分にできるように目標を設定、それに向かって計画的に勉強を進める。 ◎エージェントを使わず自分で計画した海外渡航から自分でやり遂げる自信をつける。 ◎テキスタイルの毛織物の学校を探して、通い始める時期を明確にする。 ◎フリースポーツクラブでトレーニングを始めた。目標は、体重を日本にいたころと同じにするため4～5kg減らす。この国では、体を鍛えることが文化らしい。 ◎帰国後の学習計画や新たにに取り組むスキル習得計画を立てる。 ◎ひとり旅をこの1年間の集大成にすべく、どのような成長があったか（ひとりでお店に行くなど）チェックリストを作成し、実行する。 ◎語学学校のテストに向けて計画を立てて家に帰っても試験勉強をする。 ◎あらゆることに、目標・計画を意識的に立てて取り組む。 ◎週ごとに何をするか頭に入れて行動する。 ◎帰国後の学習計画や新たにに取り組むスキル習得計画も立てる。

ジョブ・カード様式1〔履歴シート〕①

平成 年 月 日現在

ふりがな	E-mail アドレス		写真添付 (縦40mm、横30mm、 上半身脱帽正面背景 なし・最近3か月以 内撮影)	
氏 名	(印)			
昭和・平成	年	月 日生 (歳)		男・女
ふりがな	〒 -			
現住所	(電話) - - (携帯電話) - -			
ふりがな	〒 -			
連絡先	(電話) - - (携帯電話) - -			

職務経歴	
年 月 ~ 年 月	就業先・職務概要 等

学習歴・訓練歴		
年	月	教育・訓練機関名、学科(コース)名、内容 等

※学習歴・訓練歴欄には、受講中の職業訓練も記入してください。

Ver.2.1

～内閣府、文部科学省、厚生労働省及び経済産業省はジョブ・カードの普及に取り組んでいます～

氏 名			
資格・免許			
取 得 年 月	名 称	実 施・認 定 機 関 名	内 容 等
自己PR(趣味・得意分野・社会体験活動(ボランティア、サークル活動など))			
志望動機(応募先決定時に記載)			
労働条件等についての希望		通勤時間 約 時間 分	配偶者 有・無
			配偶者の扶養義務 有・無
			扶養家族数 (配偶者を除く) 人

Ver.2.1

～内閣府、文部科学省、厚生労働省及び経済産業省はジョブ・カードの普及に取り組んでいます～

[illegible]

※キャリア・コンサルタントが使用する欄につき、事前に記入する必要はありません。 Ver.2.2
 ☆本様式を就職活動に活用する場合、応募企業に合わせて、例えば、記載する職務経歴の順番を変えたり、ごく短期のものを除いて主要な経歴を記載したりする等の記載の変更が可能です。

ジョブ・カード様式3 [キャリアシート]

氏 名			
就業に関する目標・希望 (職務経歴、教育訓練経歴、取得資格等からみた強み、これまでの求職活動や能力評価等を踏まえた今後の課題、能力開発の目標について記述)			
(希望する職業・職務)		(希望理由等)	
キャリア・コンサルタント記入欄(※)			
	(キャリア形成上の課題、支援のポイント)		
	(キャリア意識の形成プロセス)		
	(その他特記事項)		

☆キャリア・コンサルティングを受ける時には過去のキャリアシートもすべてお持ちください。

Ver.2.1

※キャリア・コンサルタントが使用する欄につき、事前に記入する必要はありません。

～内閣府、文部科学省、厚生労働省及び経済産業省はジョブ・カードの普及に取り組んでいます～

ジョブ・カード様式1：「履歴シート」自己PR

添削前	添削後
社会人生活を通してさまざまな人に会うことで表現力を高めていきたいです。	社会人生活を通して、さまざまな人に出会い、自分の意見を伝え、相手がどのように理解しているかを確認することやほかの人の意見を聞き、相手に伝わる話し方や表現の仕方などを学ぶことで表現力をつけていきたいと思います。
ブログを書いている段階で、私は「もっと写真を入れながら書いたほうが、読者により理解してもらいやすくなるのではないか」「ただ普遍的に書くのではなく、少しジョークを織り交ぜながら文章にしたほうが、より良いブログになるのではないか」ということをボスに提案しました。 その結果、ボスから「すばらしいブログだ!」と褒めていただき、さらにいろんな種類のブログ作成の仕事を任せていただくようになり、またブログ訪問者数が以前よりも100人以上増えました。	ボスの承認を得て、記事の内容に合う写真をネットで検索・収集し使用したり、ユーモアを文章に入れながら自分の意見も伝えたり、より読者の興味をひきつける内容になるよう努力しました。 その結果、ログ訪問者数が以前よりも100人以上増え、ボスから「すばらしいブログだ!」と褒めていただき、さらにいろいろな種類のブログ作成の仕事を任せていただくようになりました。
私の強みは人間関係構築とホスピタリティ精神です。どんな環境にもすぐに溶け込め、誰とでも仲良くなることができ、この能力を生かしボランティアでデイサービスの施設へ行き利用者の話し相手をしていました。普段の生活の中では友人たちの、上司と部下との橋渡し役になっていました。お互いが険悪な関係になってしまったときには、相互から事情を聞き関係を修復してきました。カナダでは日本人のいない仕事を選び、文化の違いに戸惑いながらも同僚たちとコミュニケーションをとり楽しく働いていました。また、ホスピタリティ能力につきまちは積極的にボランティア活動に参加しました。パン屋さんの売れ残りのパンを食事に困っている人に届けるブレッドマンや、洪水のときにはベビーシッターやフードバンクでご飯を配るボランティアを行い、さまざまな人と触れ合い人脈を築いてきました。	私の強みは、「人間関係構築力」と「ホスピタリティ精神」です。私は、どのような環境においてもすぐに溶け込め、年代層を問わず良好な関係を築くことができます。前職では、上司、部下との橋渡し役として、周囲のスタッフが険悪な関係になったときには、双方から状況を確認し、解決策を見だし、関係を修復する意見の調整役を担っておりました。留学生活でも日本人のいない職場で仕事をしていたので、文化の違いに戸惑いながらも、同僚たちとの良好なコミュニケーションを図ってまいりました。また、私は困っている人を放っておくことができない性格のため、海外では積極的にボランティア活動に参加いたしました。食事に困っている人に、パン屋の売れ残りを届けたり、洪水のときにはベビーシッターやフードバンクでご飯を配る活動も行い、少しでも自分が周囲に貢献できることは何かを考え実践してまいりました。
2点目は英語力。短期間のフィリピン留学と1年間のカナダ留学に加え、カナダでは英語を使って仕事をしてきました。現在も、英語学習は継続しております。	2点目は提案・実行力。不動産の新規立ち上げでは、前例がなかったため、ゼロから情報収集し、周囲を巻き込むことで無事に立ち上げを行いました。カナダでは、外国人とレコーディングをしたり、日本文化の紹介を率先して行い、新しいことに挑戦していきました。
3点目は声です。カナダ留学時に行ったプレゼンテーションのフィードバックで声や伝え方を評価していただきました。さらにカフェで友人と話していた際、私の声を聞いていた見知らぬ人から声を褒められ、私の強みとして意識するようになりました。	3点目は英語を使ったコミュニケーション力。留学先のカナダでは、異文化を理解すること、自ら発信していくことを意識し、行動してきました。日本で学習したはずの英語が通じなく、はじめは苦労したこともありました。現地での仕事、イベント参加や企画をすることで通じる英語を身につけ、どんな人とも話せる自信ができました。

添削前	添削後
総務部として部署間の連携を調整し仕事をしやすい環境を作るとともに、上司のサポートをすることにやりがいを感じておりました。積極性があり、未経験の業務にも自主的に取り組んでゆきます。	病院の総務部として勤務していたときは、部署間の連携を調整し仕事をしやすい環境を作るとともに、上司のサポートをすることにやりがいを感じておりました。資料の内容によりこれまでの配布部署に変更を加えたり、自信の担当業務については仕事の進め方のマニュアルを作成するなど、積極的に与えられた業務以外のものにも自主的に取り組みました。観察力があり効率よく仕事を進めることができると自負しております。
大学進学を機に教授のアシスタントとして日本語の授業に参加しました。一時帰国の際は佐賀県庁や他団体で外国人に対する日本語教育の手伝いをしました。また大学では日本語を学ぶ生徒たちのクラブにも所属し生徒と日本人との架け橋となるよう尽力しました。北日本大震災の際には大学構内で募金活動を行いました。	私は中立的な立場で人の意見に耳を傾けることを大切にしています。オーストラリアで通っていた大学で論文を書く際に、自分の意見と反対の意見も必ず検証することを行ってきました。それは、反対意見からも学べることもあるし、効率が高かったりすることもあるからです。また、友人同士の口論の際、片方の意見だけを聞いても解決することができず、「2人とも言い分を聞くこと」により、より良い解決策を見いだせたことがありました。そのことから自分の意見だけにとらわれず、さまざまな意見を聞くことが、視野を広げることや心の豊かさにつながり、また冷静な判断ができることが分かりました。これからこの特徴を生かして、文化背景が違う人たちが歩み寄るためのお手伝いがしたいと思います。

ジョブ・カード様式1：「履歴シート」志望動機

添削前	添削後
初めまして、〇〇〇と申します、自分はよく周りの方から人見知りせず、明るくて、責任感も強く親和感もあって、まじめだと言われてます。 貴社の仕事に応募した理由は自分が持つ能力を発揮できると思って勝手ながら応募させていただけました。よろしくお願いします。	旅行の楽しみとはまた違って、初めて空港という独特の場所を利用したときの緊張のドキドキは今でも覚えています。そして、緊張のドキドキと同じく感じたことが空港という場所の独特の雰囲気と活気でした。航空業界に興味を持ったきっかけも、航空業界への志望動機にも空港で初めて感じた独特な雰囲気と活気がとても影響しています。そして、いつもあたたかい笑顔とサービスマインドを持ち接客する仕事が自分に向いてると感じていたからです。自分のアイデアとひと工夫でお客さまの反応が違ってくるのがとてもうれしく思います。そのような気持ちを常に持ちつつ、仕事ができたと思えば御社に応募いたしました。お客さまから愛される会社となるために、チームワークを発揮し、皆と一緒に仕事に取り組み、自分の海外の経験を通じて高めた語学力とこれらの経験をぜひ御社に貢献していきたいと考えております。

ジョブ・カード様式2：「職務経歴シート」職務の中で学んだこと

添削前	添削後
マンション総合管理では、これまでのBtoB業務体系からBtoCへ切り替わることで、よりエンドユーザーからの意見や立場でものを考える思考を身につけました。さらにこれまで培った建物ハード面の知識に加え、マンションにお住まいの方のさまざまな問題について解決する対応力を身につけました。	マンション総合管理では、住民すべてがお客さまとなるため、要望もさまざまでしたが、すべての要望に応えることはできません。ここでは中立的な立場をとりつつ、住民の皆さまが納得できる形での提案を意識しました。また、マンションの付加価値を高めるために自らイベントの企画・運営を行うことで、お客さまから高い評価をいただきました。

添削前	添削後
営業を行ううえでの、マインドセット、話の聞き方、ニーズの引き出し方、伝え方、リーダーシップを研修や実際に営業を行ううえで身につけました。	契約に結び付けるため、上司やメンバーと何十回ものロールプレイを行うことで、ニーズの引き出し方、伝え方など自らの営業力を高めるとともにメンバーの営業力向上に努めました。また1日約50件のテレアポを行い、契約率向上に貢献しました。
海外にて英語を使って仕事がしてみたいという思いから、英語でレジュメを作成し、インタビューを受け、採用されました。職場の仲間は、すべて外国人という環境の中で、はじめは言語や文化の壁に悩まされましたが、語学力向上と異文化を受け入れる姿勢、さらに自らの意見を明確にすることで、壁を克服してきました。	海外にて英語を使って仕事がしてみたいという思いから、英語でレジュメを作成し、インタビューを受け、採用されました。すべて同僚は外国人という環境の中で、業務に対する指示はなかったため、自ら仕事を見つけ行動する力を身につけました。職場環境に慣れるにしたい、自ら商品配置や在庫管理方法の改善などの提案を行うことで、業務効率を向上させました。
院内の部署と部署をつなぐ仲介役であったため、部署同士の連携をうまく図るかを優先的に考えていました。院長や事務長、役員の先生方への来客対応の際、失礼のないようマナーに対しても厳しく御指導いただき、現在も役立っています。時には海外から来られる日本語の話せない患者さまの対応もあり、直接的に医療に関わる部署ではありませんでしたが、上司の仕事のみならず職員全体が心地よく仕事ができるようにサポートする大切さを学びました。	調整力：総務部として部署間をつなぐ仕事に従事。 ビジネスマナー：院長や事務長、役員の先生方への来客対応の際、失礼のないよう常に心がけた。 秘書的業務遂行力：会議室の振り分け調整、スケジュール管理、来客対応、会議資料の作成（word excel）などの経験。
プログラム言語の習得、個人のスケジュール管理、打ち合わせでの問題提起・交渉など、障害・問題処理など。	入社後3カ月の研修期間でJAVAなどのプログラミングの基本を徹底的に学び、年内いっぱいまでOJTで指導を受けながら業務を遂行することができました。そのためまったくの初心者であったが、より良いプログラムを作るためにはどうすればよいか、意識しながら一通りの業務の基本を身につけることができました。いかに効率よく、いかに障害が起きないようにするかを常に心がけてたずさわりました。
プログラム言語の習得、チームのスケジュール管理、問題提起・交渉など、問題処理など。	サブリーダーとしてシステムを組むだけにとどまらず、チーム全体が業務に集中できる環境を作るべく気を配ってまいりました。こまめにコミュニケーションをとりながら情報を共有し、お客さまの要望とズレが生じていないか、徹底して確認を行ってきました。また、納期を厳守するためのスケジュール管理とリスクを想定した対処法を準備し、問題が大きくなる前に処理ができるよう報告を徹底してきました。
パソコンスキルが身につきました。いろいろな考え方を学びました。	・英語力：さまざまな国のお客さまへのカウンセリング業務を通じて英語力がアップした。 ・営業力：取引先のお客さまからの質問を待つだけでなく、こちらからキャンペーン企画などプロモーションの企画ご提案をし英会話スクールの学生を増やす努力をした。 ・企画力：学生を増やすためのキャンペーン企画などプロモーションの企画をした。自分が企画した月1回留学生のための生活応援パーティーが多くの学生を招き、業績アップにつながった。 ・積極性：あまり指示が細かくないため自分で状況を見て積極的に動き、主任に抜擢され給料も上がった。

ジョブ・カード様式3：「キャリアシート」就業に関する目標・希望

添削前	添削後
大学のころから海外に興味があり、将来はグローバルな環境で活躍したいと強く感じています。そこで、さらに海外事業についての理解を深めるべく、この度カナダのイベントプランニング会社でインターンシップを行いました。そこでは、主にパソコンを使い、自社ホームページでのイベント管理や、イベントについてのブログ作成などにたずさわリ、また、時には補助スタッフとしてイベント運営のお手伝いを行いました。 これらの経験から、迅速に業務を処理する力を養うと同時に、国際コミュニケーション力を磨くことができました。国内外で培った、グローバルビジネスの現場体験を生かして、中小企業の海外展開をサポートする人材として、企業に貢献させていただきます。	大学時代から海外に興味があり、将来はグローバルな環境で活躍したいという強い思いから、カナダ トロントに留学いたしました。語学学校にて一般英語クラスおよびビジネス英語クラスを受講後、現地のイベントプランニング会社でインターンシップを経験いたしました。そこでは、主にパソコンを使い自社ホームページでのイベント管理やイベントについてのブログ作成などにたずさわリ、また、時には補助スタッフとしてイベント運営のお手伝いを行いました。 複数の業務を任されていたため、優先順位をつけて業務にあたるなど迅速に業務を処理する力をつけることができました。 また、複数の人種の方と一緒に働くことにより、さまざまな価値観や意見を取り入れるなど多様性やコミュニケーション力を磨くことができました。さらに、記事編集の業務では、より良い記事にするために任せられた仕事をこなすだけでなく、積極的にアイデアを考えるなど提案力や積極性も身につけることができたと自負しています。この留学で得たグローバルビジネスの現場体験を生かして、中小企業の海外展開をサポートする人材として、企業に貢献していきたいです。
秘書検定を持っていること、今までの職場で人のサポートをすることが多かったことから人と接する仕事に強いと思う。ただ、社会人経験の短さ、オフィスで働いた経験がない、特記すべき資格を持っていないことが課題になるかと思う。海外生活経験があることと、もう一度海外で生活したいという思いもあるので万一のことを考えて海外支社もある会社に入りたい。	柔軟で臨機応変に物事に対応できるのでどのような環境でも集中して仕事に打ち込むことができます。カナダで働いていたときも同僚やお客さまと良好な人間関係が作れ、前職で得た知識を教えたことなどから、取得が難しい労働ビザを出すトボスから言われました。 今までサポートする立場にいたることが多かったです。私がサポートした人に感謝されることに喜びを覚えます。ですから第一線で働く人の支えになりたいと思いオフィス職につきたいと思いました。前職での経験、海外生活での経験を生かしたどのような人でもサポートできる力を得て、人、会社をサポートするプロになりたいと思います。
日本での前職ではプライベートの時間を取ることが難しかったこと、カナダでの仕事とプライベートの時間をしっかり分けてそれぞれ充実した生活をしていることを見てきたことから次の職ではプライベートも充実できることを第一に希望しているからです。	私は前面に出て頑張るよりも人々をサポートすることを得意とします。社会を支える会社で、会社で働く人々をサポートする土台となり、自分の力を発揮したいと思いました。
さらにフィリピン、カナダへの留学をいたしました。特にカナダでは、小売店での業務経験を通じ、語学向上に加え、指示を待つ受け身の姿勢ではなく積極的に動く姿勢を身につけました。今後は、日本で培った営業力、カナダで経験した異文化でのビジネス感覚を発展させるべく、グローバル展開している企業にて働き、チームメンバーとともに自己の成長を図ってまいりたいと思います。	さらにフィリピン、カナダへの留学をしました。特にカナダでは、新しいことにチャレンジしていきました。例えば、多国籍の人々とレコーディングをしたり、日本の文化や食べ物を紹介したり、ランゲージエクスチェンジの企画・運営など周囲を巻き込んだ活動、さらに日本人のいない環境で仕事をするなど。こうした経験を通じて分かったことは、人間は多様な価値を持っているということです。これまで日本で生活してきた固定観念にとらわれていました。しかし、多様な価値観に触れることで、自分の新たな可能性やいろいろなアイデアが創出・発見でき、人生が充実するということです。今後も新たな挑戦をしていくとともに、就業についても日本で培った営業力、カナダで経験した異文化でのビジネス感覚を発展させるべく、グローバル展開している企業にて働き、貢献していきたいと考えています。

添削前	添削後
以前の勤務先で、総務部として中立の立場で部署間の連携を調整し仕事をしやすい環境を作るとともに、上司のサポートをすることにやりがいを感じておりました。 自分自身で目標を設定し、その目標に向かって努力することが得意です。これまでの事務経験と英語力を生かし、縁の下の力持ち的な存在として周囲をサポートできるよう精一杯努めてまいります。	以前の勤務先では総務部に所属しておりました。病院という専門職の多い職場のため、総務部はクレームが集まりやすく、各人のプライドを尊重し物事を円滑に進めながら部署間の連携を図るよう努めました。また、ほかの人が面倒くさがってやりたがらない仕事も率先して行うなど積極的に業務をこなしておりました。 私は自分自身で目標を設定し、その目標に向かって努力することが得意です。これまでの事務経験と今回の留学で培った英語力やそのほかの力を生かし、縁の下の力持ち的な存在として周囲をサポートできるよう精一杯努めてまいります。そのためには今後はさらにビジネス英語力の向上と、事務職として求められるスキルとコミュニケーション力の向上を目指したいと思います。
留学から帰国後の現在、「過去の自分と今後の人生」を真剣に考えた結果、今まで自分自身とまじめに向き合わなかったことを痛感しました。留学は私にとって「中途半端」を捨てるきっかけとなり、今後、目標や希望を持って留学する方々のお手伝いができる仕事は、自分にとって非常にやりがいのあるものであると確信しました。	留学は私にとって、自分自身を見つめ直すきっかけや希望を与えてくれました。留学することのメリット、デメリットの双方を体感した自身の経験を元に、それをプラスに変え、生かしていくカウンセラーに非常に関心があります。今後、知識などをさらに磨きながら、目標や希望を持って留学する方々を、全力でお手伝いできるよう頑張ります。

事例 ⑤ プロフィール

タイプ I

性別 女性

年齢 25歳

渡航先 カナダ

プログラム ワーキング・ホリデー



渡航動機

職場環境や仕事内容はとても好きだったが、人身事故の対応をした際に燃え尽き症候群のようになり、渡航を決意。帰国後は英語でお客さまと接することができる職に就きたいと考えている。



初期コーチング

渡航者の
状況

初期コーチング時は、カナダに滞在して半年以上経過していた。初めての海外生活は楽しんでいる。ただ、語学学校に行っていないため語学力を向上させることが**難しいことに悩んでいる（信）**。アルバイト先で積極的に**接客業に必要なフレーズを学ぶようアドバイス（目）**。ルームシェアもカナダ人やチェコ人としており、積極的に外国人と触れ合うようにしていた。

各種シートに
係る
コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 目標設定シートでは、きちんと自己分析はなされていたが、過去の職歴についての棚卸しが十分でなかったため、**過去を少し振り返り今回の渡航が本人の将来にどう生かせるかをお互いに確認した（目）**。

能力開発計画シート 渡航で得たい成果を踏まえ、強化能力として「語学力」「論理的思考力」「提案力」を選択した**（能）**。これらを向上させるために特別に何かをすることも大切だが、日常生活の中でも海外で生活している以上、自分が見たり聞いたりしたことからの学びがあったかを振り返るだけでも能力の向上につながることを伝えた**（能）**。

学校に通わずに少しでも英語力をアップさせるために、日ごろ自分が買い物したり、食事したりする中で接客の際に使っているフレーズに着目し、いいなと思ったフレーズは**自分が接客で使ってみることも語学の向上の一助になることを伝えた（能）**。

全般に係る
コーチング

まずはこれまでの経過を傾聴し関係構築に励む**（信）**。これまでのワーキング・ホリデー期間に語学力以外にもさまざまな力がついていることを具体的に伝えて**（信）**、それに気づかせ、自己効力感を上げることを心がけた。また帰国2カ月前で、就職活動に関する不安もあるようだったので、**不安点を確認（不）**後、アルバイト内容の詳細などを確認しながら、本人の働きぶりから**企業へのアピールポイントなどを伝え、自己効力感を高めるよう努めた（目）**。

ブログ

- * 現地での活動の様子を数回報告してくれた。
- * 現地の生活に役立ちそうな情報を発信したり (情)、履歴書や職務経歴書の書き方を助言、添削も行った (目)。

月次コーチング

- * とにかく傾聴することに専念した (不)。1 カ月を振り返り、自分が体験した出来事からどんな学びがあったかを問い (能)、その体験がどのコンピテンシーの開発につながっているか、この題材を面接の際にどのように伝えてアピールするかなどを伝えた。
- * 転職活動の面接時の対策としてどんな質問に答える準備をしたらいいか、面接の際人事が見ているポイントについて話すなど、今後の就職活動手順やノウハウをアドバイスした (情)。

 就職活動サポート

渡航者の
状況など

帰国3カ月前から転職活動を開始。当初は海外に残って仕事をすることも視野に入れていた。バンクーバーで留学生をサポートする仕事の立ち上げに内定が出たが、それにより自分は海外ではなく日本に帰って就職したいということが分かり日本で就職することを決心。その後も精力的に応募し、商社やホテル業を中心にスカイプで面接を受けていた。

コンサルタント
の対応

- * 自己PRの添削や、履歴書、職務経歴書のチェックを適宜行った。
- * 面接のために準備しておく想定質問を伝えた (就)。
- * 就職活動に関する不安な点や疑問点などについても都度、応じた (就)。

 全般に係る考察

自身の渡航中に獲得した成果を渡航者本人が自分自身で認め、自覚することは難しい。客観的な立場のプロのCCがしっかりそれを引き出して承認し、そして渡航者の自信に変えてあげることがCCとして大切な姿勢だと考える。また、同時に渡航中の経験から何を学んだか、どう成長したかをしっかりと言語化し、自分のアピールポイントにできることを伝えることも重要である。

渡航者からは次のような言葉をいただいた。

「海外で働くのだから、語学力を向上させたいと強く思っていたのに、現実には成長を感じられずにいた。そんなときにこのプログラムに参加し、CCの方とお話しするうちに語学力以外にも身についたことがあるということに気づいた。そのことが自信となり、今このように就職活動に意欲的に取り組んでいる。感謝しています」

事例 ⑥ プロフィール

タイプ I

性別 女性

年齢 27 歳

渡航先 オーストラリア

プログラム ワーキング・ホリデー、語学研修



渡航動機

帰国後、英語を使った仕事に就くため語学力向上を目的に渡航を決意。あわせて、今までと違った視点で物事を見られるようになることや、通常はなかなか触れ合うことのない方々との出会いも渡航の動機となった。



初期コーチング

渡航者の 状況

初期コーチング時は、すでにオーストラリアに3年間滞在し、帰国まで残り1カ月足らずという時期であった。渡航プログラムは、ワーキング・ホリデーと語学研修。メルボルンではホストファミリーのところで馬や犬の世話をしたり、シドニーでは和食レストランやラーメン店でアルバイト。その傍ら語学学校で英会話を受講、レベルも中級から上級にステップアップしている状況であった。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 目標設定シートでは、これまでの職務経験（介護士）を踏まえ、自己分析はしっかりとできていた。帰国後の就職については、今までとは違った職種を考えており、特に今回の渡航目的である語学を生かした仕事を目標にしたい（目）とのことであった。しかし、一方では自分に対する語学力の限界も感じており、不安な状況が見受けられた。帰国が迫っていたため、今が本人にとって最も語学力が高いときであることを認識してもらい、帰国後すぐに就職活動を考えてみるようアドバイスした（目）。

また、ジョブ・カードの職務経歴・学習歴が日本でのものだけだったので、オーストラリアでの経歴も記入し、就職活動に有利になるような書き方を助言した。

能力開発計画シート 帰国間近ということもあり、渡航前の状況と現在の状況を比較するような形でシートを作成していくこととした。渡航で獲得したい成果を踏まえ、強化能力として「語学力」「異文化適応力」「提案力」を選択した（能）。特に力を入れた「語学力」に関しては、3年前と比べてかなり上達したという自己分析だったため、帰国後も自信を持って就職活動に臨むよう励ました（信）。

また、強化項目の初期と現状をチェックし、「就労」「学校」「私生活」における活動状況を具体的に振り返ってもらった。このことによって、自らの能力開発がどのようになされてきたのかを明確にすることができたようで、今後の能力開発計画の作成にもつながるよい経験になったようである（能）。

全般に係る
コーチング

初期コーチングはスカイプで行ったが、まずはこれまでの海外体験を傾聴し信頼関係を構築するよう努めた。3年余りの海外体験で語学力の向上はもちろんのこと、異文化適応力やコミュニケーション力などさまざまな力がついていることを具体的に伝えて、それに気づかせ、自信を持たせてあげるよう心がけた（能）。また、帰国間近で就職活動に関する不安もあったようだったので、就職活動に関する不安点を確認後、アルバイト内容の詳細などを確認しながら、特に、ホストファミリー宅での家畜の世話やアルバイト先でのリーダー的な役割については企業へのアピールポイントになることを伝え、就職活動では自信を持って臨むようアドバイスした（信）。



渡航中コーチング

ブログ

帰国までの期間が少ないため、1回目のブログで今後のコーチングをスカイプに変更できることを伝えたところ、スカイプでのコーチングを希望した。

ブログでは今後の日程調整を行うと共に活動状況の報告がなされたが、語学学校とアルバイトの両立に加えて帰国準備にも追われてしまい、コーチングに対応する時間がなかなか取れないとのことであった。渡航者の希望日時を最優先してコーチングの日程を調整した。

月次コーチング

初期コーチングで能力開発シートの作成が不十分であったため、引き続き強化項目に関する内容を振り返ってもらった。初期の状況からどの程度変化しているかを確認し合い（能）、今後の目標設定につなげるよう助言した。あわせて、帰国後のコーチングの日程について相談したところ、帰国後は直ちに就職活動を始めたいとのことであったので、就職活動をスムーズに進めていくためにも早めに日程を組むこととなった。



帰国後コーチング

海外体験評価シート

3年間にわたる渡航体験を客観的に振り返り、渡航前と帰国後の状況をチェックして自身の成長度を確認するような形で進めていった（振）ところ、かなりの成果の獲得と大きく成長したことに自ら気づき、自信を深めたようである（モ）。特に、強化項目である語学に関しては、ホストファミリー宅での日常的な英会話により問題なく話し合えるようになったことや、語学学校にも通ったことで基本的なこともしっかり体得できて自信につながったようである。また、提案力においても、アルバイト先でリーダー的な役割を果たすことで、以前はすぐ人に頼っていたのが帰国後は自分自身で解決できることが増えたという自己評価であった。

ジョブ・カード

最初は、日本での経歴が中心であったが、オーストラリアでの3年間の体験をしっかりと記入することをアドバイスした（促）。その結果、履歴シートの職務経歴・学習歴および資格欄が充実し、あわせて自己PR欄も、海外生活で自信を深めた語学力・異文化適応能力・提案力やコミュニケーション能力などを素直にアピールする内容となり、今後の就職活動に大いに役に立つものとなった。



就職活動サポート

渡航者の 状況など

日本での職務経歴は、介護福祉の関係で4年間経験しているが、今回オーストラリアでの3年間にわたるワーキング・ホリデーと語学研修を踏まえて、未経験の職種であっても語学力と海外体験を生かせる仕事をしたいという希望を持っていた。帰国後2週間しかたっていないが積極的に就職活動を行い、すでに2社にエントリーして面接の予定も入っている状況であったが、本人は面接に関してかなり不安を持っているようで、一度模擬面接みたいなものを受けてみたいということであった。

コンサルタント の対応

希望する会社に履歴書・職務経歴書をすでに送付し、面接の予定も入っていた。本人は面接に対する不安があるようだったが、帰国後コーチングの中で模擬面接を実施したところ、少しは不安が解消されたようであった（不_就）。その後、面接試験の結果、正社員として採用されたとの感謝の報告を受けた。



全般に係る考察

帰国前1カ月の短期間のコーチングであったが、本人の渡航目的が明確であり、その目的達成のための努力が優れていたこともあり、帰国後早々に第一希望の会社に正社員として採用された。渡航者からは、「自分ひとりでは渡航中に獲得した成果に気づけなかったと思う」と言われた。月次コーチングの中で渡航者が気づいていない成果を常にフィードバックしていたことがよかったと思う。

事例 ⑦ プロフィール

タイプ I

性別 女性

年齢 28歳

渡航先 カナダ

プログラム ワーキング・ホリデー



渡航動機

医療業界で働くうえで、看護師としての資質を向上させたいと常々考えていた。具体的には、職業を通して英語の必要性を感じていたため、勉強するなら実践に基づいて進めたいと考え渡航を決意した。



初期コーチング

渡航者の 状況

初期コーチングは、渡航直前の2013年8月。本人の勉強の進捗状況など、まだ整理がついていない段階でコーチングを開始した。今までの英語勉強法で疑問に思っていたこと、**これからの進路状況を決意表明のように報告してくれた(目)**。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 目標設定シートでは、まっすぐな医療への思いがあふれていたため、なぜ今、外国へ留学するのか、なぜ英語の勉強が必要なのか(目)を真摯に聞き取ることにした。また、海外の看護や医療を見たいと何度も話していたため、どうしたらそれが現実となるのかを調べることが、モチベーションのアップにつながるとアドバイスした(目)。この質問を本人とCCのお互いの宿題としたため、ブログ上で話し合う共通事項の確認となった(信)。

能力開発計画シート 強化能力として、特に「語学力」を重視していた(能)。渡航前から「語学力」に関しては、聞き取りや話すことには自信はあるが、英作文が苦手だと話していた。これを克服するための進路をともに考えていくことを確認した(能)。

非常に自己肯定感が高かったため、ステイ先や学校でも臆せず、時間を有効に使う行動がとれていた。結果、行動したことをCCに報告することを楽しんでいただいていた様子だった(目)。

全般に係る コーチング

これまで、看護学校卒業から病院勤務という医療の道をまっすぐ進んできただけに、そこから離れて勉強する生活は初めてだったと考えられる。初期コーチングでは、医療の支援者としての本人とCCとは、第三者と信頼関係を持つことが、職業としての共通事項ではないかとお話した。CCが大事にしている「**守秘義務を守る・事故予防に配慮した場をつくること・対等な関係をつくる**」ことを約束した(信)。結果、お互いの信頼関係が築かれたと判断している。

また以下のような質疑応答も行った。

Q:「病院でボランティアできるかどうか、調べてきました。留学日程が足りないの、結果は不可能と分かりました。とても残念です。もっと日本で調べてきたらよかった」

A:「まずは、**勇気を持って調べたご自分を褒めてあげてください。素晴らしいことです(信)**。英語の勉強をしながら情報収集した経験を、後にくる方に伝えていきましょう」



渡航中コーチング

ブログ

- * 週に一度は現地での活動の様子を報告してくれた。そのほか、CCと約束したことは、行動した結果を必ず報告してくれた。
- * 海外から日本を見ることも目的のひとつだったため、外国人との食事、風習の違い、旅行でのエピソードなども記録する意味で、ブログに載せてくださいと依頼した(モ)。
- * CCが読んだ「カナダ事情に関する本」を投げかけのひとつとして、コーチングで尋ねる(情)と、実際の様子を記録したり、話したりしてくれた。
- * 英作文を苦手と感じている様子だったので、あえてメールや感謝のカードを書く機会を作るようアドバイスした(能)。

月次コーチング

CCから小さな宿題を報告しあう仕組み(不)を作って臨んだ。常に「ひとりですべてを満たす必要はない。できることを行動にして、できないことは相談しましょう」とアドバイスした。



帰国後コーチング

海外体験評価シート

海外体験評価シートを利用して、この半年の振り返りと整理整頓をした(振)。どんな能力を身につけ、どれだけ成長できたのかを話しているうちに、気がつくことが多かったようだ。次の目標を見えるようにすることが必要だとアドバイスした(就)。

ジョブ・カード

- *すでに職場復帰が内定していたので、能力開発の証として記録をつけておく(ジ)のも、ひとつの手段であるとアドバイスした。
- *記録したことで、職場の人事に自身の能力を発揮できる分野を具体的に主張できたようだ(振)。



就職活動サポート

渡航者の状況など

前職と同じ医療現場に復帰するが、本人の意識の中に「看護の楽しさを伝えたい」という大きな目標ができたので、具体的な将来に向かって英語を身につけていく覚悟ができた(就)。春から、大学内にある留学センターで、外国からくる留学生の支援をすることになったと話している。

コンサルタントの対応

- * PCを持参せず、スマートフォンだけで渡航したため、アップロードが難しいと考えていた様子だったが、シートの文章を聞き取ったりするなど、Global ACE事務局と協力して進めることができた。本人からは、安心できたというコメントをもらっている。
- * 本人がいた大学内の様子をHPで調べて、それとなく現在の状況をNewsとしてブログで伝えてきた(情 就)。帰国しても英語を勉強できる場所があると喜んでもらえた。帰国後、英語をさびつかせない工夫として利用したいと話している。
- * どの渡航者も目標を持って海外渡航をするが、魅力的な活動をしていくには、灯台のように静かに見守る相手が必要ではないかと考えている。CCは、活動の分析をともに振り返り、渡航者が自分の力に気づく働きかけをすることが大切である。

初めてCCと会話するときは、どの渡航者も不安であろうと察する。どんな人だろうか。話ができるだろうか。そんな不安を安心に変えるのが、CCの力である。本人と会うときには、その人の気持ちに寄り添い、気持ちを理解しようとしていることが態度で伝わるようにしたいと常に考えている。この共感力は通信を使用した際にも、ブログを利用した際にも、きちんと形として残せることが、プロのCCの力だと考える。

事例⑧ プロフィール

タイプ I

性別 男性

年齢 29歳

渡航先 カナダ

プログラム ワーキング・ホリデー



渡航動機

日本の良さを海外に売り込んでいきたい。そのため日本文化が海外でどう受け入れられているかを知りたかった。日本は単一民族のため、異国文化に触れ交流を深めたかった。ワーキング・ホリデー（オーストラリア）の渡航歴あり。今回のカナダは2度目。

オーストラリアやカナダに行って、日本はどの国よりも進んでいると感じた。外国にはない便利な製品、健康的な食品がたくさんあり、そういったものを海外に売り込んでいきたい。いずれは、カナダで会社を立ち上げる目標もあり、永住権を取得しようとも考えている。



初期コーチング

渡航者の 状況

初期コーチング時は、すでにカナダに7カ月滞在し、帰国まで残り6カ月という時期だった（実際は予定を早め2014年2月末に帰国）。カルガリーからウイニペグを経由し9月末にトロントへ移動。永住権を取得するために動いていたが、不利な状況や時間がかかることもあり、カナダでの起業はあきらめる。日本に戻るか、永住して起業はしないまでも海外での生活を続けるか迷った結果、**わざわざリスクを背負って起業するよりも、まずは経験を積んでいくという選択をしてみてはどうかとアドバイスし（信）、日本に帰国して就職すると決断した。渡航中はカルガリーでもトロントでも衣料品小売りのGAPに勤務。**

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 目標設定シートでは、渡航目的は明確だったものの、それを実現するにあたって何をどうすればいいのかわからないこともあり、具体性に欠けていた。またジョブ・カードで自分をどのように表現すればよいか迷っていた。過去の職歴についての棚卸しについても、**少し一緒に振り返り今回の渡航が本人の将来にどう生かせるかを引き出すように努めた（目）。渡航してから方向性が変わったこともあり、あらためて今後の方向性を一緒に考えた（能）。**

能力開発計画シート 英語力についてはヒアリングに自信がないとのこと。自分からあいさつする、相手の名前を呼ぶ、1日1回は自分から話しかける、現地の方が進んでやらないことを積極的に言うなど、特別なことではなく**今すぐできることからやっというアドバイスした（能）。**

全般に係る コーチング

まずは**これまでの経過を傾聴し関係構築に励む（信）**。好奇心が旺盛で、自身ではいろんなことをやりすぎたかなという気持ちも若干あった。一つひとつ丁寧に話を聞いていくと非常にいい視点を持っており、**さまざまな気づきをすでに得られている印象（目）**。分からないことに関しては積極的に意見を求めるのでそれに対しては「個人的な意見ですが」と丁寧に対応。



渡航中コーチング

ブログ

- *特に帰国が近づいた後半は、自分からさまざまなことを報告してくれた。
- *経済状況に非常に興味を持っていたので、CCからはニュースなどの情報の発信と就職に関する情報の発信を継続的に行う(情)。
- *本人は主体的に動けるタイプであるため、その主体性を重んじ質問や相談に応じるようにした(不)。何か困ったことや分からないことがあったらいつでも聞いてください、と伝えたことで安心感を与えられたと思う。
- *帰国直前は履歴書や職務経歴書の添削を何度も行い、海外での経験と社会人経験の2つの強みを伝えられるようにサポート。自己PRや過去の職務で経験してきたことを相手にいかに伝えるか、手助けができたと思う。またそれを行うことにより、本人も頭の中を整理でき、スムーズに活動するための準備ができたようである(能)。

月次コーチング

仕事の状況などの状況や能力開発シートの進捗確認を行う。また、傾聴することに重きを置いたので、「そうだ、こんなことしたかったんだ…」と自分自身の再発見につながることもあった(モ)。



就職活動サポート

渡航者の 状況など

希望職種は、前職(1社目)と同様の広告業界の仕事であることを再認識した。しかしそれに限らず未経験でも日本の良さを海外につなげることに将来的につながる分野や、興味を持った会社に積極的に応募してはどうかとアドバイスした(ア)。

渡航者からは、「短い期間だがサポートは充実していた。特に帰国して就職するか永住して起業するかを迷っている時期だったので、プロの方に相談し冷静に決断できたことはよかった」と感想をいただいた。

事例 ⑨ プロフィール

タイプ I

性別 男性

年齢 28歳

渡航先 カナダ

プログラム 語学研修・就業



渡航動機

前職では、すべて英語で会話するという職場も経験していた。自らの今後の仕事の幅を広げるためにも渡航を決意した。



初期コーチング

渡航者の 状況

初期コーチングの時点で、すでにカナダのバンクーバーに8カ月滞在し、帰国まで残り1カ月という時期であった。TESOLとForum for International Trading Training の取得が目標のひとつだったため、渡航中は積極的に語学学校に通っていた。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 過去の職歴の記述も、渡航中に目標としてきた資格の内容も既知の相手にしか理解できないような書きぶりであった。**エンプロイアビリティに傾注した分析**を行うよう意識づけし、自己分析を促した(目)。

能力開発計画シート 渡航で得たい成果を踏まえ、強化能力として「論理力」「コミュニケーション力」を選択した(能)。特に「コミュニケーション力」に関しては、前職勤務時代から、問題に対して方策を考えることはできても、必要性に迫られないと人に伝えるのが苦手と自覚していたため、語学学校でのプレゼンテーションの場などを活用し、意見を発信する楽しさを味わうよう促した(能)。

渡航中、自分の意見を言わないせいで思わぬ誤解を生むことがあったと自覚していた。グループワークのまとめ役などを引き受けるなど、努力を続けていたことを褒め自信の醸成に努めた(信)。

全般に係る コーチング

帰国1カ月前だったため、選定した能力強のための具体的な実行の実感もないままに帰国となった。就業意欲が非常に高く、帰国前からインターネットサイトで求人情報を見て応募しているという報告を受けていたので、こちらから積極的な接触を必要としないような印象があった。



渡航中コーチング

ブログ

*時折、近況の報告があった。

*自走できるタイプであったので質問や相談のみに応じるようにした(不)。

月次コーチング

帰国直前だったため、志向性を傾聴(モ)、必要な就職情報を提供した(情)。



帰国後コーチング

海外体験評価シート

帰国後10日ほどのところで、面談し、今回の渡航を振り返った(振)。意見を表出できないとの自覚があったが、海外生活の中では、好むと好まざるとにかかわらず、自分の意見を持っていることの重要性を認識したとのことをともに再確認した。

ジョブ・カード

- *希望の業界が前職と同系統と明確だったので、専門性が身についていることに加えて、ヒューマンスキルを訴えることも忘れないようアドバイスした(就)。
- *ジョブ・カード以外の一般的な履歴書や職務経歴書の書き方も助言した(ジ)。



就職活動サポート

渡航者の状況など

希望職種は、前職(1社目)でもあった海運業界であることを再認識した(就)。積極的に活動している様子だったので、就職活動は順調で、ほかの選択肢を提示する前に就職が決定した。

コンサルタントの対応

- *自己PRの添削や、履歴書、職務経歴書のチェックを行った。
- *就職活動に関する不安な点や疑問点などについても都度応じた。



全般に係る考察

TOIECスコア945点前後を継続的に取得。もともと仕事の会話を英語でしていたほどの英会話力に加え、冷静に自己分析をして短所さえうまく活用している。

自主性があるほうなので見守る形を徹底した。その一方で、定期的なコーチングでは活動の振り返りを一緒に行い、身についたスキルを明確にしていって(能)。そのことが、ジョブ・カード作成時に有効だったと評価(振)された。また、CCとスカイプコーチングは自分自身のコミュニケーション力を確かめるよい機会だったと。就職が決定した際には、今後も今回のコーチングを参考にしたいとの発言があった。

事例 10 プロフィール

タイプ II

性別 女性

年齢 27歳

渡航先 カナダ

プログラム 語学研修・就業



渡航動機

長期的に頑張っているのが英会話。今後どのような人生を送るかも含め、もっと視野を広げコミュニケーション能力・会話を向上させたいと渡航。



初期コーチング

渡航者の 状況

2013年4月よりアメリカ・ロサンゼルスで語学研修をし、9月より6カ月の予定でカナダのバンクーバーへ語学留学。初期コーチングを行ったときは、すでにカナダに来て2カ月が経過。語学学校のコースも着実にランクアップしており、日本よりも海外の環境が肌に合うとのこと。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 目標設定シートでは、きちんと自己分析はできていたが、過去の職歴に関しては抽象的な表現が目立った。理解力が高く、やり方が分かれば自身で工夫できるタイプ(信)。考え方を説明し帰国までにブラッシュアップできるよう目標を再確認した(目)。帰国後の仕事についてはキャリアチェンジを考えており、何をどう選んでいいか、今までの経験が特殊で専門性の高い分野だったこともあり、今後はどう生かしていくかが課題。過去を少し振り返り、今回の渡航が本人の将来にどう生かせるかをお互いに確認した(能)。

能力開発計画シート 渡航で得たい成果を踏まえ、強化能力として「語学力」「コミュニケーション力」「ストレス対応力」を選択した(能)。特に「語学力」に関して、すでに基本的なレベルにおいては目標に到達していると思われるが、ビジネスシーンにおける表現力は足りないため、今後も精力的に学習するような計画を立てた(能)。

全般に係る コーチング

日本を離れ、環境を変えたことで自己効力感を上げることができた。しかし、帰国後の就職活動については不安を隠せない様子。疑問点や不安点を確認後、前向きに取り組めるよう安心感を与えられるよう努めた(信)。目標があれば頑張れるタイプ。本人のやる気が出るような投げかけをすることに重点を置く。



渡航中コーチング

ブログ

就職に関する情報提供や参考サイトなどの提供(情)。キャリアチェンジに関して、渡航中にできること・考え方を提供し一緒に確認。就職に関して人材会社の情報を提供し、登録することをすすめると、すぐ行動に移した。

月次コーチング

傾聴する(不)ことに重点を置き状況を確認した。最後に能力開発の進捗状況をうかがい(能)承認する(不)ことで、より前向きに行動できるよう支援する。質問に対しては、その都度丁寧に対応(不)。

本人が「過去は振り返らないタイプ」と言っている通り、自身の渡航中に獲得した成果を、渡航者本人が自分だけで考え表現することは難しい。そこを客観的な立場でプロのCCがしっかり引き出し深掘りし、渡航者自身にさまざまな気づきを与えることで、本人の自信に変えてあげることが肝要であると考ええる。

事例 ⑪ プロフィール

タイプ II

性別 女性

年齢 29歳

渡航先 カナダ

プログラム ワーキング・ホリデー



渡航動機

初めて訪れた海外がドイツで、こんなにも日本と違うんだということに衝撃を受けて世界観が変わった。日本しか知らない自分が嫌で、それ以来海外でマルチカルチャーな環境に身を置いて就学・就業をしてみたいと思った。



初期コーチング

渡航者の 状況

初期コーチング時は、カナダに滞在して1年ちょっとが過ぎていた。自分の考えをしっかり持っており(信)、英語を使った仕事をしたいという強い思いを持って渡航している。海外に住むという夢を実現させるためにコツコツと貯金するという、努力家の一面がうかがえた(信)。

なるべく日本人と一緒にいることを避け、外国人の友達を作ることに努めている。日本ではこうあるべき、という固定観念が強かったが、海外に来ていろいろなことにチャレンジし、自分自身をストレッチしている。自分の意志を持つこと、伝えたいことをきちんと伝えること、など日本ではなかなか破れなかった殻を破って本来のありたい自分を取り戻している感じ(目)が伝わってきた。オフィスワークのアルバイトを探していた。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 目標設定シートでは、過去の職歴についての棚卸しが十分ではなかったので、過去を少し振り返り今回の渡航が本人の将来にどう生かせるかをお互いに確認した(目)。

能力開発計画シート 渡航で得たい成果を踏まえ、強化能力として「語学力」「論理的思考力」「提案力」を選択した(能)。特に「提案力」に関しては、日ごろからアンテナを張り巡らせていないと行動にさえ移せないことを伝え、まずはこうしたほうが良いと思ったことがあったらとりあえず言葉にしてみることから始めるようアドバイスをした(能)。

将来的には英語を使った仕事をしたいと考えているため、アルバイトもオフィスワークを考えていたようだが、現実的には募集があまりないので厳しい状態である。接客業などでも海外でしか体験できないことがたくさんあり、そこから学べることもたくさんあると伝え、鼓舞した(能)。

全般に係る コーチング

この1年間で語学力以外にもさまざまな力がついていることを具体的に伝えて、それに気づかせ、自己効力感を上げるよう心がけた(信)。



渡航中コーチング

ブログ

ブログはこちらから発信していることは見ているようではあったが本人からの報告はほとんどない。海外で活躍する日本人のあるプロスポーツ選手の記者会見を紹介し、たとえジャパニーズイングリッシュで文法が間違っている海外メディアからは好評価だったこと、そこから小手先の語学力よりも話す内容が大切だということを伝えた。すると、自らYouTubeなどで動画を探し出し、それに対する自分なりの感想を話してくれた。本人が興味のある情報をこちらから発信していくことの重要性を再認識した(情)。

月次コーチング

とにかく傾聴することに専念した(不)。1カ月を振り返り、自分が体験した出来事からどんな学びがあったかを問い、その体験がどのコンピテンシーの開発につながっているかを伝えるようにしていた(能)。



就職活動サポート

渡航者の状況など

希望職種は、英語を使う仕事に就くこと。海外での就職も視野に入れているようだが、まだ具体的には動いていない。

コンサルタントの対応

- *就職活動に関する不安な点や疑問点などについても都度応じた(不)。
- *海外での就職も視野に入れているため、情報を提供した(情)。
- *これからの自分のキャリアを考える際の参考図書として「Lean In」を紹介し(情)、英語のオーディオブックを聞くことで英語力の向上にもつながることを伝えた。



全般に係る考察

海外で見るもの聞くもの、生活のすべてが新鮮に感じており、毎日驚きや新しい発見があり、ワクワクに満ちた毎日を送っている。非常にオープンで、月次コーチングでは自分に起きた変化や成長も生き生きと語ってくれ、体験からどんなことを学んだかを共有している(能モ)。日本では型にはまって自分の殻を打ち破れなかったが、海外で本来の自分を取り戻し、自己成長していくことにどん欲にチャレンジしている様子がうかがえる。頼る人がいない中で自立して海外で生活することによって、日々「生きる力」をつけているからこそ、渡航中に獲得した自身の成果を渡航者本人が自覚し、客観的な立場のプロのCCがしっかり承認してあげ(不)、そして渡航者の自信につなげることが重要だと考える。

事例 12 プロフィール

タイプ II

性別 女性

年齢 26歳

渡航先 オーストラリア

プログラム ワーキング・ホリデー、インターンシップ



渡航動機

学生時代に不完全だった英語学習に改めて挑戦したいと思ったため。前職にやりがいを感じられず、もっと自分自身を成長させるための環境が何処かに有るはずだと、やるなら今だと思い、迷わず決断。



初期コーチング

渡航者の 状況

初期コーチング時は、すでにシドニーに9カ月滞在し、帰国まで残り3カ月という時期だった。語学学校へ17週間通った後、現地の和食レストランでアルバイト、ロックハンプトンでのファームステイ後、日系企業支社でのインターンシップで勤務中。

インターンシップ先の職場では仕事の指示を英語のみで受けている。英語力にまだ自信がないので、何度も聞き直してミスがないようにし、仕事に遅れが出ないように気配りをしながら働いていた(信)。今後さらに英語力を養い帰国する予定であった。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 目標設定シートでは、自己分析はしっかりできており(目)、渡航目的や自身の将来像も明確でモチベーションも高かった(信)。

ジョブ・カードは、履歴シート以外は未記入だったため、職務経歴シート・キャリアシートの書き方として、まず過去の職務内容を整理する(キャリアの棚卸し。特に自信を持って取り組んだ仕事など)、訴求力のある書き方(熱意を持って意欲的に取り組んだこと、他者から評価されたこと)などを整理して書くことをアドバイスした。

そして残りの滞在期間を、これから新たに海外生活が始まるという視点で新鮮な気持ちで「自分はこれから始まる3カ月間で何ができるか」という視点で捉え直してみる。そのように考えると、同じ3カ月間でもいろいろなことにチャレンジできると伝えた(能)。

能力開発計画シート 渡航コンピテンシー全体の評価レベルは高かったが、渡航で得たい成果を踏まえ、強化能力・資質として「語学力」「ストレス対応力」「実行力」を選択した(能)。

特に「ストレス対応力」「実行力」に関しては評価レベルが控えめだったので、鼓舞するためにも特に意識してもらった。

インターンシップ先では、何でもどん欲にトライしてみる計画を立て、業務指示にノーと言わずに頑張って働くよう促した(能)。

また、ホームステイ先では6人の外国人と生活を共にし、英語を話す環境に身を置いているので積極的にコミュニケーションを取るようアドバイスした(能)。

全般に係る コーチング

まずは、これまでの経過を傾聴し信頼関係の構築に努める(傾)。

帰国する3カ月前で、就職活動に関する不安もあったようだったので、就職活動に関する不安点を確認(不)後、日本の求人企業の調べ方、職務経歴シート・キャリアシートの書き方、訴求力のある書き方(本人の働きぶりから企業へのアピールポイント)などを伝え、自己効力感を高めるよう努めた(能)。



渡航中コーチング

ブログ

*週に一度のこちらからの問いかけの投稿には、だいたい返信をくれて現地での活動状況を報告してくれた。

*本人の主体性を重んじ(重)帰国までの3カ月間はあえてこちらから指導するスタンスはとらず、質問や相談のみに応じるようにした(不)。何か困ったことがあったらいつでも連絡するよう伝えたことで安心感を与えられたと思う。

月次コーチング

モチベーションが高く主体性のある渡航者なので、こちらが長時間ダラダラと話すことのないよう事前に話す内容を整理するようにした(60分を超えないよう)。傾聴する(傾)ことに専念し、最後に能力開発シートの進捗状況をうかがい(能)、ポイントだけアドバイスすることを心がけた。



帰国後コーチング

海外体験評価シート

自身の成長を自らは確信・承認しづらいようなので、客観的な立場から海外体験評価シートを元に振り返りながら、どのような能力・資質を身につけ、どれだけ成長できたかのかをじっくりと話し合った(振)ため、自信になったようである。

ジョブ・カード

希望の業界があいまいだったので、今回の渡航で身につけた能力・資質を生かせる職種から考え、そこから業界を調査してみるのもひとつの手段だとアドバイスした(就)。

企業の人事担当者に響くよう言語化(振)してあげたことで、自身の能力が発揮できる職種を具体的にイメージできたようだ。



就職活動サポート

「渡航中、定期的にコーチングを受けることで客観的な意見が聞けたので、目的を再確認し今の自分を冷静に判断することができた。このプログラムに参加してからは、非常に密度の濃い海外体験ができた」と渡航者から感謝された。

本人の意思を尊重しながらも、常に応援しているというシグナルを発信し続けた(能)結果、よい関係が構築できたと思われる。

事例 13 プロフィール

タイプ III

性別 女性

年齢 31歳

渡航先 カナダ

プログラム ワーキング・ホリデー



渡航動機

海外をひとりで旅ができるくらいの度胸をつけたい。英語力をアップしたい。視野を広げ、いろいろな国の考え方を吸収しながら自分を見つめ直したい。一緒に成長できるような各国の友人を作り、いろいろなことを身近に感じられるようになりたいという思いから決意。



初期コーチング

渡航者の 状況

渡航して3カ月がたつ。学校はもうすぐ修了する予定。この3カ月間は大変でもあったが、とても楽しかったようである(信)。アルバイトは和食レストラン。キッチンで料理を作っているが、英語を使う機会はほとんどない。バンフに行って、町を気に入ったので近々移ってホテルで働きたいと思っている。寮に入るし、日本人はほとんどいないので、語学の習得につながるのではないかという状況だった。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 目標設定シートでは、きちんと自己分析をしていた(目)。ジョブ・カードについては話をしながら過去の職歴について振り返り、職歴から身についた力について確認した(能)。日本に戻ってから何をしたいかということは決まっていないが、仕事で英語が必要となった場合に対応できるようにしておきたいということであった。悩みごとは多いが(信)、これから一緒に少しずつでも明確な部分を増やしていけるよう考えていこうという話をした。

能力開発計画シート 渡航で得たい成果を踏まえ、強化能力として「語学力」「コミュニケーション力」「実行力」を選択した(能)。本人は考えすぎるところがあり、失敗したらどうしようという気持ちから慎重になりすぎて、実行するまでに時間がかかることが課題だと感じているようだったので「実行力」をさらに身につけられるよう選択した。

実行力の点では、本人の好きなことへの取り組みなどを考えてもらうことで、より主体的に考え行動できるように一緒に考えた(能)。

全般に係る コーチング

目標設定シートを活用しながら今までの仕事のことや生活のことを聞いたうえで、本人の強みをあえて言葉にして伝える(信)ことで、少しでも自信をつけてあげたり今後の不安を軽減できるよう話を進めた。



渡航中コーチング

ブログ

- *こちらからの発信に対して、返信をくれる。
- *本人からも何か出来事があると写真をアップしてくれた。
- *帰国後の就職などを気にしているようだったので、求人検索サイトや就職活動などの情報を伝えた(情)。

月次コーチング

今月の出来事や実行したことについて傾聴し、どんな力がついたのか、その出来事や活動と身についている力の確認を行った(能)。次月の実行予定や目標についてひとつずつ確認し、行動計画を整理し、明確化に努めた(能)。毎月話をすることで意識しながら取り組んでいるようである。帰国後の仕事についても興味の方向性が少しずつ明確になっていった。



全般に係る考察

2014年6月に帰国する予定。語学学校が修了したころはやや引きこもり気味になっていたが、毎月話をし一緒に考えていくことで、とても活動的になった。初期コーチングの際には、慎重になりすぎて実行するまでに時間がかかることが課題と言っていたが、興味を持ったことや興味を持った人に対して積極的に行動するようになった。滞在期間中に、できるだけ帰国後のキャリア形成について明確にすることが肝要である。

事例 14 プロフィール

タイプ III

性別 女性

年齢 31歳

渡航先 オーストラリア

プログラム ワーキング・ホリデー



渡航動機

仕事中心で私生活とのバランスが悪かった。30歳ギリギリで海外初体験だが、自分を変えてみたかった。海外の人たちと英語で話をしたかった。



初期コーチング

渡航者の 状況

初期コーチング時は、帰国まで残り2週間という時期であった。10カ月前、語学学校での生活はすべてが初めてで「とてもつまらなかった」と涙する場面もあった(信)。しかし、帰国直前で再度2週間、語学学校へ入学し、語学力をチェックするなど計画的に生活を楽しんでいるようだった。ギリギリまでアルバイトなどを入れ、帰国後には再就職や生活に関する金銭的な不安もある中、日曜日は現地の図書館で無料のCDやDVDを借りて節約生活をしていた(信)。物価が高いため、週6日のアルバイトに励み、休日は家の中で生活することが多かった。日本での生活が便利であることを実感したようだ。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 目標設定シートでは、自分の弱さやワークライフバランスが取れていなかったなど、「できなかった」ことが棚卸しされているが、「できていること」に対しては、自己肯定が低かった(信)。過去の反省から、帰国後は「変わった」と評価されたい気持ちが強く、ギリギリまで結果を求めて行動をするタイプのようだ。意志の強さはあるが、周囲に対し気持ちをオープンにすることや、よい意味での“遊び”が苦手のように見受けられた。

渡航直後に比べると、聞き取れなかった英語が、聞き取れるようになっていたり、話を通じるようになっていた(目)。残りの2週間ではお世話になった方々との時間を持つことの大切さを伝えた。

能力開発計画シート 渡航で得たい成果を踏まえ、強化能力として「語学力」「質問力」「コミュニケーション力」を選択した(能)。お世話になった方々へお礼の手紙を書くようにアドバイスした(能)。また、アルバイトに忙殺され、遊ぶ時間がなかったようなので、残りわずかの期間だが旅行などで見聞を広めることに努めるよう促した(能)。

全般に係る コーチング

帰国後の生活に不安を持っていたが、帰国直前までアルバイトをいっている中で、再度、語学学校に2週間入学し、総仕上げで英語力検定を受検。帰国してからも計画的に行動していた。もっとゆとりを持って生活したかったようだが、金銭的な不安があった様子。また、10カ月間の滞在中に語学力に対する挫折感から、一念発起してアルバイトを求め履歴書を持参して仕事を探す行動力も持っていたが、英語力が足りずに面接の機会を得ることができなかった。挫折から生活を変化させながらも「成功」と「失敗」を繰り返し、生活を継続できたことから、語学力以外にも行動力や計画性など、従来の力が語学力を高めるための原動力になっていることなどを伝えた(能)。自身の強みを言葉にすることを心がけた(目)。

帰国直前でのコーチングでの感想は、仕事や学校などで毎日がぐたくたで、ひとりでは振り返ることやその時間を取ることを考えていなかったと、あらためて自分の成長を確認でき気持ちが安定(能)したようだ。



帰国後コーチング

海外体験 評価シート

海外体験を通じて、「考えすぎると得られるものもなくなる、やれるならやってみてから判断しよう」としたことや、1年という限られた時間の中で「時間があることがチャンス」であるにとらえて行動していたことなど、自分をコントロールする「自制力」が強みであることなどを確認した(振)。

ジョブ・カード

* 前職での退職理由やオーストラリアへの渡航理由まで、「理由」を質問された場合の「回答」ができるように、整理することを心がけるようアドバイスした(就)。

* 業界の志望基準で「英語」を使うことを最重要に置いていたが、今回の渡航で身につけた語学力のみならず、行動力や聞く姿勢、「思いやる」接客力などを具体的に言語化し、気づきを与えた(2)。

* ジョブ・カードで棚卸しや、履歴書や職務経歴書の記入マナーを伝え、今後の就職活動で活用できるようにアドバイスした。



就職活動サポート

渡航者の 状況など

希望職種は、ホテル業界であった。前職もホテル業界で、6カ月で退職していたが、「英語力」が必要なことや海外での接客といった経験を通じて、再度ホテル業界へ挑戦したい気持ちが強い。第2希望は留学エージェント、第3希望は海外展開している企業の販売職であった。語学を最大の武器にしたい思いが強かった。

明るく負けず嫌いであり、思ったら即行動するタイプ。「なんとなく」自分に自信を持てていないが、「なんとなく」を整理することや、これまでの国内での職業経験と海外経験の「総力」で就職活動に臨むようにアドバイスする(ア)。

コンサルタント の対応

* 自己PRの添削や、履歴書、職務経歴書のチェックを適宜行った。

* 人脈を生かす就職活動や情報サイトなどを活用した就職活動を促した(就)。

* 帰国後の就職活動スタートまで、計画性を持つことを確認しながら対応した。



全般に係る考察

帰国直後は、海外経験だけが再就職する際の「強み」であり、ほかの求職者との違いであると考えている傾向が強かったように思う。特に語学に関しては、非常に努力したことから前面に押してくる傾向が強い。語学力だけでなく、海外での経験からくる総合力や、目にした光景やサービスの違いを比較し洞察する力などを日本語で具体的に伝えられるようにすることが大切である(振)。また、これまで経験しなかったことにも挑戦できる力がついていることが自分の強みになっていることから、視点を多面的にすることも大切であると伝えてきた。

渡航者からは、「自分ひとりでは気づけないことに気づかせてもらい、それからは視野を広げるようにし、自分の殻を破ってチャレンジできたように思う」とのコメントをいただいた。

事例 15 プロフィール

タイプ III

性別 女性

年齢 31歳

渡航先 カナダ

プログラム ワーキング・ホリデー



渡航動機

短大時代、英語を専攻していたが英語のスキルアップがなく、自信を喪失していた。その中でワーキング・ホリデーの年齢制限が目前になったので、今しかないと思い決断した。カナダに行って英語力に自信をつけて、帰国後の転職に役立たせたい。



初期コーチング

渡航者の 状況

初期コーチング時は、すでにカナダ・バンクーバーに4カ月滞在し、帰国まで7カ月という時期であった。語学学校へ3カ月間通った後、ファストフード店で3カ月間働く。現在、バンクーバーでアルバイト先を探している。英語力のスキルが上達しないので自信喪失しているが、何とか前向きになって、英語力のスキルアップができる方法を模索している。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 現在の環境については、バンクーバーは日本人が多く、また英語とフランス語の両方が使われている場面も多々あった。働いているファストフード店もフランス人がオーナーで英語を話す環境が少なく、英語力アップが思うようにいかないのが悩んでいたが、日本人以外のアジアの友人で英語がうまく話せる人に英語を教えてもらっていることで少しずつであるがモチベーションは上がっている。しかしながらまだ本人は十分に英語を聞き取れないことで心配しているので**前向きに英語を話せる場所に行くことをすすめた（能）**。

ジョブ・カードの履歴シートでは、職務で得られたことの記載が少なかったため、現時点できちんと振り返っておくことで、これからの滞在期間がより充実したものになると伝え、**深掘りを促した（目）**。

能力開発計画シート 渡航で得たい成果を踏まえ、強化能力として「語学力」「コミュニケーション力」「異文化適応力」を選択した（能）。特に「語学力」に関して、現在の環境では英語を話す機会が少なく、英語力のアップが思うようにいかないのが評価を何度か見直したが本人の評価は上がらなかった。その結果、そのほかのコンピテンシーも過小評価であったため、今後は**自ら積極的に英語を話せる場所に行くことでほかの能力アップにもつながるとアドバイスした（能）**。

全般に係る コーチング

CC自身の現在の仕事内容やこれまでの経歴なども話し、自己開示を図り信頼関係を築くようにした（信）。7カ月の滞在期間中、本人が努力しても語学力をアップできる環境ではなかったため、もう一步前進して自分から積極的に職場以外に買い物やカフェなどに出掛け、英語を話す環境を広げる提案をした（能）。また、日本人と話す英語力が上達しないと危惧していたが、日本人と話すことで悩みや困ったことを相談できるメリットも伝えた。その結果、日本人と話すことにためらいがなくなった（信）。自己効力感は低いこれから何事に対しても前向きに向き合おうとしているので、ひとりではなくCCも応援している（信）ことを伝え、安心感を与えるよう努めた。



ブログ

本人は気持ちの切り替えができれば前向きに行動できるタイプのため、質問や相談など、何か困ったことは本音で話してくれるようこちらが自己開示する（信）ことで、信頼関係が築けようになった。現在は2週間に一度くらい積極的にコメントを書いてくれる。さらに、本人の気持ちに寄り添い（不）、自己効力感の向上を図る。

月次コーチング

毎月、コンピテンシー評価を実施できた。自己診断での評価はまだ上がらないが、ブログやスカイプで毎月話すことで、少しずつではあるが気持ちが前向きになってきている（モ）。



全般に係る考察

日本で対面する機会がなかったが、初期コーチングで時間を十分とって自己紹介や本人が現在悩んでいることを共有した（信）。そのことが後の継続的な信頼関係につながったと思う。キャリアや能力開発の話をする前にお互いのことを理解しあうことが大事だと思う。英語力がなかなか上達しないことで悩む渡航者は多いが、英語がすぐに上達することはまれである。少しずつしか前進しないことを伝え（不）、一層スキルアップするには本人が前向きに英語を話せる場所へ行き、外国人と話す機会をたくさん持つことが大事である。

また、海外で生活することは、英語力アップだけでなく人間的な面でも大いに成長できるという点も理解してもらう。異文化の人と話をすることが、会社で年上の人や上司と話をするうえでいかに役立つかといったことを伝えることは大事だと思う。相手が何を望んでいるのか、何を話したいのかに最大限留意しつつ、英語力以外の多様なスキルが帰国してから役に立つことを伝える（情）ことが、CCとして大切な姿勢だと考える。

事例 16 プロフィール

タイプ IV

性別 女性

年齢 30歳

渡航先 オーストラリア

プログラム ワーキング・ホリデー



渡航動機

旅行が好きでよく海外に行っていたが、異国の人とコミュニケーションが取れたらもっと旅行が楽しめるし、人の手助けができるかもしれないと思い決断した。



初期コーチング

渡航者の 状況

初期コーチング時は、すでにオーストラリア・タスマニアに6カ月滞在し、帰国まで6カ月という時期であった。語学学校へ3カ月間通った後、現地のファームで2カ月間働く。その後4カ月はカフェでアルバイト。それからメルボルンのカフェでアルバイト。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 目標設定シートでは、**渡航の目的・動機を話し(目)**、現在の環境について、日本人やアジア系の人が多く英語を話す機会が少ないため、英語力が思うようにアップしないと悩んでいた。そこで、**英語をすぐに聞き取れるようにはならないことを話し(信)**、また**渡航の目的は異文化の触れ合いでもあり(目)**、実際に日本人以外にアジアやイングランド人の友人もできていることも確認し、**英語力は一步一步アップし前進していることを伝えた(信)**。

また、渡航の動機を振り返り、原点に返りながら、悩みや困っていることにアドバイスした。履歴シートでは職務経歴の内容が少なく、職務経歴をもう少し詳しく書くようアドバイスした。

能力開発計画シート 渡航で得たい成果を踏まえ、**強化能力として「語学力」「コミュニケーション力」「実行力」を選択した(能)**。特に「語学力」に関して、現在の環境では英語を話す機会が少なく、英語力が思うようにアップしないため悩んでいたが、少しずつスキルアップしているし、これから積極的に英語を話せる場所へ行くことをすすめた(能)。「コミュニケーション力」「実行力」は、日本のカフェで店長職をしていたので、オーストラリアでも経験を発揮するため**なおさら英語力のスキルアップを図ることをアドバイスした(能)**。

全般に係る コーチング

本人が悩んでいることや自分の現在の仕事内容の話や雑談などを通じて信頼関係を築くようにした(不)。リスニングがもう一步なので、会話がなかなか進まないという悩みがあったが、7カ月の渡航期間中に本人の努力によってイングランド人と友人になり英語の発音が上達している事実や、語学以外にもさまざまな力がついていることを具体的に伝えた(能)。



渡航中コーチング

ブログ

* ネットワーク環境が悪く、ブログも図書館のPCを使うなど、苦慮しながらも毎週コメントを送ってくる。

* 本人は何でも前向きに行動できるタイプのため、何か困ったことがあったらいつでも連絡するよう伝えた(不)ことで安心感を与え、信頼関係が築けた。

月次コーチング

ネットワーク環境が悪くスカイプでの月次コーチングはできていないが、毎週送ってくるブログで状況は把握できていた。



全般に係る考察

この渡航者は、期待していたより「語学力」が向上しない点に悩んでいたが、生活面や仕事面は順調だったので、話を聞くことに徹した。その結果、渡航者からは「安心して渡航生活を送ることができた」と言われた。

帰国後の就職活動を見すえて、今までの仕事の棚卸しを一緒に行い職務経歴書の内容をふくらませた。その作業をする中で、渡航者は「自分自身を深く見つめるよい機会だった」と話している。

事例① プロフィール

タイプ I

性別 女性

年齢 34歳

渡航先 ニュージーランド

プログラム ワーキング・ホリデー



渡航動機

看護師として16年間病院勤務を続けてきたが、夜勤業務が体力的・精神的にも負担になり、一般企業に就職したいと考えた。看護師としてのキャリアを生かせる転職先となると医療機器関連会社があり、外資系も多く、英語スキルが求められる。もともと英語も旅行も好きで、年に1~2度の海外旅行は習慣となっており、英語力アップのために英会話スクールにも通ったが、それほどの伸びを感じられなかった。そこで転職前のリフレッシュを兼ねて、半年の渡航を決意した。



初期コーチング

渡航者の
状況

オークランドで半年経過後に初期コーチングを実施。帰国まで残り2カ月余りであった。語学研修(通学)も終わり、観光を楽しむ日々を過ごしなが、そろそろ帰国後の就職活動に思いが移り始めた時期だった。

各種シートに
係る
コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 「苦手とするのは？」の質問に対して、「人とコミュニケーションをとっていくことは問題ないが、誰とでも仲良くというのは難しい。嫌いな人や苦手な人には表情や態度に出てしまう。自分から誰にでも話しかけていく勇氣が必要だ。海外留学を通して、いろいろな人に自らぶつかっていきたい」とのことだった(目)。

そして、将来のビジョンについては、「今後は医療関係の会社で働きたい。看護師の経験を生かして、看護の現場で向き合った状況の改善や、医療スタッフが働きやすく、患者さんにとって利便性のある状況や道具の改善に努められるような医療機器・器具の開発や改善にたずさわりたい」としていた。

また、渡航の成果として以下の3点を挙げた(目)。

「仕事で使えるレベルの英語力向上」

「グローバルな視野の獲得」

「外国人とのコミュニケーションを楽しむ」

能力開発計画シート 自らのコンピテンシーについて、以下の3点は、ほかの能力と比べ少し厳しい自己採点をつけた。

「論理的思考力(筋道を立てた発言力)」

「質問力(相手の立場や状況を考える)」

「コミュニケーション力(自分の意思を的確に伝える)」

全般に係る
コーチング

看護師16年の病院勤務。特にICU（集中治療室）での経験が長かった。また「栄養専門療法士」の資格を持っているので、食品会社や医療機器関係の会社に行きたいと思っている。ただ一般企業への就職活動をどのように進めればよいかが分からず、また自分の経験を生かした仕事に就きたいと思っはいるが、どのような職種があるのかも把握して居なかった。帰国後の就職活動に対して不安を抱き始めたため、サポートを希望。



学生時代から看護一筋で歩んできた本人が、初めてフリーの立場で目にする社会という大海原。まずは就職活動サイトで世の中のさまざまな業種・職種を俯瞰することをすすめた。



看護師、栄養専門療法士、医療といったキーワードから、どんな世界が広がるか、どんな仕事に興味・関心があるかを探り、「看護師経験を生かせる」キャリアに選択肢を絞り込んでいく。

- a. 勤務条件のよい（夜勤のない）クリニック、病院で看護師を続ける
- b. 助産師、ケアプランナー、鍼灸師など、「看護師プラス」の資格取得で独立する
- c. 医療機器関連／看護・医療出版／教育・行政・地域・企業・NGO など



本人のターゲットは「c」であることが確認でき、具体的な求人情報を見つけ次第、情報提供を続ける。

- * 医療機器製造販売（外資系／東京）のカスタマーサービスマーケティングマネジャー
- * 老舗医療機器メーカー（大阪）の手術機器（手術台、脳動脈クリップ）の販売
- * （株）照林社（「エキスパートナース」「プチナース」発行元）の編集業務
- * 貿易実務関連（医療機器の輸出入） など



渡航中コーチング

ブログ／
月次コーチング

医療機器関連／看護・医療出版／教育・行政・地域・企業・NGOなどの求人情報の収集に努め、見つけ次第、スカイプやブログで伝えることに終始した（情）が、行動力は本人のほうが一枚も二枚も上。渡航先からインターネットで求職活動を開始し、何度目かのスカイプで、すでに1次・2次の試験をパスして帰国後の最終面接に臨む段階であった。またその最終面接に備え、模擬面接（スカイプにて）にもトライしている様子であった。



帰国後コーチング

海外体験
評価シート／
ジョブ・カード

帰国後自ら作成し、意欲的な求職活動を続けた。関西圏にとどまらず、名古屋、東京など地域を選ばず挑戦し、2月中旬に米国本社 of 世界的医療技術系企業の名古屋支社から内定をもらった。



渡航者の 状況など

海外体験評価シートのコンピテンシー項目「就職のための自己表現力（志望企業・業界を意識してうまく志望理由を表現できる）」に、自己評価最低点「3」（5段階評価）をつけた。各社募集の面接にて、年齢のハンディを感じさせるシーンも多々あったようだが、それ以上に、自己分析、自己アピールの不十分さが最終面接段階での不採用につながった要因と自ら分析。最初の2社の面接に落ちて以後、打ちのめされて落ち込んでいく様子が1~2カ月続き、精神的にも不安定になっている状態がブログから読み取れた。

コンサルタント の対応

不採用の会社とは「縁」がなかったと思うこと。自信と誇りを失わず、チャレンジするよう応援を続ける。



全般に係る考察

医療歴16年の歩みを一度止め、振り返り、好きな旅行を兼ねて自分を見つめ直し、リフレッシュの機会とした半年の渡航体験であった。英語力の鍛錬に加えてグローバルな視野拡大を自己の成長の課題ととらえ、オークランドで計画的に生活していた。自身が満足している以上に、この半年の経験が人間的成長をもたらしたことは帰国後コーチングでお会いしたときの本人の笑顔に集約されていた。

キャリア・コンサルティングの反省点としては以下が考えられる。

- * コーチング前半で、もっと広い視野に立った情報提供ができなかったか。
- * コーチング後半で、当初から本人が自覚していた弱点である
「コミュニケーション力（自分の意思を的確に伝える）」を補強するアドバイスができたのではないか？
- * そして最終局面では、不採用が続き、焦りや自信喪失を深めがちな中で、
もっと有効な励ましのアプローチができたのではないか。

相手の期待値以上に気配を察した関わりを持ち、シェアする時間や目標を深めながらサポートすることが肝要と思われる。

事例② プロフィール

タイプ II

性別 女性

年齢 21歳

渡航先 カナダ

プログラム ワーキング・ホリデー、インターンシップ



渡航動機

前回の短期留学（語学&インターンシップ）経験から、インターンシップ先の「水族館」で再び就業体験をしたいと考え、ワーキング・ホリデーで渡航。継続して語学を学ぶ機会であり、帰国後は、海外と関わりのある仕事をするため、また、外国での異文化に触れながら接客を学ぶため。



初期コーチング

渡航者の 状況

前回は3カ月間の語学学校と3カ月間のインターンシップだった。インターンシップ先でアルバイトを継続したかったが、オフシーズンで求人がなく断念。一度帰国しオンシーズンに再渡航。日本国内での就業経験はなく、帰国後は大手旅行代理店で就職し、その後、家業の旅行代理店を継承するという計画。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 帰国後は、旅行代理店への就職と目標は明確であるが、新卒者と同様に、海外体験したことで身につけた「力」を、具体的な言葉で表現できるように渡航中の目標を設定するように支援した（目）。

能力開発計画シート 渡航で得たい成果を踏まえ、強化能力として「論理的思考力」「ストレス対応力」「提案力」を選択した（能）。特に「提案力」に関しては、2つのアルバイトをしているが、まずは具体的な提案ができることを想定して和食レストランに絞った。ストレスを発散できるように、時間を管理し自分の時間を確保するなど、海外での仕事中心の生活でストレス過多にならないように目標設定をするよう支援する（目）。

インターンシップ先である水族館では「窓口」であることから、現地の人だけではなく、観光客も来るため、具体的な質問に対応できるように、自分から同僚に質問を積極的にして確認する機会を持つように提案する（能）。

全般に係る コーチング

初期コーチングでは、元気で明るい女性という印象あり。2回目の渡航であり、エリアも就業先も同じであることから、生活面での不安を口にすることはなかった。

前回はできなかった冬季の体験への期待や課題なども明確である。しかし、ストレス処理などストレスマネジメントに対しては、長期の就業体験がないことから多少不安を感じているようでもある。

将来は家業を継承することに対し、帰国後はまずインターンシップ体験を生かした就職活動をするべく、努力を惜しみたくないという向上心が高い。



渡航中コーチング

月次コーチング

- *主体的に行動し、週5日勤務で勤務時間も長時間におよぶことから、休息できる時間をとるなど工夫していることを確認。
- *頑張ることが求められるが「無駄に頑張りすぎない」と、パーティーやヨガ、スノーボードなど、リラックスする時間をとるなど充実しているとの報告あり。
- *ヨガを始めたことで体調がよくなったなど、ストレス対策もできている。



全般に係る考察

2回目の月次コーチング前に、本人からコーチング中断の連絡があった。国内での就業未経験のまま、語学留学から再度ワーキング・ホリデーで再渡航。学生時代の体験や自己効力感、モチベーション傾向などを踏まえると、状況や背景のヒアリング不足、傾聴不足から中断になったのではないかと考える。一人ひとりの状況把握は傾聴の基本である。

事例③ プロフィール

タイプ Ⅲ

性別 男性

年齢 22歳

渡航先 オーストラリア

プログラム ワーキング・ホリデー



渡航動機

塾の国語講師を目指しており、そのためには教科の知識・指導力／スキル以外に人間力が必要だと感じ、そのためには留学経験が必要だと学生時代から感じていた。さらに、留学を何度か経験している友人と大学4年時に偶然再会、非常に人間力豊かで惹かれるものがあった。その友人にも影響され、留学への思いが確固たるものとなり、大学卒業後すぐに渡航するにいった。オーストラリアは中学から外国語の授業が導入されており、教えるチャンスもあるかと思い、選んだ。



初期コーチングとブログ

渡航者の 状況

初期コーチングを行ったときは、すでに8カ月の海外就業生活を過ごしており、帰国まで1カ月少しの時期であったが多くのことを学んでいた。特に趣味（現在はランニング）を持つことで人的ネットワークができ、見聞が広がったとのことで、積極的に行動していた。ただ、この時期すでに学校もアルバイトも終了し、趣味のランニング、友達との交流（どちらかという日本人が中心）、家で自分で勉強をすることがメインの生活となっており、帰国前の時期をエンジョイされているという印象を受けた。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 目標設定シートでは、もう少し各項目を掘り下げて考えてもらい、学生時代のアルバイトの経験を再度振り返り、今回の海外経験を自身の希望する仕事である塾の講師にどう生かせるかなどを確認した（目）。アルバイトも終了しており、ランニングというオーストラリアで見つけた趣味にかなり重きをおいた生活をしているようだったので、再度それを通して得られる力やその活動でチャレンジできることはないか、などを投げかけた（目）。

能力開発計画シート 渡航で得たい成果を踏まえ、強化能力として「語学力」「ストレス対応力」を選択した（能）。残りの期間を考え、あえて2つに項目を絞った。もともと日本での英語力が低かったため（TOEICスコア420点）、8カ月の滞在でもそれほど高い語学力は習得しておらず、まだ力不足を感じていた。学校もアルバイトも終了していたため、自宅で毎日するべきことを決め、また、国語の講師を目指しているという点から、図書館で日本について英語で書かれた本を読んでみることを行動目標にした（能）。

全般に係る コーチング

まずは渡航までの経緯を学生時代から振り返りながら、留学への想い、そのために日本でしていたこと、交友関係、家族との関係などさまざまな角度から傾聴し関係構築に励む（信）。そのうえで、これまでの海外生活について振り返ってもらい、学んだこと、培われた力、語学力と語学力以外の面で整理した。非常に講師職へ思い入れが強く、自身の「教えること」についての考えや今回の経験をどのように生かせるかなどを時間をかけてゆっくり聞いた。ただ、帰国後はすぐに就職せず、今度は国内を旅行して日本全国を回りたいとのこと。「青い鳥症候群」のように就職から逃げの姿勢にならないよう、気をつけて支援していこうと考えた。



渡航中コーチング

ブログ

*時々、活動の様子を報告してくれた。現地のランニングレースに出たときなどは写真も送ってくれた。

*すでに帰国までの期間が短かく、帰国後、積極的に就職活動をスタートしていくために、「企業が留学生へ求める力」や、**求人の探し方などをまとめた情報を送るようにした(情)**。

月次コーチング

行動目標の達成度の確認はしたが、できていることとできていないことがあった。翌日から帰国までエアズロックに旅行に行く予定をしていて、新たにコーチングの設定はできなかった。とりえず元気に帰国するよう伝え、帰国後コーチングの日程を決めた。



帰国後コーチング

海外体験 評価シート

初期コーチングで行った自己評価を忘れていて、違う評価項目がいくつかあったので、再度確認しながら一緒に行った。初期コーチング時から帰国まであまり時間がなかったせいか、強化項目にしていた「語学力」についてはいずれも初期、帰国後とも同じ評価という結果だった。ストレス対応力については、いずれも成長を感じており、簡単だがその要因も書いていた。

ジョブ・カード

全体的に書けていない箇所が多かった。様式2の自己PR、様式3の就業に関する目標・希望の箇所については、内容が抽象的で具体的な体験が書かれていなかった。その点についていろいろと話しあったところ、「書ける経験はいろいろあるので一度自身で整理して書いてみる」とのことだった。書き方のポイントを具体例を挙げて説明し、Global ACEの帰国後セミナーに参加するまでに仕上げることをおすすめした。そのうえで、こちらですぐに添削する予定であった。しかしその後、体験が落とし込めないと連絡があり、時間をかけてもいいのでまず一度書いてみるようにアドバイスしたが、そのままの状態になっている。



就職活動サポート

渡航者の 状況など

希望職種は、学生時代にアルバイトで経験した「塾の講師」であった。ただ、就職するまでにもっといろいろな人と知り合いになりたいし、将来は自分で塾を開くことも考えているので、そうしたセミナーに今のうちに参加しておきたいからと、就職活動は秋を目途に考えていた。

コンサルタント の対応

間が明くと就職には不利なことで、自分の気持ちが社会人として一步を踏み出すことから遠くなることもある(逃げてしまう)ので、**まずは情報収集をして自分のモチベーションを維持するように伝えた(ア)**。例えば、どのような塾がどのようなタイミングで講師を募集しているかを調べたり、また、**母校のキャリアセンターへ行き、既卒も応募できる求人情報を見るようアドバイスもした(就)**(その後すぐに大学へ行き既卒生として登録、大学の求人サイトを閲覧できるようになり、多くの求人があることが分かり喜ばれていた)。



今回のケースは関わった期間が短く、すでに帰国モードになっていたこともあり、こちらの支援がさほど有効に働いたとは感じられなかった。また、日本人のコミュニティを中心に生活されていたり、自分で提案した英語の書物を読む行動目標をまったくしていなかったり、語学力を高めるために、行動目標の達成度を週次のブログで確認するなど、はつばをかけるような対応がもう少し必要だったかもしれない。就職についても、やりたいことははっきりしているのに、再度半年以上自己研さんの時間にしたいなど、就職への意識の低さは初期コーチング時より表れていたが、その点においても有効な関わりができなかったと思われる。このタイプに関しては、ある程度全面的にけん引していくくらいの関与が必要かもしれない。

事例 ④ プロフィール

タイプ IV

性別 男性

年齢 24歳

渡航先 オーストラリア

プログラム ワーキング・ホリデー、インターンシップ



渡航動機

英語を話せるようになりたいということと、それを通じてやりたいこと（仕事）を見つけたいという動機で渡航。



初期コーチング

渡航者の 状況

初期コーチング時は、すでにオーストラリアに8カ月滞在し、帰国まで残り4カ月という時期であった。渡航プログラムは、インターンシップとワーキング・ホリデー。シドニーで10人程度のシェアハウスに居住し、レストランや食品工場に勤務している状況だった。

渡航に際しては、日本のエージェントに頼らず自分自身でワーキング・ホリデーのビザを取得してオーストラリアに渡り、現地でエージェントを見つけ、仕事先も現地の情報を入手して自分で交渉して決めるなど、前向きで行動力のある若者という印象を受けた。

帰国後は、すぐに就職するのではなく、再び海外でインターンシップ（ホテル関係）を経験したいとのこと。学習意欲はあるものの、正式な就職についてはいまひとつ確信が持てない（自信がない）ところもあるように感じられた。

各種シートに 係る コーチング

目標設定シート、ジョブ・カード 目標設定シートでは、渡航動機を踏まえ、将来に向けた安定した生活設計を考えている内容であったが、それを手に入れるために何をしなければならないのかという具体的なことに関しては希薄であった。残りの4カ月で明確にできるようアドバイスした（目）。

ジョブ・カードについては記入不足が目立っていたため、就職活動に当たり極めて重要なものであるとの認識のもと、オーストラリアでの経歴も記入し、有利になるような書き方を助言した。

能力開発計画シート 渡航で獲得したい成果を踏まえ、強化能力として「語学力」「提案力」「実行力」を選択した（能）。その中で、「語学力」に関しては、日常会話には困らない状況であるが英検のような公的資格を取得していなかったため、今後の目標として資格取得も視野に入れてはどうかとアドバイスした（目）。

能力開発シートでは各項目の渡航前の状況をチェックし、これを元に今後の目標設定につなげるよう助言した（能）。

全般に係る コーチング

* 初期コーチングはスカイプで行ったが、まずはこれまでの海外体験を傾聴し信頼関係を構築できるよう努めた（信）。8カ月の海外体験で語学力の向上はもちろんのこと、それ以外でも異文化適応力やコミュニケーション力などさまざまな力がついていることを具体的に伝え（能）、それに気づかせ自信を持たせるよう心がけた。

* ブログについては1回だけのやり取りだったが、現地で一生懸命に生活している様子がうかがえた。しかし、それ以降連絡が途絶えた。



初期コーチングで、限られた時間の中でジョブ・カードの修正や目標設定シートの振り返り、能力開発計画シートの作成など、懸命になってコーチングしたためか、渡航者に負担を感じさせてしまったかもしれない。

初期コーチングの後、2週間ほど音信不通となり心配していたところ、「お詫びと活動報告」というタイトルでブログが到着。内容は、ブログを休んだ謝罪とマラソンに参加して完走したこと、食品工場で働き始めたことなどの活動状況の報告があった。

直ちに、ブログで返信したところ本人からすぐに御礼のブログが戻ってきたが、その後、ブログでの問いかけやスカイプの日程調整などを繰り返し発信するものの、まったく応答がない。また本人が関心を持っているホテル業界の求人情報も提供しているが、現在までレスポンスがない状況である。

このような自己肯定感の強いタイプは、CCが強引にリードするよりも本人の意思をある程度尊重し、適度な距離感を持つことも大事であると思われる。また、何のためにコーチングを受けるのかを十分に伝えられなかった点も反省点である。



インタビュー回答者一覧 (A氏～E氏は第8章にて掲載)

	年齢※	性別	出身地	参加プログラム	渡航先(国・地域)
 F氏	29	女性	大阪府	ワーキング・ホリデー	カナダ (バンクーバー)
 G氏	33	女性	大阪府	ワーキング・ホリデー	カナダ (バンクーバー)
 H氏	23	男性	福岡県	ワーキング・ホリデー	カナダ (トロント)
 I氏	25	女性	愛知県	語学研修	オーストラリア (シドニー)

※年齢はインタビュー時の歳



ワーホリで得た「何でもできる」という自信。コンサルタントとの“ふつうの話”が将来のヒントに



F氏のプロフィール

年齢

29歳

性別

女性

出身地

大阪府

参加プログラム

ワーキング・ホリデー

渡航先



カナダ(バンクーバー)

スケジュール

2011年 12月 英会話学校への通学を継続しながら、渡航準備開始

2012年 5月 5年間勤めた会社を退社

6月 カナダ・バンクーバーへ渡航

現地語学学校通学(4カ月間)

10月 カルガリーへ移り、空港内のギフトショップで販売員として就労(6カ月間)

2013年 4月 カルガリー大学付属のESLで再び学生生活(3カ月間)

8~9月 旅行など

10月 オンタリオ州の有機野菜・家畜を育てる農家にてファームステイ(1カ月間)

スカイプにてGlobal ACE初回コーチングを受ける

11月 マニトバ州の家畜農家にてファームステイ(1カ月間)

12月 帰国する1週間前にスカイプにて2回目のコーチングを受ける

帰国後すぐにコーチングを受ける

2014年 2月 就職活動への準備を開始

1

渡航動機

大学卒業後、就職して正社員(事務職)として勤務していたが、働きながら語学学校で英会話を学んでいて海外留学への関心があった。5年間働いて仕事がマンネリ化しているのを感じたこともあって、転職することを前提にワーキング・ホリデーで渡航することに決めた。

2

渡航前の就業状況

渡航1カ月前まで当時の会社に勤務し、退社して翌月渡航した。

3

現地での主な活動

渡航後は、バンクーバーで4カ月間、現地の語学学校に通った。

学校修了後は仕事を探した。バンクーバーは日本人

が多かったのも、英語を話すためにも日本人が少ない環境に行きたいと思い、カルガリーの空港内のギフトショップで販売員として就労(6カ月間)した。

その後、カルガリー大学付属のESLで再び学生生活(3カ月間)に戻り、2カ月ほどバケーションで旅行などをして、帰国前の2カ月間は2カ所の農家でファームステイを体験した。

4

海外経験で得られた能力やマインド

自分で何とかしなければいけない状況をたくさん体験し、何とか乗り切るように頑張ってきたことで、決断力がアップした。例えば、バケーション中に日本から母親を招いて一緒に旅行をした際、母親が乗る予定だった日本への帰国便が整備不良で運航中止になった。翌日まで待たされることになったが、ホテルや食事の保証があいまいだったので、英語が話せない母親に代わって航空会社の担当者と英語で交渉し、事なきを得た。そうした決断と行動ができるようになった。

まだまだ知らない人に声をかけるのは抵抗があるが、人見知りの性格も少しは改善されたと思う。

また、異文化と接して、本当にいろいろな人、多様な考え方の人がいることを身を持って学べたと思う。研修でカナダに来ていた中国人男性の集団と接する機会があったが、日中の関係が悪化していると言われているような印象はなく、個人個人はいい人ばかりで、政治的なことも偏りなく接してくれた。

反省点は、日本語をしゃべっている時間がやはり多かったこと。もっと頑張って、現地の人とコミュニケーションをとればよかったかなと思う。

5 渡航で得られた能力やマインドを就業にどのように生かしていくか

英語力は忘れたくないし、今後に生かしていきたい気持ちがある。

また、自分が現地の人にたくさん助けてもらったので、日本に来る人たちを助けられるような仕事に就けたらとも思っている。

6 2014年3月時点での就職活動の状況

12月に帰国し、就職活動を始めようとしているところ。4月からの就職を考えていて、時間が迫ってきているのでもう少し焦ったほうがいいかなというような複雑な心境。志望している仕事は、英語を教える先生か、留学カウンセラー。いずれにしても対「人」の仕事に就きたいと思う。

7 Global ACE キャリア・コンサルティングの感想

◎初回／渡航中

最初は、就職のエキスパートの方がアドバイスしてくれるイメージを勝手に持っていたが、そうではなく、いい意味でふつうの話をいろいろと聞いてくれる感じだった。でも、それでよかった。他愛のない話から、「こういう仕事もできるのでは？」と自分が考えてもみなかった職業を教えてくれたりして、将来への道を考えるきっかけになった。

Webシステムのブログもこちらが書いたことに返信してくれるのでよかった。

◎帰国後

帰国後すぐにコーチングを受けたが、ジョブ・カードがまだ完成していない状況。自分だけだと怠けてしまい

がちなところを、いい意味で突っついてくださり、就職への意識を後押ししてくださるので、ありがたかった。

8 Global ACE が能力開発や就職活動で有効だった点

渡航前から、自分の目標を立てて文字にしておく、渡航中にぶれることなく目標に向かって頑張れると思う。自分に関していえば、もっと早くからお世話になればよかったと思う。

9 若者の海外就業体験を充実させるために必要と思われる支援策や対策

サポートされすぎると甘えてしまう部分もあるかもしれない。それでも無料で支援をしてもらえるのはありがたい。

10 これから海外就業を体験する若者へのメッセージ

海外へ行きたいという気持ちがあるのなら、行ったほうが絶対いいと思う。私は後悔もまったくしていないし、むしろ違ったところにも行ってみたいという気持ちが出てきた。

ドイツでは、高校を卒業したらストレートに就職するのではなく、外国に渡航していろいろな体験するのがトレンドだと聞いた。日本でもそういうのがあればいいと思う。

11 その他／おわりに

ワーキング・ホリデーは本人が自由にやりたいことができる。大いに活用させてもらったと思うし、やりたいことがあって「やろう」と思えば、何でもできるという自信はついた。



カナダで高めた英語力と コミュニケーション力を生かし 外資系航空会社に就職。



G氏のプロフィール

年齢

33歳

性別

女性

出身地

大阪府

参加プログラム

ワーキング・ホリデー

渡航先

 カナダ(バンクーバー)

スケジュール

- 2012年 7月 カナダ(バンクーバー)へ渡航
現地語学学校に通学(ビジネスコースなども含め計6カ月間)
12月 レストランでアルバイト(6カ月間)
- 2013年 7月 ビジタービザへ切り替え、滞在を2カ月延長
8月 Global ACE初回コーチングを受ける
旅行など
9月 帰国
帰国後コーチングを受ける
10月 派遣会社に登録してアルバイトを始めつつ、就職活動を開始
- 2014年 1月 外資系の航空会社(貨物部門の事務職)に採用決定

1

渡航動機

大学を卒業するころから、将来的に海外で仕事や生活がしたいという思いを抱いていた。法律事務所に就職して4年働いてもその気持ちが消えることはなく、ワーキング・ホリデー制度の年齢制限のこともあって30歳を前に渡航することに決めた。

渡航先は、世界一住みやすい都市ともいわれ、また大学の先輩からも「よいところだ」と聞いていたバンクーバーを選択した。

2

渡航前の就業状況

大学卒業後、「いつでも海外に行けるように」と英会話教室で働いたが、法律事務所の事務職に転職して、4年間勤務していた。

3

現地での主な活動

バンクーバーで語学学校に入学し、基礎英語のESLコース(3カ月)、英語を教えるスキルをつけるTESOLコース(1カ月)、さらにビジネスコース(2カ月)と計6カ月間英語を学んだ。住まいは最初の1カ月はフィリピン人の家庭にホームステイをして、その後シェアハウスへ。オーナーはカナダ人だったが、シェアメイトは日本人女性だった。

学校修了の1カ月前からレストランでキッチンスタッフのアルバイトを開始し、約6カ月間そこで働いた。ワーホリビザが終了する時期にビジタービザに切り替え、滞在を2カ月延長してバケーションなどにあてた後、帰国した。

4

海外経験で得られた能力やマインド

人と接することがもともと好きだったが、オープンで

親切な多国籍の人々と異文化の交流経験を重ねることで、「どこでも生きていける」というような自信がついた。反省点としては、語学学校で日本人同士でいるときに、つい日本語を使ってしまう、英語学習という意味では徹底できなかったこと。それでも、シェアハウスのオーナーのカナダ人と積極的に話すなどして、日ごろから英語でコミュニケーションをとるようには心がけた。そうした中で、読むこと、話すことが日本語とあまり変わらない感覚で英語を扱えるようになった。英語が分からないことへの恐怖心がなくなったことも大きい。

航空会社に就職できた要因は、英語力ではTOEICのスコアなどは問われず、日常的な読み書きやコミュニケーション力が問われるなど、会社の求めるレベルと一致していたことが大きい。その意味でも、バンクーバーで英語を学びながらアルバイトも半年間頑張ったことは糧になったし、アピールポイントにもなったと思っている。

5 渡航で得られた能力やマインドを就業にどのように生かしていくか

帰国後に就いた仕事は、書類など仕事のペースはすべて英語。そういう仕事ができるようになっていたことは自分の成長した証でもある。

6 2014年3月時点での就職活動の状況

帰国後、外資系航空会社の貨物部門の事務職に就いた。

7 Global ACE キャリア・コンサルティングの感想

◎初回／渡航中

初期コーチングを受けたのがワーホリ生活の終盤の時期で、「あとは旅行を楽しんで帰国の準備をするだけ」という少し軽い気持ちだった。そのときにコーチングで「10日でも2週間でも限られた期間しか海外に行けない人もいる。そんな貴重な時間であることを自覚し、ここから新しい気持ちでもう一段上を目指して頑張ってみたらどうか」と言われ、なるほどと思って、前向きな気持ちにもう一回立て直すことができた。

◎帰国後

帰国直後までは、就職に向けての気持ちがまだぼんやりしていたが、自分の経験や海外で得たスキルをどのように生かしていけるか、コンサルタントの方が客観的に話してくださった。こんな道もあるし、こんなサイトで情報も探せるといった具体的なアドバイスもいただいたので役に立ち、ありがたかった。

英語に関わる仕事も、自分の中では「できたらいいな」くらいの気持ちだったが、帰国後コーチングで「やってみたらどうですか」と問われ、「やるぞ!」と思えるようになった。

8 Global ACE が能力開発や就職活動で有効だった点

将来的には、もう一度海外に出て、日本語教師の資格を取って、海外で暮らしていきたいと思っている。そこにつながる道を探る中で、コーチングなどを通して自分の視野や選択肢を広げていただけたことに感謝している。

9 若者の海外就業体験を充実させるために必要と思われる支援策や対策

社会人としていろいろ経験をする中で「やはり海外経験が必要だ」と思ったときに、仕事上の責任などからすぐに動けないこともある。ワーキング・ホリデー制度も30歳までという年齢の制約が、例えば35歳にまで広がると、あらためて行きたいという人も増えるのではないかな。

10 これから海外就業を体験する若者へのメッセージ

やってみたいことは、とことん挑戦したほうがいい。そして、その行動を起こすときには、自分なりの目標をしっかりと持つことが大切。バンクーバーにも、自分の「何か」を変えたいという人がたくさんいたが、その「何か」が分かっていない人もまた多かった。ひとつでも明確な目標を持って飛び出してもらえば、海外体験がより価値のあるものになると思う。



海外で身につけた積極性や自信。 コーチングによって自分自身の 能力や成長を実感



H氏のプロフィール

スケジュール

年齢 **23歳**

性別 **男性**

出身地 **福岡県**

参加プログラム
ワーキング・ホリデー

2012年 6月 渡航準備開始 ラーメン店とファストフードで渡航資金を貯める
10月 渡航
現地語学校通学 (3カ月間)
11月 日本食レストランでアルバイト (11カ月間)

2013年 9月 渡航先でGlobal ACE初回コーチングを受ける
10月 帰国
帰国後コーチングを受ける
12月 就職活動の準備を開始

渡航先

 **カナダ (トロント)**

1 渡航動機

高校卒業後、語学専門学校でコミュニケーション英語を学んでいたこともあり、海外に行ってみたかった。周りからもすすめられた。語学力を伸ばしたい気持ちもあったし、本や絵本が好きで海外でしか手に入らないものを現地で読んでみたいという気持ちもあった。

先輩がトロントに渡航しており、「よかったよ」という話を聞いて興味を持ち、カナダを渡航先に選んだ。

当時は、明確な目標を持つというよりは、漠然と行ってみたいという気持ちが強かった。

2 渡航前の就業状況

語学専門学校を卒業後、渡航資金を貯めるためにラーメン屋とファストフード店でアルバイトをした。

3 現地での主な活動

現地の語学専門学校でESL(English as a Second Language: 英語が母国語でない学生のために設けられた英語プログラム)のコースを3カ月受講した。

住居は主にシェアハウスを利用。韓国系カナディアン、中国系カナディアンなど、いろいろな国の人とシェアして住んだ。

就業は、トロントの日本食レストランで、キッチンとホールのアルバイトを11カ月続けた。

4 海外経験で得られた能力やマインド

就業先ではキッチンリーダーを任されるようになったが、一生懸命さがカナディアンのオーナーに認めてもらえたのかなと感じている。言葉が十分に通じない分、ジェスチャーや表情でカバーしたいと思い、特に「笑顔を忘れない」ことを心がけた。そうしていたら、お客さ

人も笑顔を返してくれたり、自分のコンディションが悪くて笑顔が消えているときに周囲が心配してくれるようになった。

渡航前は、自分から積極的に話しかけることが苦手だったが、現地の文化に触れて、そういう姿勢では通用しないと痛感。自分から人と関わることを意識して、仕事以外でもボランティア活動（街のクリスマスツリーの飾りつけなど）や異文化交流イベントに積極的に参加した。そうした中で積極性や自信を培うことができたと思う。

5 渡航で得られた能力やマインドを就業にどのように生かしていくか

海外経験で培った積極性を常に忘れずに、どういう状況においてもずっと挑戦する気持ちを持ち続けていきたい。

6 2014年3月時点での就職活動の状況

来年度春の既卒採用を目標に、現在、就職活動中。企業説明会のエントリーシートを提出している段階で、これから選考時期を迎える。

志望先は、銀行、不動産、国際関係のNPO法人やNGOなど。

7 Global ACE キャリア・コンサルティングの感想

◎初回／渡航中

渡航中の9月（帰国1カ月前）に現地で初回コーチングを開始したが、話しやすく、自分の能力みたいなものを引き出してもらえたことはとてもよかった。

例えば、自分は相手の話を聞くことが得意で、現地での仕事などを通じて「分かったことを伝える力」もついたなど、コミュニケーション力が成長していることも客観的に分かって自信になった。

◎帰国後

帰国してすぐに帰国後コーチングを受けたが、コンサルタントの方が熱心で3～4時間にもわたって親身になって話していただけた。シートの文章の添削や、セミナーの情報など、参考になるアドバイスをたくさんいただき、その後もいろいろ相談に乗っていただけているのでありがたい。

8 Global ACE が能力開発や就職活動で有効だった点

自分は渡航前のコーチングを受けていないが、これを渡航前に受けていたら、現地での過ごし方や活動が全然違っていただろうと思う。

この事業が今後続いていくのであれば、より多くの方に知っていただくように活動していただきたい。

9 若者の海外就業体験を充実させるために必要と思われる支援策や対策

こうした支援が現地でも対面で受けられればさらにすばらしいと思う。

10 これから海外就業を体験する若者へのメッセージ

「行きたいと思ったときに行く！」。言いたいのはそれだけです。

11 その他／おわりに

まずは就職し、社会人としての経験を積みながら資金を貯めたい。その次の目標として海外（アメリカかカナダ）への大学留学を考えている。



翻訳家を目指して語学留学。 目標を叶えるうえで効果的な コンサルタントのアドバイス



I氏のプロフィール

年齢

25歳

性別

女性

出身地

愛知県

参加プログラム

語学研修

渡航先



オーストラリア（シドニー）

スケジュール

2012年 8月	渡航準備開始 語学専門学校に通いながら コールセンターのアルバイトで渡航資金を貯める
2013年 3月	語学専門学校卒業 翻訳基礎の通信教育を受ける
7月	渡航 現地語学学校通学（4カ月間）
8月	現地で初期コーチングを受ける
9月	月次コーチングで「感性を養うための体験」について助言をもらう
12月	帰国
2014年 1月	帰国後コーチングを受ける
2月	TOEICの通信教育を受けつつ、就職活動への準備を開始

1

渡航動機

高校卒業後、就職して3年間働いていたが、病気で体を壊してしまった。何か家でできる仕事はないかと考えて、英語や読み物が好きだったので実務翻訳家を目指すことを決意し、2年間、語学専門学校に通った。その中で実際に海外の文化を学んだり 英語を流暢に使えるようになりたいと思い、海外語学留学を選択した。

渡航先としては、ニュージーランドに一度短期のホームステイ経験があったが、オーストラリアにTAFEという医療翻訳も学べる専門学校があったので、語学研修とともにそのコースを受けたくてオーストラリアを選択した。

渡航にあたっては、友達ができるか、食事は大丈夫かなど不安もあったが、期待のほうが大きかった。オーストラリアと日本の文化の違いを見つけることと、できればフリーの翻訳家という同じ目標を持った仲間が見つければいいなと考えていた。

2

渡航前の就業状況

渡航費を貯めるため、語学専門学校に通いながらコー

ルセンターでアルバイトをした。

3

現地での主な活動

留学中は、現地の語学学校のほうは順調だった。個人的に頼まれてガーデニングに関する翻訳（英文を日本語訳）の仕事をする機会もあった。

ホストファミリーも親身に話しかけてくれたり、いろいろなところへ連れて行ってくれたりといい方々たちだったが、自分が気を遣いすぎて気疲れしてしまった時期があった。その悩みは、現地の語学学校の友人（日本語が話せる中国人）に打ち明けたことをきっかけに、語学学校の先生とも相談したら解決できた。

反省点は、友達があまりできなかったこと。現地の語学学校に日本人が多く、なるべく英語でコミュニケーションしたかったので日本人同士のつきあいを積極的には持たなかったが、学校以外で人と親しくなる機会もそれほど持てなかった。

4

海外経験で得られた能力やマインド

相互理解の力。日本とは違う文化や考え方を受け入れ

るマインド。語学力については、日常会話のボキャブラリーは増えたと思うが、仕事で通訳ができるようなレベルには至っていない。ただ、インターネットで調べ物をたくさんして、その際に英語サイトを見るようにしていたので、英語サイトから自分の得たい情報を調べる能力は上がったと思う。医療翻訳の知識に関しては、医療関連の日本語サイトと英語サイトを見比べて、どのように翻訳されているのかを勉強した。

5 渡航で得られた能力やマインドを 就業にどのように生かしていくか

海外で得た経験や力をさらに伸ばして翻訳家という目標に向けて生かしていきたい。帰国後、とりあえず英語力を伸ばしていこうと、TOEICの通信教育を受けている。

6 2014年3月時点での就職活動の状況

当初は(2014年の)4、5月くらいから働こうと思っていて、希望としては医療翻訳の会社か、製薬会社に就職したかったが、自分が住んでいる愛知県には医療翻訳の会社がほとんどなく、製薬会社にしても臨床試験にたずさわる人は大卒・専門科卒に限られることが分かり、どこに就職したらよいか少し悩んだ。

しかし最近では、医療翻訳は最終的な目標として、とりあえずは翻訳の仕事にたずさわりたいと考え、派遣会社に登録するなどして、自動車分野の技術翻訳などの仕事にアプローチし始めている。

7 Global ACE キャリア・ コンサルティングの感想

◎初回

自分の場合は、すでに渡航している状況で受けることとなったが、コンサルティングは本当に的確で、「海外でこんなこともできる」といったようなよいアドバイスを(以後毎回)いただき、自分では気づかないようなことも体験できたし、将来的な目標であるフリーの翻訳家になるためのアドバイスをたくさんいただいた。

◎渡航中

渡航中の月次コーチングで、翻訳家を目指すのに何が大事かということと話していたときに、コンサルタントの方から「感性が必要ですね。いろいろな体験をすることで感性が養われるのでは」と言われ、ホストファミリーの趣味に興味を持ったり、美術館などに行くようになった。自分でも、ガーデニングの翻訳をした際、作品を見て人

がどう思うか考えながら訳さないといけなと感じ、感性を養うようないろいろな体験が大事だなと実感した。

◎帰国後

帰国後コーチングでは、「翻訳家も人とのつながりが大事で、セミナーなどに行ったときには講師の先生などに名刺をいただいてお礼のメールを送っておくと何かのきっかけになる」「毎日、新聞に目を通して気になるところを読むようにすると、翻訳セミナーの情報などもチェックできる」といった話がとても参考になった。そのほかにもいろいろ、翻訳家を目指すうえでのアドバイスをいただいて役に立っている。

8 Global ACE が能力開発や 就職活動で有効だった点

Webシステムのブログがよかったと思う。今日は何をしたとか、自分が考えていることを客観的に見ることができた。また、そこにコンサルタントの方が答えてくださり、有力な情報を伝えてくださったりしたので役に立った。

9 若者の海外就業体験を充実させるために 必要と思われる支援策や対策

以前、ニュージーランドに渡航した際に、代理店の方から紹介され、参加者が各自の母国語をお互いに教えあう無料のランゲージ・エクスチェンジに参加して、そこで他国の友達をつくることができた。そういう機会がもっとあればいい。今回の留学中もいろいろなサイトなどでランゲージ・エクスチェンジやルームシェア募集、イベントの案内など、他国の友達を作る機会はいろいろ探したが、知らないサイトを利用するのは少し怖さがあった。より安心して利用できる交流の場があったらと思う。

10 これから海外就業を体験する 若者へのメッセージ

自分の場合はアバウトになってしまったが、「海外に行って何をしたいか」「何のために行くのか」「何を手に入れて帰ってくるのか」といったことをはっきりさせてから渡航することが大切だと思う。そうした目的意識がないままに渡航してしまうと「なあなあ」で過ごして帰ってきてしまいがちなので、Global ACEのコンサルティングは、そうした目的意識や具体的な計画をしっかりと設定できるので、渡航前から受けて行くとより有意義なものになると思う。

海外体験を生かした キャリア形成事例分析

[平成25年度版]

発 行 日 平成26年3月

編集・発行所 一般社団法人 海外留学協議会（JAOS）
〒162-0825 東京都新宿区神楽坂 6-46 ローベル神楽坂 7F
TEL: 03-3269-8446
FAX: 03-3269-8447
<http://www.jaos.or.jp>

JAOS 一般社団法人
海外留学協議会
Japan Association of Overseas Studies

Global ACE
Global Action for Careers and Employability

<http://www.global-ace.jp/>

〒162-0825 東京都新宿区神楽坂6-46 ローベル神楽坂 7F
TEL: 03-3269-8446 FAX: 03-3269-8447
E-Mail: info@jaos.or.jp
<http://www.jaos.or.jp/>