


＊
01

自己理解の基礎

自己紹介

ルール

- ・集中できる環境で一人で書く
- ・各項目3つずつ答える

<p>自分の嫌いなところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 色々と喜ぶ ・ 億ション多 ・ 何やらやましいところ <p>自分の嫌いじゃないところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 行動力がある ・ 何事にも挑戦する ・ 冷静 	<p>名前：</p> <p>KOKO</p>  <p>内面の特徴は？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 感覚で生きる ・ ビビリ ・ 素直 正直 頑固 	<p>苦手意識があるもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 言語化 ・ 人前で話すこと ・ アピール <p>苦手意識がないもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 新しいことにチャレンジする ・ 0 → 1 ・ 情報収集
--	---	---

価値観はキャリア選択の核 byシャインのキャリアアンカー
価値観の変化を知ること、「自分に合う働き方」が見えやすくなる。

	留学前	留学後
趣味	<ul style="list-style-type: none"> ・ 音楽を聴くこと ・ ライフに行くこと ・ 美容・マッサージ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ カフェめぐり ・ 文章を書くこと ・ 読書すること (ブログとか)
好きな食べ物	<ul style="list-style-type: none"> ・ ラーメン ・ 焼肉 ・ フライド麺 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 火鍋 ・ きりげん ・ ビータン粥
大切にしていること	<ul style="list-style-type: none"> ・ 忍耐 ・ 続けること ・ 挑戦すること 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1つの考えにとりわけない ・ 自分の目で確かめる ・ 行動して自分を知る

これまでの人生を一言で表すと？ (例：「挑戦」「自由」「安心」「貢献」など)

① 挑戦 ② 波多しり文 ③ 行動力



＊
02

動機の明確化

留学の決断

「誰かに勧められた」ではなく「自分の意思」で選んだ動機ほど、行動の持続率が高い。

なぜ留学しようと思ったのか

POINT

- ・ 外発的動機（評価・見栄・就活のため）
 - ・ 内発的動機（学びたい・世界を知りたい・自分を変えたい）
- ★両方を書き出してOK。

- ・ 留学前の自分は、どんな悩みやモヤモヤを感じていましたか？

何がやりたいのか分からない 軸がない 日常を置かれている環境に不満

- ・ なぜ留学したいと思いましたか？（きっかけ・目的）

変わりたいから

- ・ 留学前に思い描いていた理想像は？

具体的にどんな人材のこと？

海外で活躍できるグローバル人材になりたい

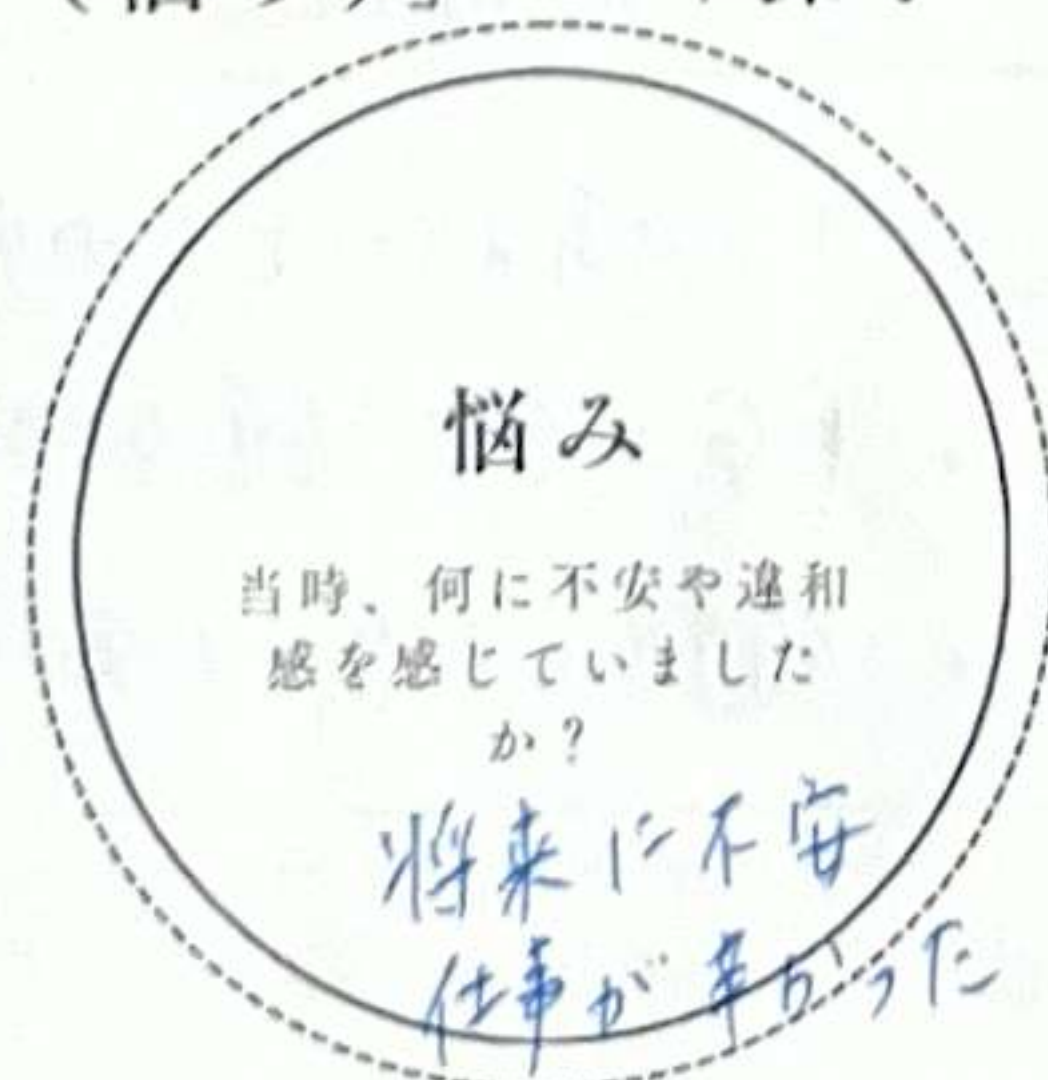
通用する

何が必要



動機づけとキャリアの方向性
「誰かに勧められた」ではなく
「自分の意思」で選んだ動機ほど、
行動の持続率が高い。(自己決定理論)

「混乱（悩み）」 → 「探求（きっかけ）」 → 「意思決定（決断）」



＊
03

目的意識（キャリア・ゴールの明確化）

留学の目標・ゴール設定

人は「役割（学生・友人・子ども・仕事人・親）」ごとに成長する。

by Donald E. Super

POINT

「学生として」「社会人として」「一人の人として」など、それぞれのゴールを3つ書くと整理しやすい。

Q 留学後、なりたい自分はどんな自分ですか？

- 自信が^あるキラキラした自分（一人の人として）
- 仕事を楽しんで^いる、稼いで^いる、キャリアウーマン（社会人として）
- 海外で働けるグローバル人材になり

Q そのために留学で必ず達成したい目標は何ですか？

- 中国語をHSK5級を取得してかっこよく帰国して、日本でHSK6級を取り
- 英語も日常会話ができるようになる ビジネスレベル
- やりたいことを見つける。そのために色々チャレンジしてみよう。

Q 留学後、それは叶いましたか？その理由を教えてください。
(叶った理由 or 叶わなかった理由)

- HSK5級取得！中国語を使って仕事をできるようになった。（海外駐在実現！）
叶った理由は、会社職後必死に目の前のことと頑張ったから？
- 英語は以前のような抵抗はなくなった。語学の習得へのハードルが低くなったから？
見聞の仕方が分かるようになった（どうせなら話せるように）
- やりたいこと見つけた！
↳ 「小さいことでも何でもやって自分の気持ちと確かめる」これを繰り返して「新しい話せるようにならないうちも…」という
↳ 自信、疑いがないようになった（自分の分かる）

＊
04

経験学習の分析

留学中の行動

経験学習サイクル（コルブ理論）

経験→内省→概念化→実践のサイクルを回すほど成長する。

【POINT】

行動（何をしたか）▶内省（どう感じたか）▶学び（何に気づいたか）
▶実践（今どう活かしているか）の4段階で整理すると
面接で伝える“エピソード化”にできる。

留学中に 行動したこと	なぜその行動を しましたか	行動して感じた ことは何ですか	そこから得た 学び・変化 (自分の成長)
シンガポール マレーシア 杭州 蘇州 烏海 内モンゴル 北京 に行った	自分の目で (自分の足を運んで) 確かめたかった	想像と違った イメージと実際の 現実、 事実 は 違う	<u>先入観</u> を 持たないようになり <u>自分の目で見たもの</u> を信じる
中国人の バドミントンサークル に入った	現地の人と 接して文化や 中国語を勉強 したかったから	言語が通じなくて 優しく接してくれた 外国人慣れしてる？ <u>新しい場所に行く</u> <u>行動範囲が広がる</u>	勇気を出して 面任りでも <u>一歩足踏み出せば</u> <u>新しい出会いが必ずあり</u> <u>必ず学びもある</u>
道を聞かれた女性と wechatを交換して 遊んだ。カメラの お店の人とわざわざ 行った。外国人や 現地の人との違いは 世間知らず だった	とにかく 色々行動して 見たかった 好奇心？	外国人 人と一糸巻に 行動すると 色んなところに行けて 新しい発見があり 一人では限られてる <u>自分で選取しないこと</u> を学ぶかも？	人の力を借りること 一人では行けないところ に行ける できないことが出来る <u>人に頼ることも大切</u> <u>人と一緒に</u> <u>できることが大切</u>

＊
05

思考と行動の変化

留学後の変化

キャリアは「偶然の出会い」から発展する。by John D. Krumboltz

【POINT】

「誰が」「どんな言葉で」「どう変わったか」を具体的に残すと自己PRや面接回答にも使える。

Q

今の思考方法・考え方で変化を感じる場面は？

きっかけとなったエピソードは？（例：「〇〇さんにこう言われて」など）

- 〇 | 社員の新年で入社して会社を3年続けられなかったこと、挫折感や負荷感を感じていたけど、レムキイトが3週間で上司と合めないう理由だけで会社を辞めて「3年」という概念が「3ヶ月」！レムキイトは石の上にも3年という日本の文化にすごく驚いていてそんなことにこだわらなくていいんだと思えた。自分の考えは何かに促されてよかった！もっと解放していい

Q

行動が変わったと感じること3つ

世界を見て視野広く生きたい

きっかけとなった人・出来事は？

（例：「〇〇さんがやっていたのを真似た」「〇〇さんに背中を押された」など）

〇 友人のブログで上海留学を決めたので、自分も発信を始めた

↳ 自分が留学するとき情報が少なかった
自分の情報で誰かの役に立たい

〇 誘われたら行くようにした

必ず得られる「学び」や「情報」があるから、それに気付いた

〇 何でも手っ取り早く試してみよう

鳥海に買っけに行くと2着購入してメルカリで売った

買ってこれ自分の仕事にした。気持ちも湧かなくなった

やってきたかった
でもやりたかった
やって分かったこと

＊
06

未来志向

留学後のキャリア設計①

自分の価値を社会でどう活かすか



やりたいこと (WILL)

- 仕事を通して叶えたいことは何ですか？
自分に自信をもって世界でキラキラ輝けるような人間になりたい
- どんな影響を周りに与えたいですか？
良い影響を与えたい。前に進めたリ気持ちも軽くなる。リ睡眠がが増えて人の可能性を広げたい
- 留学で得た経験を活かして、どんな人生を描きたいですか？
色々な国に行くと色々な人と関わって生きていきたい。

できること (CAN)

- 留学で身につけたスキルは何ですか？（語学力・異文化対応力・行動力など）
グローバルな考えや仕事ができる能力スキルを身につけた。
身につけたという元々少しあったスキルが伸びて長所になったのかも...
- 中国語、行動力、情報収集力（色々な人と関わると色々なところへ足を運んで情報を得る）
自分の目で確かめる。
- 自分の周りの人から「できる」と褒められることは？
行動力ある、信頼できる、落ちついて大人（冷静）
誰も知らない貴重な。
- 仕事で自然に発揮できる力は？
決めたことはやりこなす 真面目 集中力。



＊
06

未来志向

留学後のキャリア設計②

自分の価値を社会でどう活かすか

求められること (NEED)

- 留学経験や語学力を活かせる場はどこ？

東京 中国 シンガポール マレーシア

- 今、どんなスキル・経験が求められている？

IT・エンジニア、AIではできないような仕事(フリーランス?)

- 将来伸ばしたい市場や業界は？

AI、半導体、ロボット、再生可能エネルギー、食・農業

自分にとって譲れない条件

- 住みたい場所はどこ？(都市・国・勤務形態)

シンガポール、東京、アメリカ、スペイン(会社員 → フリーランス)

- 給与・昇給・休日などの条件は？

会社員なら
休日も自分で決めたいからベスト! 年間120日以上は休みたい。

- どんな人と一緒に働きたいか？

評価制度がきちんとしてるとしてるとして働きたい。
成長意欲があって前向きな人たち

- どんな価値観の会社で働きたいか？

健康、人をきちんとして評価する会社。

語学との関わり方

- 語学を仕事で使いたいのか？

使わなくてもいい

- 生活の中で使う頻度は？

ドラマを見たリニュースを見たリSNSで"情報収集"できるといい

- 仕事・趣味・学びのどのバランスで関わりたいか？

仕事②、趣味②、学び⑥ — 自己成長
(SNS、テレビ、ニュース、政治)
し価値観や情報を得る

＊
06

未来志向

留学後のキャリア設計③

自分の価値を社会でどう活かすか

●未来のキャリア像を描く

- 自分のやりたいこと・できること・求められることを組み合わせると、どんな仕事ができる？

日本企業の中国進出のサポート、SNSで発信サポート

日本語インバウンド向けのサービス提供

- 3年後、5年後、どんな自分になっていたい？

3年後：中国語HSK6級、ニュースレベルが字幕なしで理解できる

5年後：日本ベースに色んな国で仕事する（仕事の依頼がくるような存在になる）

- そのために次に何を？

(例) 中国語 週2でオンラインレッスン 英語をビジネスレベルにまで上げる

- 中国語力をビジネスレベルに伸ばすため、週3回オンラインレッスンを受ける
- 興味のある業界のインターンや情報収集を始める
- 自分の留学経験を活かせるポートフォリオや自己PRを作る

自分で中国向けにSNSで発信してやる

中国語 英語以外に自分のスキルをつける。そのスキルを何に活かすのか見つける。

- 自己分析のまとめ 日本の中で専門性を身につけたい会社、職を探す。

私が留学経験を活かして実現したいキャリアは、

自分の経験や知識を人に伝えて役立ちたいこと

情報収集力、発信力

人の選択肢を広げることの価値を社会に提供することです。

●自分を励ますメッセージ

中国でゼロから二ヶ月で話せるようになったら（OTAやソコカレだから大丈夫！）

自分次第でいくらにもなるし、どうにもなる。