

キャリアドック？ 人間ドックみたいなこと？

1

そのとおりです。キャリアカウンセラーとの面談などのさまざまなサポートで、**あなた自身のキャリア(=生き方)をよりよくするための仕組み、それがキャリアドックです。**JCDAの

キャリアドックは誰でも受けることができ、人間ドックと同じように「定期的に・日常から離れた・落ち着いた・安心できる環境」で、専門家のもとと受けることができます。

JCDAとは？



JCDA(日本キャリア開発協会)はその人らしいキャリアを支援する**専門家2万人以上が集まる国内有数規模のNPO法人です。**

キャリアとは、仕事のことだけではなく、人生そのものを指す言葉です。JCDAは、その人らしい生き方・働き方を育てていただくために、キャリアカウンセリングや研修を個人・企業・大学などで提供するとともに、全国の会員と普及活動を行っています。また、JCDAは国家資格キャリアコンサルタント試験の登録試験機関でもあり、合格後の教育研修や活動支援も行っています。

JCDA
プレゼンツ

キャリアドックがわかる10のこと

6 担当の人が毎回変わるのは嫌だなあ

基本的に担当はそのまま「**かかりつけの専門家**」が伴走します。キャリアドックは年1回定期的にキャリアをレビューしますが、担当するのは同じ専門家です。担当が変わってしまってもまたゼロから話さなければならないということは基本的にありません。「かかりつけ」だからこそあなたの強み・課題・ありたい姿をよく理解し、あなたのキャリアに伴走することができます。



7 どんな時に受けたらいいの？ どんな人におすすめなの？

たとえば「今の仕事のままでいいのかわからない」、「将来のために何かしなきゃと思うが何をしたらいいかわからない」、「仕事と子育ての両立が大変」といった**悩みやもやもやを抱えているならぜひ活用していただけたら**と思います。ほかにもキャリアプランを描きたい、仕事や人生の転機、人間関係、漠然とした不安など悩みがあってもなくても、**どのような方にもおすすめ**です。



2



検査というより、一言でいうとしたら「対話」でしょうか。自分自身の日々の仕事や生活などについて**キャリアカウンセラーと話しながら、自分の強みや課題、ありたい姿を考え、自分らしい生き方や、周りの人たちが社会とのよりよい関わり方について考えます。**また、受けていただく前に小冊子をお届けするほか、あらかじめオリエンテーション動画を見てもらったり、簡単な事前ワークをやっていただくといった事前準備があります。

何を教えてくれるの？
検査みたいなことを
するのですか？

3 40代パートで働いています。 正社員じゃないと受けられませんか？

「JCDAのキャリアドック」は、**どなたでも利用することができます。**JCDA会員でない方もご利用できます。似たような仕組みである「セルフ・キャリアドック」は、企業・組織を中心に行われており、通常は従業員を対象としています。「JCDAのキャリアドック」は組織などの所属を問わずどなたでも利用することができます。**フリーランスも自営業の方も学生も、現在仕事についていない方も利用できます。実施方法はオンラインで、気軽にどこからでもご利用することができます。**

3



4 キャリアカウンセラーってどんな人？ 診断したりするの？

担当するのは「日本キャリア開発協会(JCDA)」が認定する「キャリア・デベロップメント・アドバイザー(CDA)」・国家資格キャリアコンサルタントです。働く人の成長を支援するためのプログラムを専門的に学び試験に合格した、いわば**キャリアの専門家です。診断するのではなく、親身な「聞き役」として、あなたらしさを一緒に考える存在です。**



5

定期的とあるけど 何回受ければいいの？ 多いのはちょっと大変だな～

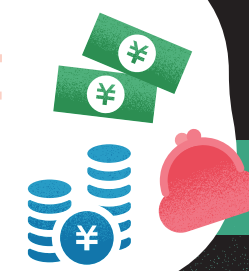
受けるのは**1年に1回**です。(初年度で専門家との面談は2回、2年目以降は面談1回)人間ドックと同様に年1回のペースで定期的に行います。あなたのキャリアの強み・課題・ありたい姿などを振り返りながら、担当の**キャリアカウンセラーがその時の状況に応じ適切に関わっていきます。**



8

いくらくらい
お金はかかるの？
かかるの？

はい、キャリアドックを受けるには費用がかかります。**申込初年度は(2回の面談があります)22,000円(税込)、2年目以降(1回の面談)は11,000円(税込)**の費用がかかります。キャンペーンなどを実施している場合もありますので、お申し込み時にご確認ください。



9 受けた人たちの口コミが 知りたいんだけど…

実際に受けた方の声をご紹介します。

私のつたない話を丁寧に
お聞きいただき、色んな角度から
ご質問をいただいたことで、
自分自身について
新しい発見がありました。

じっくり自分を見つめ、
対話から気づき、
成長する機会として社会に
根付いてほしいです。

その他の口コミもキャリアドックのサイトからご覧いただくことができます。
(<https://www.j-cda.jp/careerdock/>)



あなたの経験の中にこたえがある。
あなたへのメッセージ。

自分が今まで生きて、経験して来たことほど、確かなモノはありません。10年前のあの経験。上司に叱られた昨日の経験。その意味は、みんなあなたの中にあるのです。それを誇らしいと思う人、忘れてしまいたいと思う人。その経験をどのように意味づけるかは自分次第。どう意味づけるか、それは自分で決めることができるもの。経験が人生を創るのです。経験を意味づけるのが簡単ではないときもあります。そんなとき、**キャリアカウンセラーが、働き方について、生き方について、あなたと共に考えます。あなたは、ひとりじゃないんですよ。**

10

日本キャリア開発協会会長
立野 了嗣

