

わだち



7月3回目の「わだち」発行となります。「今までほとんど発行していなかったのに、7月に入ってなぜこんなに」と思っている方もいらっしゃるのではないかと思います。それは自分が7月までに「20号まで出す。」と4月に目標を立てていたからです。「ならば5,6月も出せばよかったのでは」と言われれば全くその通りなのですが、一度に沢山のことを行うことができない私にとって、やっと発行できる余裕ができたからです。さて、今回は

- 1 今までの自分を振り返る「ジョブカード」って
- 2 教員のキャリアアップにつながる資格は その2

1 今までの自分を振り返る「ジョブカード」って

ジョブカードには、次のような情報を記入します。基本情報: 氏名、生年月日、住所、連絡先など 学歴: 小学校から大学までの学歴 職歴: 過去の職歴 免許・資格: 保有している免許や資格 スキル・経験: 職務で培ったスキルや経験 キャリアプラン: 将来のキャリア目標や、そのための具体的な計画

ジョブカードは、キャリア形成に役立つツールです。就職活動や転職活動をしている方、キャリアアップを目指している方、自分自身のキャリアについて考えたい方、などに、ぜひ活用をしていただければと思います。



厚生労働省マイジョブカード

<https://www.job-card.mhlw.go.jp/>



前回と同様に、ジョブカードを簡単にわかりやすく説明して下さい。」AI (Googleが提供するGeminiより) 入力するとジョブカードは、厚生労働省が定めた様式で作成する、個人のキャリア形成支援ツールです。ジョブカードは、次のような目的で活用できます。自分自身のキャリアを振り返り、整理する。強みや弱みを把握する。将来のキャリア目標を明確にする。キャリアプランを立て、それを実行に移す。就職活動やキャリアコンサルティングで活用する。ジョブカードは、誰でも無料で作成・利用できます。作成方法は、厚生労働省のホームページからダウンロードする。マイジョブカードサイトでオンライン作成する。キャリアコンサルタントや就職支援機関に相談するなどがあります。皆さんもジョブカードを使用して自分の今までのことを振り返ってみませんか。

2 教員のキャリアアップにつながる資格は その2

今回紹介するのは、公的資格のメンタルヘルス・マネジメント検定試験です。仕事や職場環境の中でストレスを抱えている人は増加傾向にあります。心の病を未然に防ぐためには、心の健康管理を正しく理解し、ストレスに対処することが重要です。この検定試験では、個人だけでなく、職場での取り組みも効率的に学ぶことができます。

試験内容は、Ⅲ種のセルフケアコース、Ⅱ種のラインケアコース、Ⅰ種のマスターコースに分かれています。試験は4者択一方式ですが、Ⅰ種については午前、午後に分かれています。午後は筆記試験があります。Ⅲ種とⅡ種については11月と3月の毎年2回、Ⅰ種については11月の毎年1回実施されます。この検定試験の特徴は段階的に合格して行く方法もありますが、いきなりⅡ種、いきなりⅠ種も可能です。ただし、試験内容はⅠ種に向かうにつれてどんどんむずかしくなります。2022年度のデータを紹介します。(Ⅱ種のみ)

受験者数 25515人 合格率 56.1%です。「2025年版 資格取り方・選び方全ガイド」高橋書店より直近3回の合格率はⅢ種が68.6%、Ⅱ種が58.5%、Ⅰ種が19.4%です。4者択一方式で一目簡単そうに見えますが、適当、不適當、適当な答えの数、穴埋めのワードで適当な選択肢を選ぶなど出題が様々です。この資格のメリットはⅢ種では自身が不調に陥ることを未然に防ぎ、万一不調に陥ったとしてもケアの仕方を習得している人Ⅱ種では部下が不調に陥らないように適切な対応ができる人とされます。Ⅰ種はメンタルヘルスのコーディネーターです。詳細は次のホームページから <https://www.mental-health.ne.jp/>

