

みなさん、こんにちは！キャリア開発支援室です。
新しい環境が始まって一ヶ月。張り詰めていた緊張が少しずつ解け、周囲の様子がよく見えてくる時期ですね。4月は「自分の軸」を思い出すことを大切にしました。5月は、その軸を大切にしながら、今の環境の中でどう自分らしく振る舞うか、「チューニング(調律)」をしてみましょう。



違和感は、大切なサイン

環境に慣れてくると、「本当はこうしたいけれど、今のチームでは難しいかも」「前とは勝手が違うな」といった小さな違和感が顔を出することがあります。

けれど、その違和感こそが、あなたの「大切にしたい感覚」を教えてくれる道しるべです。

- ・無理に合わせすぎなくていい

キャリアは環境に自分を無理やり押し込めることではありません。

- ・「反応」を観察する

2月にお伝えしたように、小さな行動をした後の自分の反応を、静かに観察してみましょう。

- ・言葉にしてみる

モヤッとした感覚をメモに書いたり、信頼できる人に話したりすることで、本音が見えてきます。



心地よい関わり方を試行錯誤する

新しい環境の中で過ごした1か月。知らないうちに、気を張っていたり、周囲に合わせてようとしていたり、無理をしていた…そんな状態が続いていたかもしれません。そのため、少し落ち着いてくる5月に疲れや違和感が出てくるのは、とても自然なことです。

今の環境の中で、あなたの強みを活かす「関わり方」を少しずつ「編集」していきましょう。

- ✓今の環境で、自分が一番「力を発揮できている」と感じる瞬間はいつですか？
- ✓周囲の人と、どんな距離感や伝え方で接すると、自分らしくいられますか？
- ✓1日の終わりに「今日は納得感があったな」と思える瞬間をひとつ増やすなら？

キャリアは、一度決めて終わるものではなく、経験を重ねながら少しずつ編み直していくものです。

5月は連休もあり、自分を振り返るのに適した時期です。「正解」を探すのではなく、あなたにとっての「納得できる選択」を積み重ねていくために、メンターとの対話を活用してください。キャリアメンターとの対話でチューニング(調律)して響きを整えていきましょう。

自分自身のワクワクする未来のために
キャリアメンターとの時間を有効活用してくださいね

キャリア相談のご予約はこちらからどうぞ



<https://protean-career.or.jp/career-consultation>

