

# キャリア転機の対処法

<リソース（資源）の点検（4Sの点検）> 4つのリソースのそれぞれ頭文字をとって「4S」と呼ばれます。

自分の利用できる4つのリソース（資源）を点検する  
転機を客観的に見ることができる  
乗り切るための具体的な行動計画に繋がられる

## ① 状況（Situation）

- ・ 転機の前となるきっかけは何か？
- ・ 転機は予期していたことか？ 想定外のことか？
- ・ 転機は一時的なものか？ 長く続くものか？
- ・ 同じような転機を乗り越えた経験はあるか？
- ・ 転機に伴うストレスの大きさ
- ・ 転機は自分にとってプラスと見るか、マイナスと見るか？
- ・ 転機は自分にとって良いタイミングか？ 悪いタイミングか？
- ・ 転機に対して自分がコントロールできるところがあるか？ それはどこか？

## ② 自分自身（Self）

- ・ 将来、自分はどうしていきたいと思っているのか？
- ・ 自分の人生にとってこの転機はどういう意味があるか
- ・ 転機に自分のスキル、経験は活かせるか・仕事やプライベートのバランスをどう考えているか？
- ・ 変化への対応能力はどの程度ありそうか？

## ③ 支援（Supports）

- ・ 自分が必要とする支援をしてくれる人はいるか？（上司、同僚、家族など）
- ・ この転機によってこれまで得られた支援の機会が得られなくなる、または減ってしまう支援はあるか
- ・ 必要な情報、知識を得る手段はあるか（学ぶ機会や人脈）
- ・ 精神的な支え、励まし、応援をしてくれる人はいるか
- ・ 必要となった場合、経済的支援など実質的な支援が得られるか

## ④ 戦略（Strategies）

- ・ 転機への対応として考えられる手段/方法はできる限り検討したか
- ・ 転機の持つ意味について色々な視点で捉えてみたか
- ・ 転機による精神的なストレスの軽減を検討しているか