

「**人生**のテーマ」

が見つかる！

デザイン思考で**キャリア**開拓

『生きるためのデザイン思考』

渡辺 拓

この資料は…

先がわからず、キャリアの
デザインが難しい時代。
「デザイン思考」を使って
前向きなキャリアの**一歩**を
踏み出せるようになる
資料です。

キャリアにデザイン思考を取り入れる3つの戦略

これまで

ゴール型での目標達成

キャリア・デザインを重視

キャリアをデザインする



これから

テーマ型での自己実現

キャリア・ドリフトを採用

チャンスデザインする

ゴール型

から

チーム型

なぜ、キャリアデザインは**難しい**のか？

1 ゴールが一つではなくなってきたから

終身雇用・持ち家・昇進…だけがキャリアのゴールではなくなってきた
「**やりたいこと探し**」は現代人に共通の悩みに

2 社会の流れが速すぎるから

生成 AI の出現により、仕事への取り組み方が変化してきた
49%の仕事は AI で代替可能とも言われるほどに

3 なのに「ゴール型」かつ「会社軸」で考えるから

「**10年後の目標は?**」は難しい質問（10年後もこの会社?この仕事?）
そこから逆算しても、日々の実践がぼやけがち

つまり…

今の時代、遠くのもの
ゴールを決めきる
のは難しい

ストーリーにおけるゴールとテーマ



ゴール…目指すべき目標

例：魔王を倒す、姫を助ける

テーマ…旅を通して感じるもの

例：仲間との絆、永遠の愛

例：ファインディング・ニモ

ゴール…息子（ニモ）を助ける

テーマ…父の子離れ

ゴール型からテーマ型の自己実現へ



ゴール型：

ゴールを決めて、**逆算して**行動
ゴールが決まらないと動けない

テーマ型：

好奇心や**流れ**に**のって**行動

その過程からテーマを読み取る

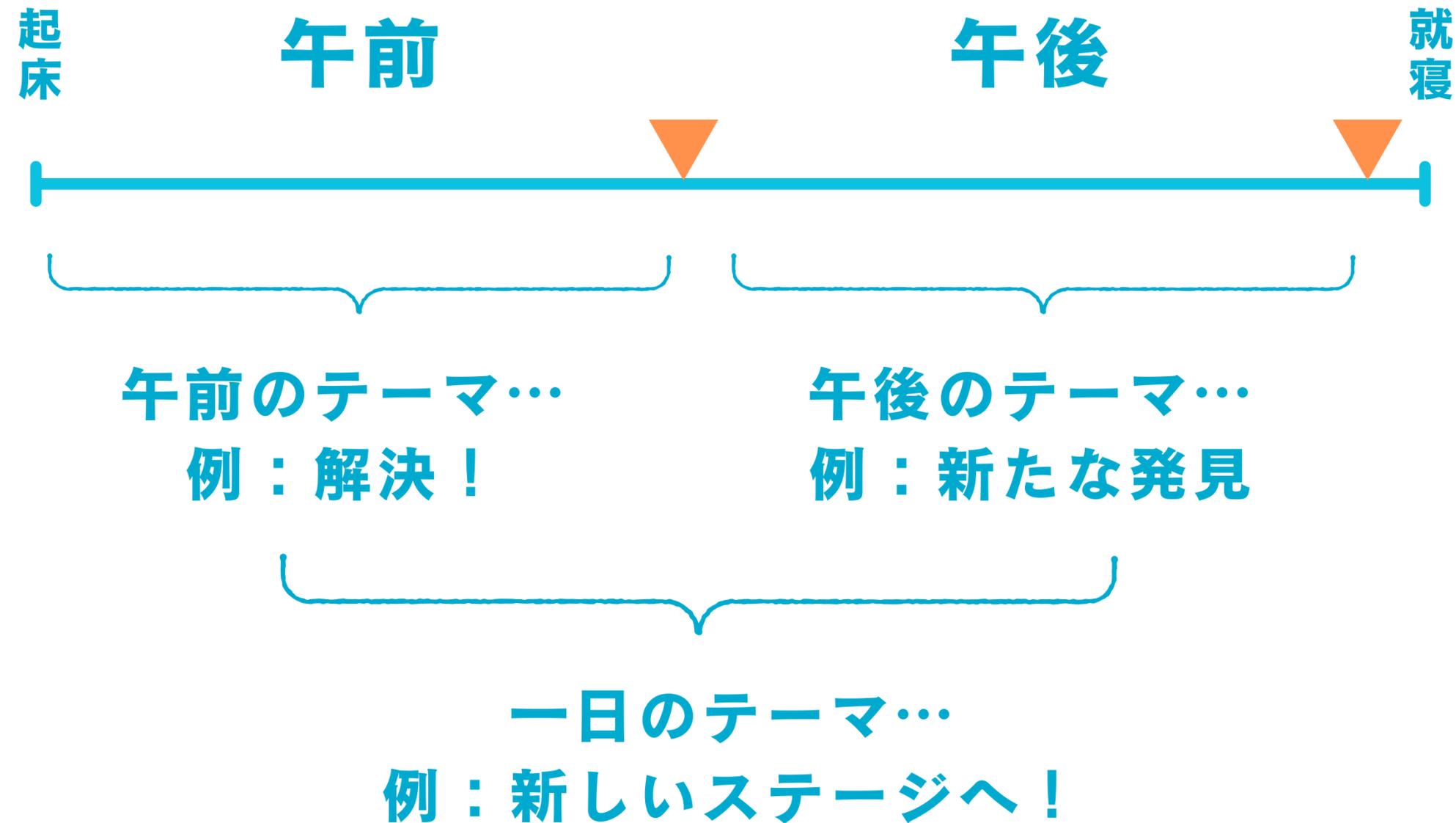
…やってみてから学びを得る

「デザイン思考」や

小さなスパンで理想を立てる

「ACT一枚」の活用

実践1：テーマを感じる生き方



お昼と晩、寝る前に
やってきたことを**ふり返り**
「午前」「午後」「一日」
のテーマを**一言**で考えてみる

Q. テーマってどんなもの？

A. よく見た・聞いた言葉、
起こった出来事の共通点、
印象に残ったセリフ
気づき・学びなど

ふり返りでテーマをあぶり出す

1/1
1/2
⋮

1週間
のテーマ
⋮

1ヶ月
のテーマ
⋮

1年
のテーマ
⋮

人生
のテーマ

定期的にふり返りを
続けていけば、だんだん
「**人生のテーマ**」が
紐解かれてくる。

毎日は無理でも、
月末や年末にふり返って
みるのがオススメ。

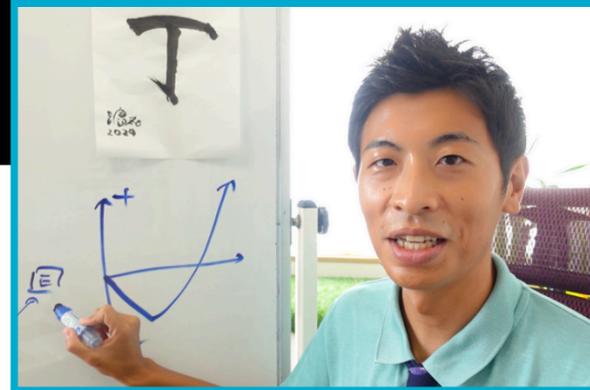
実践2：少し先のゴールを作ってみる



逆に、**少し先**のゴールを
ぼんやり決めてみるのもオススメです。
(**抽象的**なゴール設定)

具体的な10年後のゴールは難しくても、
「この**1年**、どんな感じだったら嬉しい？」
「この**1ヶ月**をどんな感じにしたい？」
くらいなら出せる。

↑ 毎年のはじめに
今年の終わりの理想の姿を
“一文字”で定めるワークショップ
「**丁**」の年に出版を実現！



キャリアは
デザインよりも
ドリフトしてみる

「キャリアドリフト」とは？

Drift（ドリフト）とは、
「漂流する」「流される」という意味。

「キャリア・ドリフト」とは、
一度定めたキャリアの道筋・目標に固執しすぎず、
起こった出来事や変化・流れに身を任せてみることに。

（神戸大学大学院・金井壽宏教授が提唱）

キャリア・ドリフトの例

- ・ 突然、**新しい仕事**を任されることになった
 - ・ プレゼンの発表者が不在、**代役として立つ**ことになった
 - ・ **家庭の事情**で、今の仕事をやめざるを得なくなった
- …このような変化を受け入れ、その流れに乗ってみる
- 「できる」を探し、ベストを尽くす
- 自分の枠を超えた新しい発見**につながる

飛び込んでみる





流されてみる

実践3：飛び込んで、流されて！

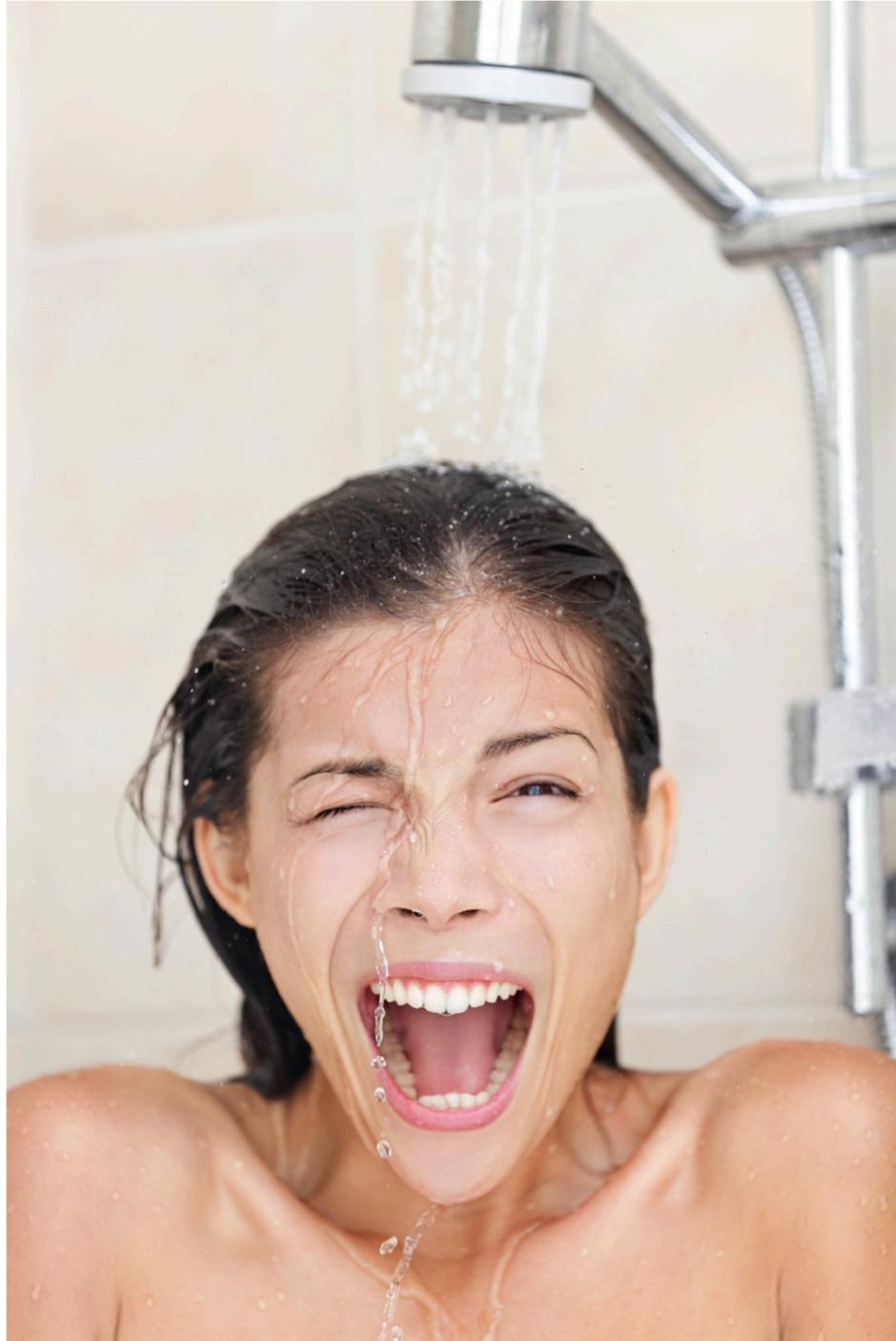
日常において、
誘われたもの、見かけたもの、
たまたま出てきた動画・・・

「おや？」と思ったら**とりあえず**やってみる。

Q.なぜやる？

A.日頃から「飛び込み」「流され」に慣れるため
いきなり転職などの大きな決断をするのは大変。
まずは日常から心と体を慣らしていく。

例：冷水シャワーやってみた



ある日、SNSやyoutubeで

「早朝の冷水シャワーで超集中！」

「仕事がデキる人は冷水シャワー！」

などと立て続けに出てきたので、

「マジかよ…」と思いつつ、次の日にやってみました。

いつもの自分なら“絶対にやらない体験”ができて、

おかげでちょうど本書の原稿を集中して執筆できました。

ポイントは、コワくても流れが来たらやってみること。

自分の枠の外は不安でコワい。だからこそ、思考を超えて

流されてみると、枠が広がる体験ができます。

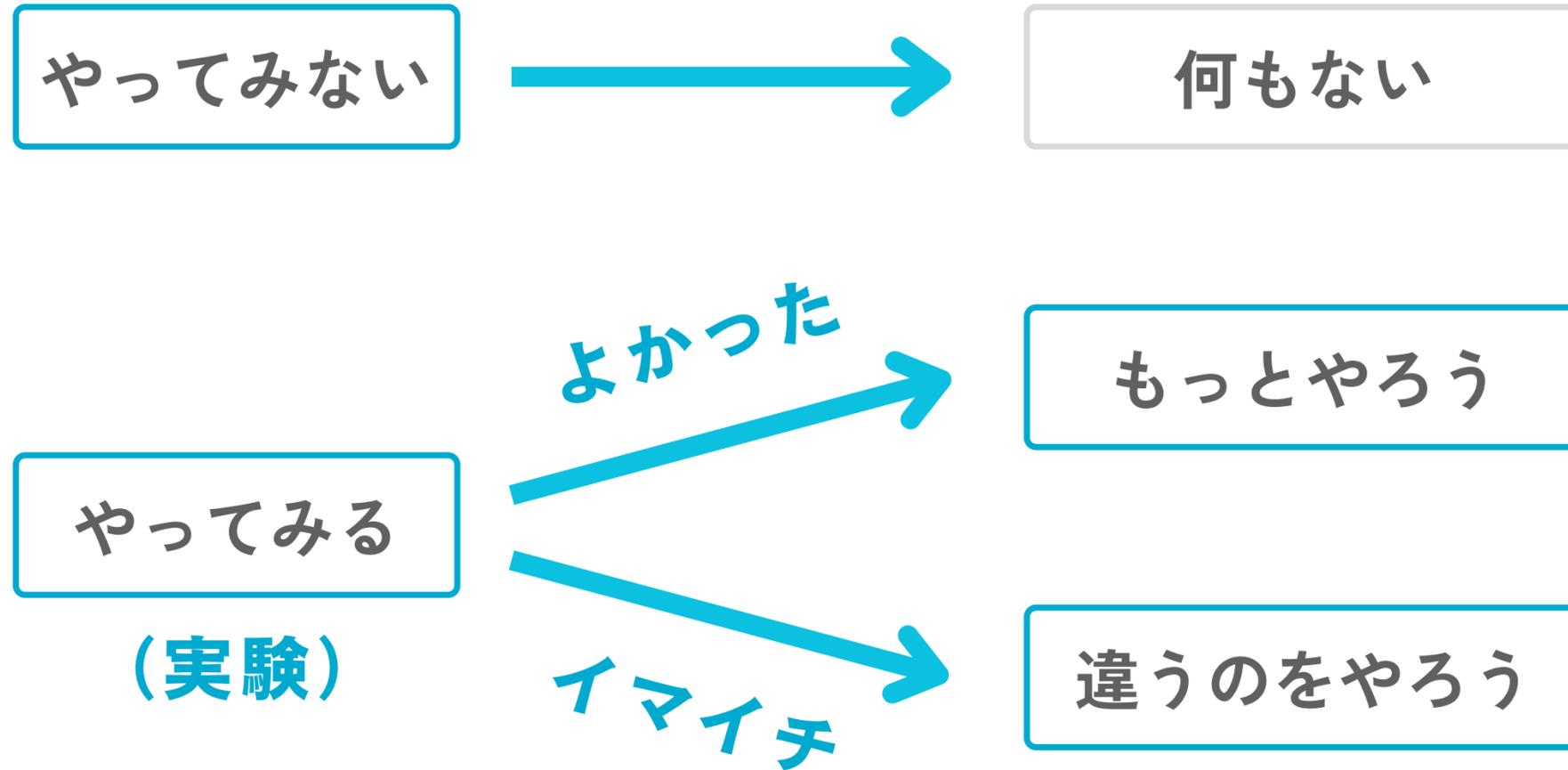
毎日「ワンダーする」生き方になる

「ワンダーする」「ワンダリング」とは、
自分の好奇心に従い没頭して
新しい発見を得る学び方・生き方。

- ・ Wonder（不思議に思う/驚き・好奇心）
- ・ Wander（うろろうる歩く/散歩する）

2つの「ワンダー」を日々実践する。

飛び込んだら、ふり返って学ぶ…これってデザイン思考

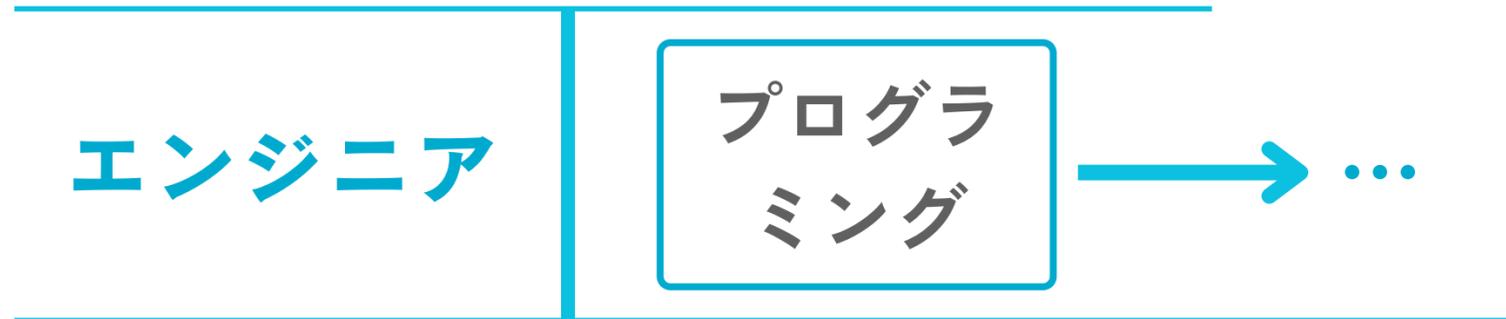


- ・ 何を感じた？
- ・ なぜいい？なぜダメ？
- ・ どうだったらいい？

「ふり返り」で学びが増え
新しい「理想」が生まれる

「学べる」と、わかっているから飛び込める

実践4：「キャリア・レーン」を書いてみる



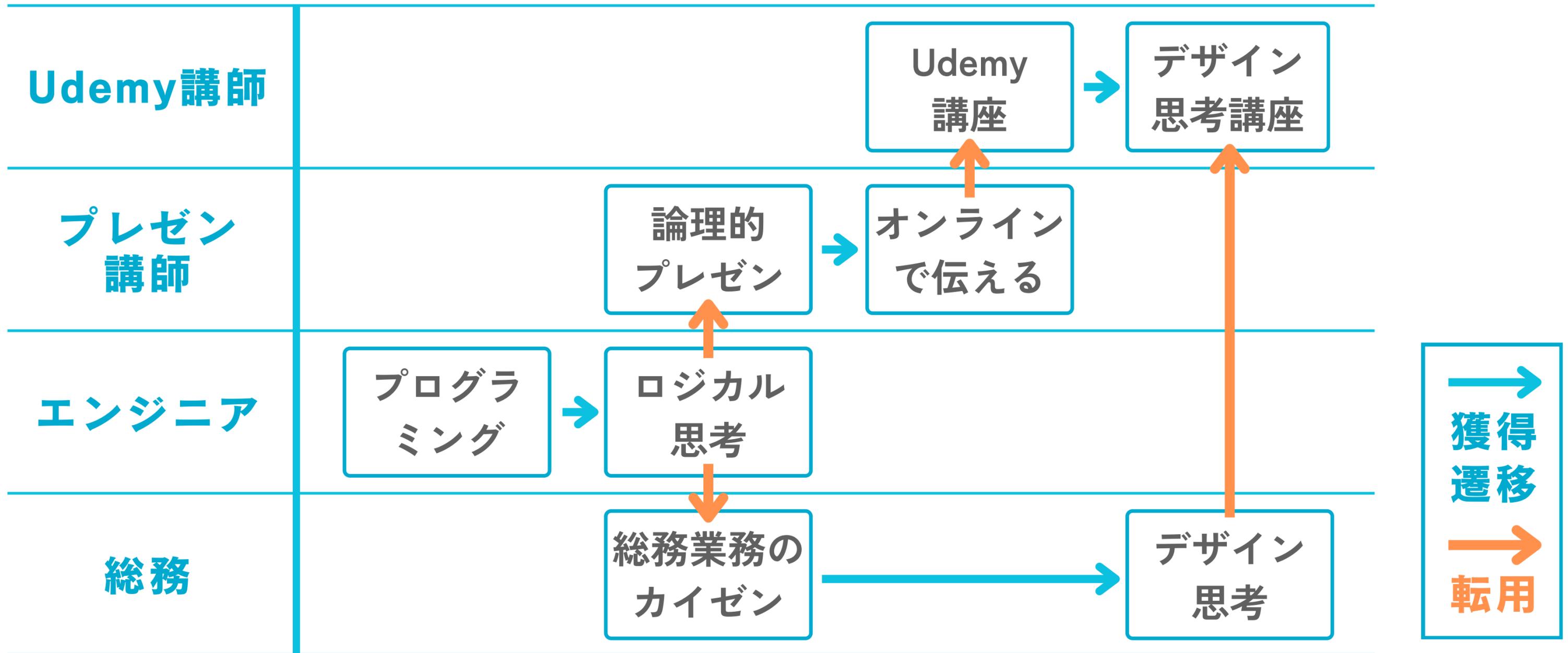
キャリアは一つ
だけではなく...



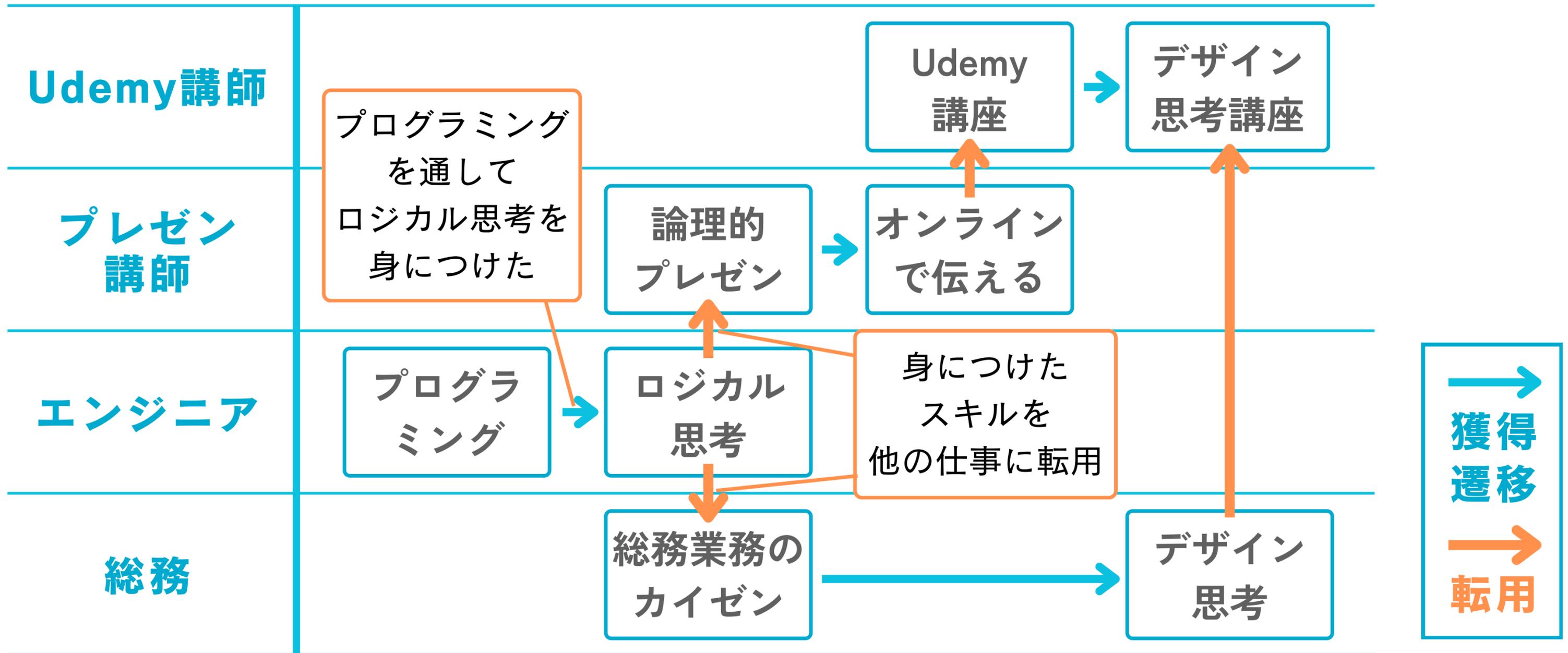
得たスキルを
転用することで
他の仕事にも
活かせる
キャリアはこの連続

ふり返って
書いてみると→

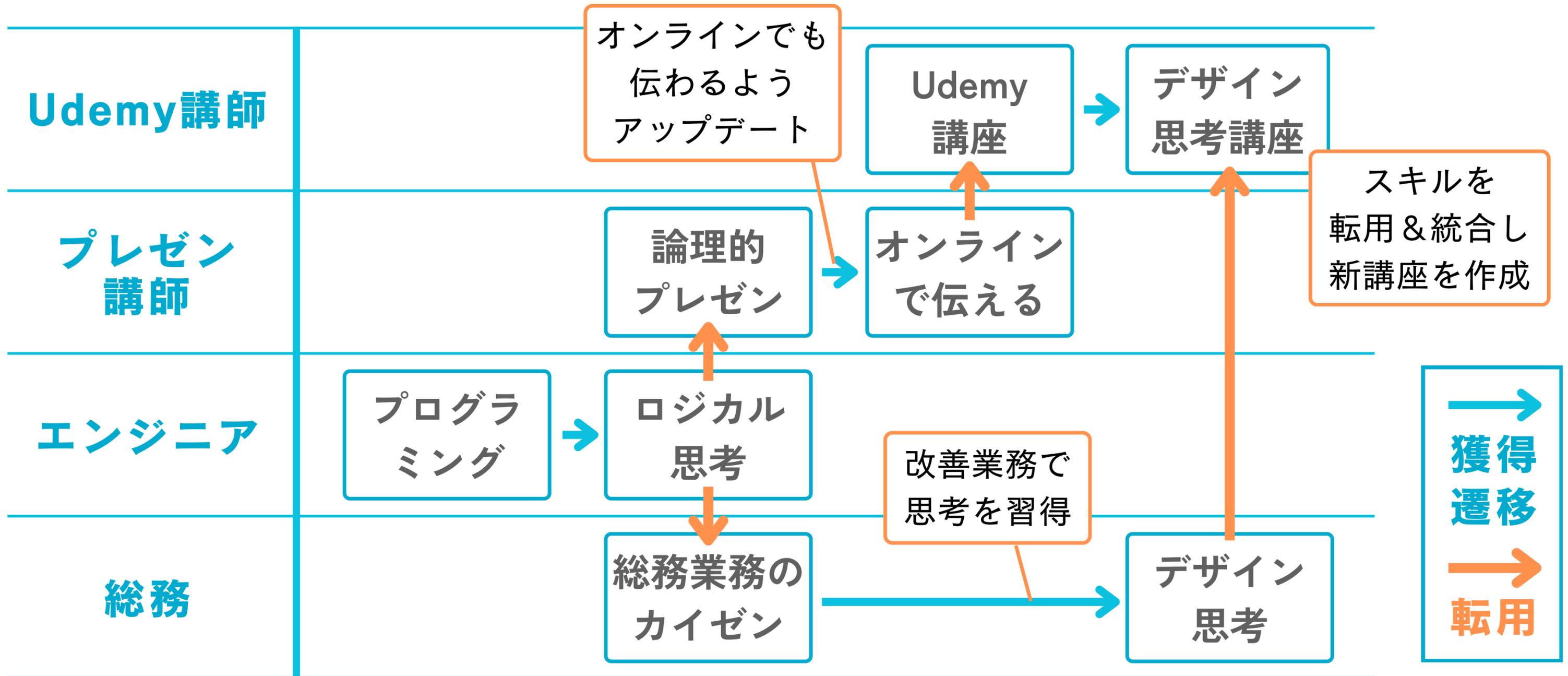
例：渡辺拓のキャリア・レーン



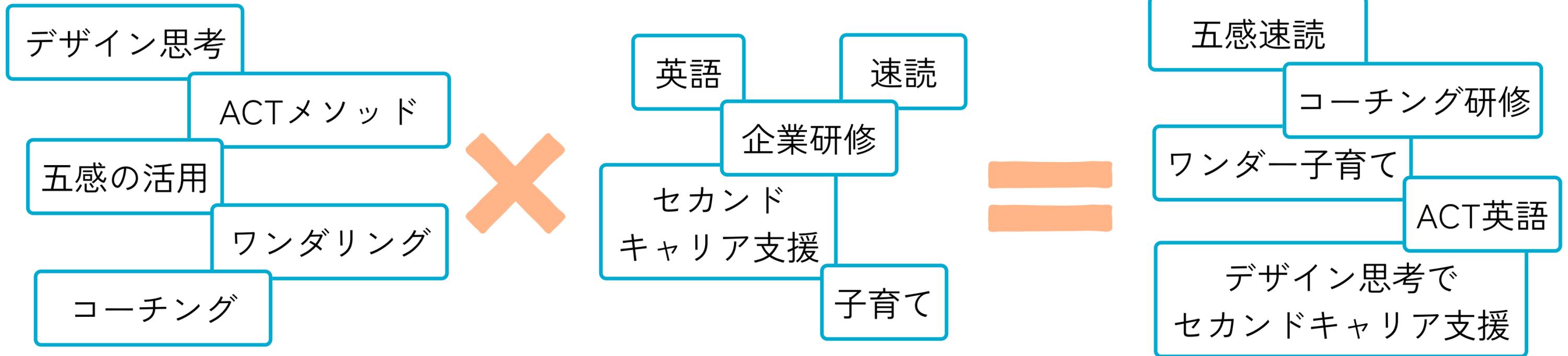
例：渡辺拓のキャリア・レーン



例：渡辺拓のキャリア・レーン



実践5：「次の一手」を想像する



1

「できる」を書き出す
できること（スキル）や
やってきたことを
とりあえず書いてみる

2

「やりたい」を書き出す
やってみたいことや
ちょっと興味のあることを
とりあえず書いてみる

3

かけ算して想像する
2つ選んで
適当に考えてみる
今、ないものでもOK

キャリアアヨリモ

チャンス

デザインする

計画的偶然性（ブランド・ハプンスタンス）の採用

Mitchell et al. (1999)

1 個人のキャリアは、予期せぬ偶然により決まっている

18歳のときに考えていた職業についてた人はわずか2%。

つまり「完全に思い描いた通りの生き方をしている」人は、ほんの僅か

2 偶然の出来事を最大限に活用し、キャリアの形成に役立てる

そんなときに大事になってくるのが、偶然を活かしながら流されること
過去に立てた目標に縛られず、オープンな選択肢を選んでいく

3 役に立つ偶然の出来事を作り出し、そのチャンスを活かす

自ら偶然を作り、チャンスを活かしていこう。キャリアを頑張って
計画・デザインするよりも、偶然の「チャンス」をデザインしよう

ところで...

キャリアを実現してくれる
人は、誰か？

キャリアを実現してくれる人は、いつでも「他人」

自分だけでは、キャリアは実現しない。

他人に「選ばれる」「任される」必要がある。

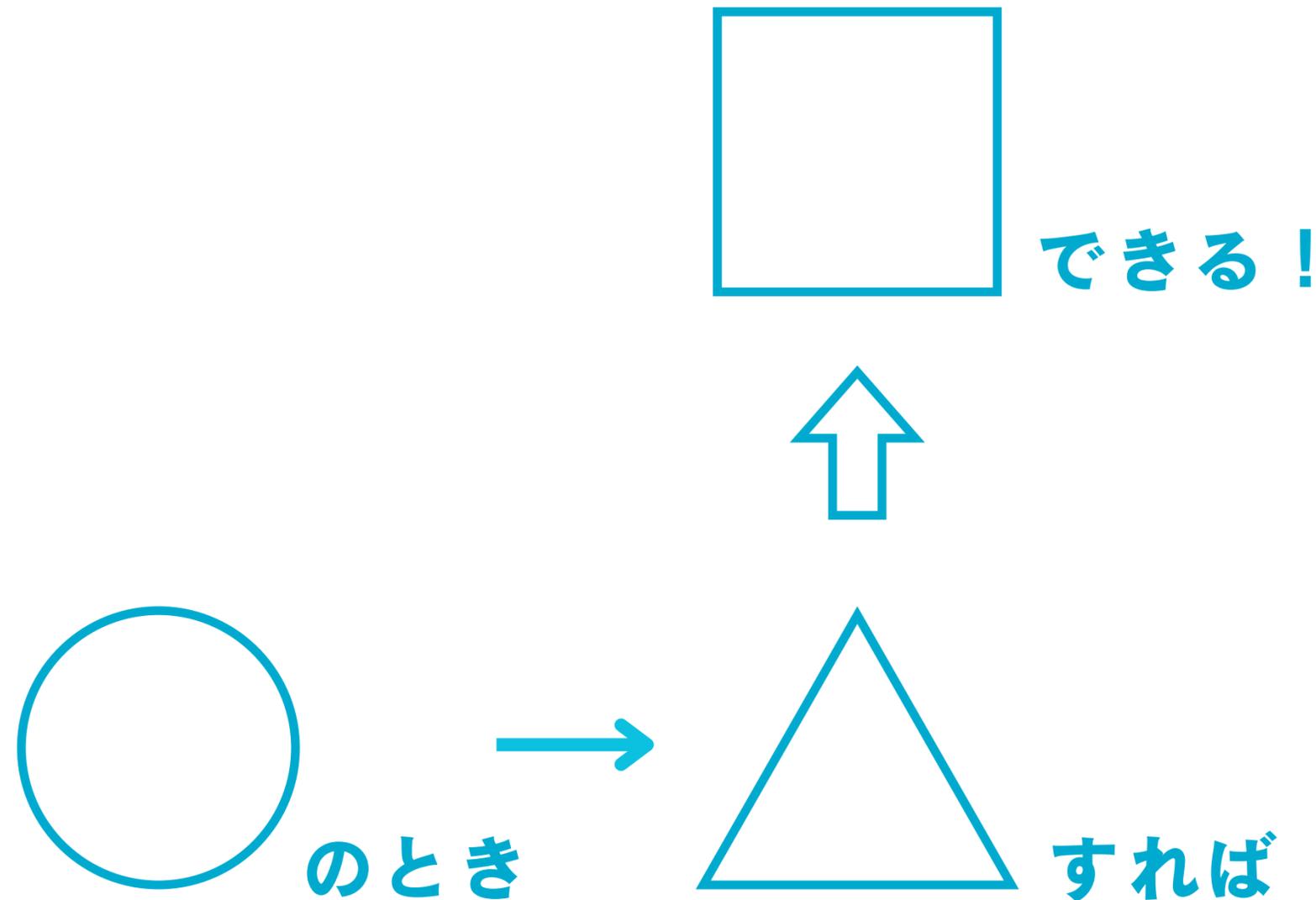
そのためには、自分は何者か？が

周りに伝わっていないといけない。

やりたいことよりも、選ばれるには「なにができるか」

「やりたい」よりも「できる」の発信で道は拓かれる。

実践6：スキルを「できる化」する



「○のとき、△すれば、□できる」
の「できる化の公式」に当てはめて
スキル実践のレシピをつくる。

例：

- 議論が行き詰まったら
- △ 「理想は？」と問うと
- グルグル思考を抜け出せる

実践7：チャンス・トリガーを撒く



ポケモンの「乗ったら勝手に動く床」
みたいだなと思っています

「○のときは、お声がけください！」と
自己紹介などの際に、仕事に加え
「○のときは△する」の流れを伝える。

例：

「エクセルは得意なので、
困ったらいつでも相談してください！」
「〇〇したいと思ったら、
私のことを思い出してください」

ポイントは、何でも・ちょっとからでも発信してみる

渡辺の例…

「論理的な話し方を学びました！」 → 反応があり、副業にした

「デザイン思考の講座を作りました！」 → 反響があり、本になる

他にも、新入社員の自己紹介で

「ドラえもん関連は僕を呼んで」 → 役員の方が映画チケットを渡しに来る

など、など…

完全にスキルが身につく前から、発信してみる。

ちょっとしたことでも、発信してみる。

「できる」の発信が、チャンスを引き寄せる

ふり返し：過去をチカラにして、未来を拓く実践たち

戦略

過去

未来

テーマ型での自己実現

テーマを感じ取る

少し先のゴールを描く

キャリア・ドリフトを採用

キャリア・レーンを書く

「次の一手」を想像する

チャンスデザインする

スキルを「できる化」する

チャンス・トリガーを撒く

そして

キャリアは
無限の「今」の
積み重ね

飛び込んでみる





流されてみる

アップル創業者「スティーブ・ジョブズ」の言葉

“**点と点をつなげる (Connecting the Dots)** ことだ。

未来に先回りして、

点と点をつなぐことなどできない。

できるのは、**後からつなぎ合わせる** ことだけだ。

だから、我々は今やっていることが

いずれ人生のどこかでつながって、

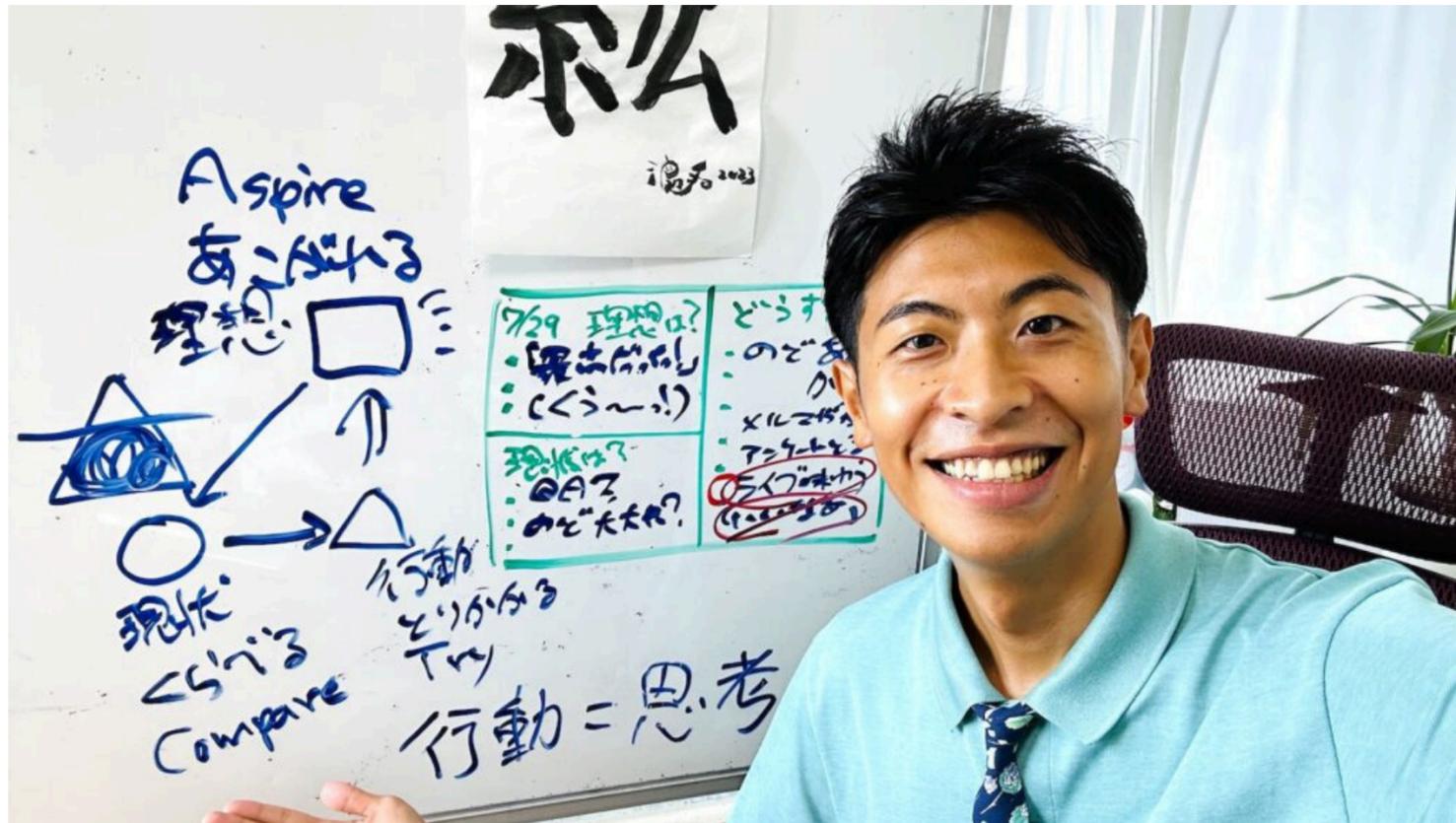
実を結ぶ だろうと信じるしかない。

私はこのやり方で後悔したことはありません。

むしろ、今になって**大きな差をもたらしてくれた** と思います。”

偶然に飛び込み、
流され、学び、
人生のテーマを
見つけよう

おまけ… 「渡辺拓」 公式メルマガのご案内



登録すると…?

- 1分で読めて**実践**しやすい「日常が変わる行動習慣」が**毎朝**届く→毎日発見がある！
- セミナーや読書会に参加できる！
- 共に学ぶ仲間とつながれる！

読めば人生が
ワンダーになって
いきます！

飛び込んでみる!!



登録特典も
あります!

> **登録はこちら**をクリック <



最後まで

お読みいただき

ありがとうございます

ございました！