

研究者リーダーシップ・プログラム

「第2回 キャリアについて考える」参加レポート

今回の企画では、菊池千草先生(昭和薬科大学地域医療部門 教授)と財津桂先生(近畿大学生物理工学部生命情報工学科 教授)から、これまでのキャリア形成に関するお話を伺いました。講演では、それぞれの年代やライフステージの変化に合わせて、ご自身がどのように考え、どのように行動されたのかが分かりやすくまとめられており、自身の年代に照らし合わせて改めてキャリアについて考える良い機会となりました。

特に、ワークライフバランスやタイムマネジメントに関する考え方は非常に勉強になりました。その中で、自身のキャリアを高めていくことが重要であり、そこに必要なものについては積極的に仕事を引き受けるなどの取捨選択が重要であることや、取捨選択(自身のキャリアで優先度が高くないものを断る際)における处世術、やらなければならない仕事が多い中でも適度に休みを入れてリフレッシュすることでメリハリを付けることの必要性など参考になりました。また、常に前向きに明るく考え、ネガティブな感情にとらわれてないようにすることや、常に客観的に自分自身を俯瞰して見る癖を付けることは、確かに必要なことだと感じ、実践していきたいと思いました。

今回伺ったお話から、自身の人生・キャリアにとって何が一番大事になるのか(人それぞれライフステージによっても異なる)、それらを中心にタイムマネジメントも含めて、必要なものを取捨選択できるようにしていくことが重要であると思い、それらを実践していきたいです。