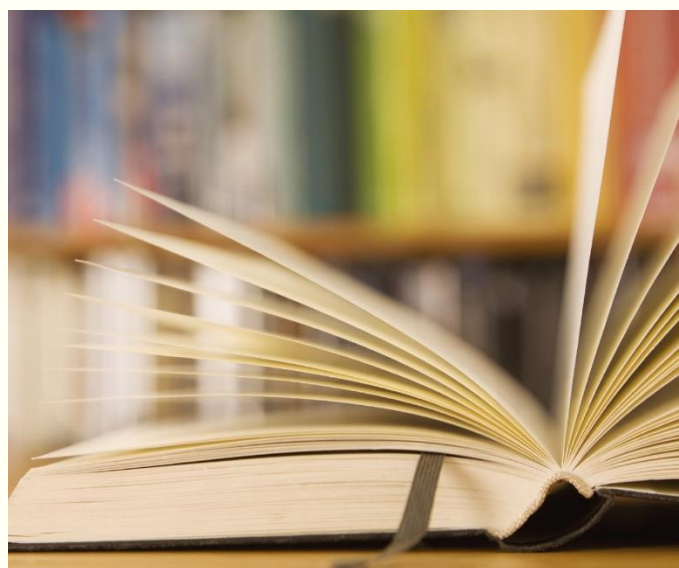


ジョブシャドウイング・ガイドブック

未来に向けた新しい職業体験の形



はじめに ～ジョブシャドウイングって何？～

就職を控えている皆さんにとって、社会や会社は未知の世界です。不安や疑問でいっぱいのはずです。仕事の様子を知りたい、何をしているのか理解したいと思っても、なかなか大人たちは納得できる話をしてくれません。授業で聞いたり、周りの大人たちの話を聞いても、よく判りません。なぜかという、その大人たちが皆さんと接しているときは「仕事」をしている時ではないのがほとんどだからです。

学校や大学、そして会社では、様々な職場体験会やインターンシップの機会などを用意して、皆さんに自分たちの仕事の内容を一生懸命伝えようとしています。そうした機会に皆さんも参加し、会社や仕事のことを研究しようとしています。それでもなぜか会社や仕事のことはよく判りません。なぜかという、職場体験会やインターンシップは、「創られた仕事」だからです。

もちろん、そうした職場体験会やインターンシップに参加することは無駄ではないですし、参加した方が良いと思います。そのうえで会社や職業が判るには、どのような方法が良いのでしょうか。

その答えの一つが「ジョブシャドウイング」という方法です。全米各地で行われている職業体験学習方法で、1997年に全米ジョブシャドウ連盟が設立され、現在では毎年2月2日の「グラウンドホッグディ」に全米で一斉に実施している手法です。

ジョブシャドウイングは、半日～1日間、「働いている人（ジョブ）」に皆さんが「影（シャドウ）」のように付き添い、仕事の内容や職場の様子などを逐一観察する方法で行います。

職業体験会との違いは、半日～1日間、会社の様々な仕事を順番に見ていくのではなく、1つ1つの仕事をじっくり「観察」し、働いている人の動きや使っている道具、また考えている姿、先輩や上司と会話している姿、表情、打ち合わせの様子等を時間をかけ観察するのがジョブシャドウイングです。

インターンシップとの違いは、長期間（3日程度から1か月間）仕事を実際にやってみる（体験する）のではなく、数時間働いている人をひたすら「観察」し、現実の仕事を実感するのがジョブシャドウイングです。ひたすら働く大人たちを、目まぐるしい日常の仕事を、「観察する」ことがポイントです。

種類	期間	実施内容
ジョブシャドウイング	半日～1日間	「働いている人（ジョブ）」に「影（シャドウ）」のように付き添い、仕事の内容や職場の様子などを逐一観察する
職業体験会	半日～1日間	会社の様々な仕事を順番に見ていく
インターンシップ	3日程度から1か月間	仕事を実際にやってみる（体験する）

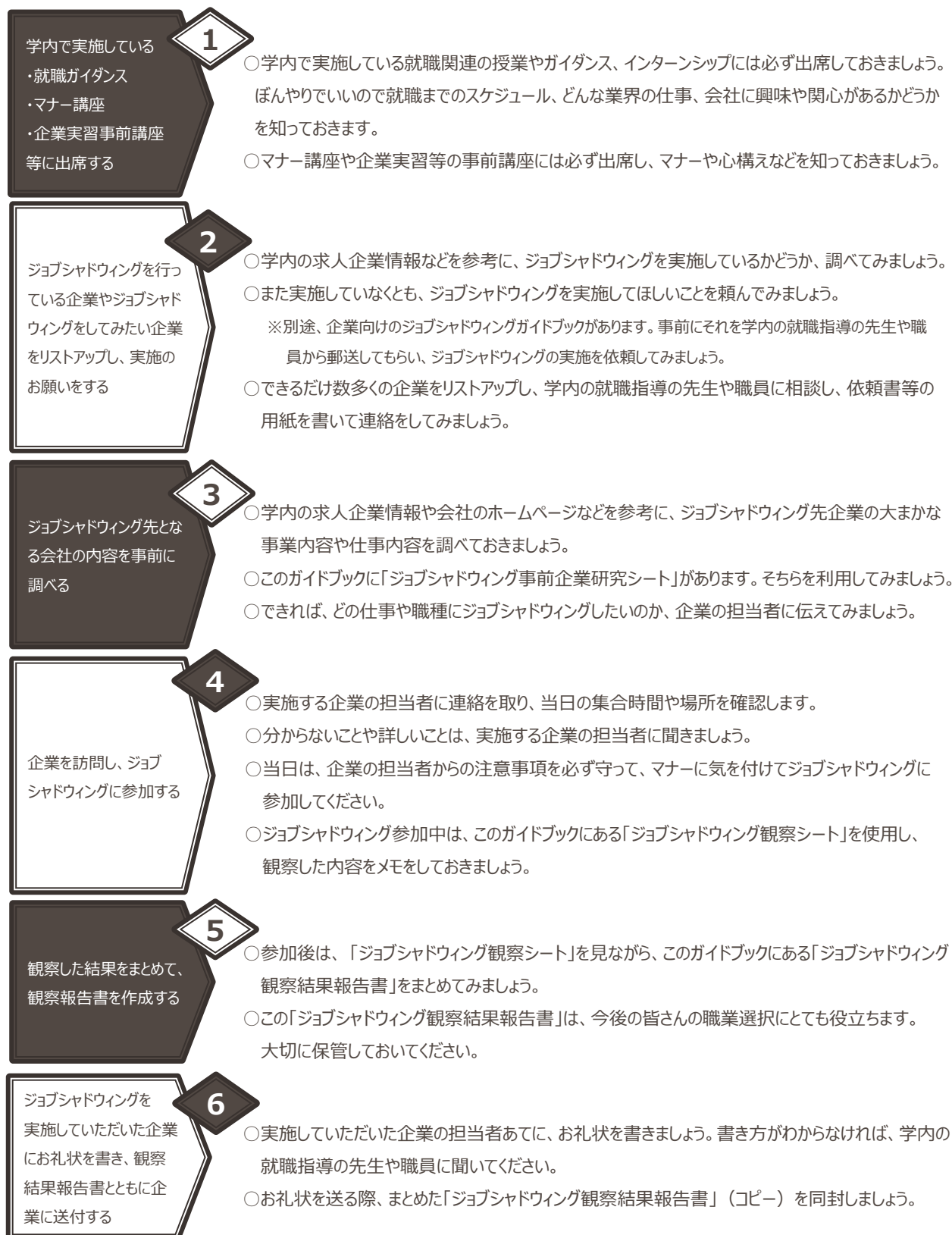
そうすることで、皆さんは「ピン」と感じるはずです。この仕事、面白そう！この仕事、できそう！やってみたい！その「ピン」と感じることをお手伝いするのが、ジョブシャドウイングなのです。

平成29年2月
一般社団法人 千葉県商工会議所連合会
中小企業人材採用サポートグループ

※このガイドブックは千葉県内出身もしくは千葉県内在住の生徒・学生が使用することを目的として作成されています。

ジョブシャドウイングの流れ

ジョブシャドウイングは、以下のような流れになります。



ジョブシャドウイングの注意点

ジョブシャドウイングに参加するうえでは、以下の点が注意点です。

◆ジョブシャドウイング参加のポイント◆

「観察する」だけのイメージがありますが、事前に会社の内容を調べ、何を見るか、何を質問するか、を準備しておくことがとても大事です。そして、ジョブシャドウイングに参加したおかげで何が分かり、自分にとってどのような考えが生まれたのかをしっかりとめ、人に伝えられるようにすることが、近いうちに履歴書やエントリーシートを書いたり面接で伝えたりする自己PRや志望動機に大変役に立ちます。このガイドブックにある各種シートをきちんと利用して、実り多いジョブシャドウイングにしていきましょう。

◆ジョブシャドウイング先の事前企業研究◆

参加当日は企業の担当者がコーディネーターとなります。コーディネーターの指示に従ってジョブシャドウイングを行います。企業の事業内容の説明はコーディネーターの方から行われます。当日は、ジョブシャドウイングが始まる前にしっかりと事業内容が理解できるように、事前に研究をしわからないことをリストアップしておき、その企業の事業内容の説明の時に聞きましょう。つまり、観察終了後、働く人にその仕事内容の質問をまとめてします。会社全体の質問はコーディネーターの方へ、仕事の内容の質問は観察させてもらった働く人にするようにしてください。

◆自己紹介◆

ジョブシャドウイングは、1回で複数の働く人を観察できることがあります。仕事の様子を観察させていただくわけですから、観察する前に必ず自己紹介をしましょう。1分以内で自己紹介を行えるようにしておいてください。

自己紹介する内容は、

- ① 自分の名前を覚えてもらうためにフルネームを伝えます。名前の由来や「ニックネーム」なども添えても結構です。
- ② 自分の学校・大学の紹介、部活や大学・高校生活で力を入れていることを伝え、普段の自分を想像してもらいます。
- ③ なぜジョブシャドウイングに興味を持ったかを伝えます。

以上を1分間程度で自己紹介できるよう、具体的に準備しておきましょう。

◆マナーの習得◆

社会の常識やマナーは、必ず事前に講座などを受講したり学内の就職指導の先生やアドバイザー・キャリア相談員に相談して、マナーを習得しておきましょう。最も大事なのが挨拶です。特に念入りに練習をして、ジョブシャドウイング先の企業では大きくはっきりと挨拶をしましょう。

◆参加前日のチェックポイント◆

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 訪問する企業までの行き方 | <input type="checkbox"/> 集合時間／待ち合わせ場所 |
| <input type="checkbox"/> 緊急事態が発生した場合の緊急連絡先 | <input type="checkbox"/> 服装／筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 担当の方のお名前 | <input type="checkbox"/> 携帯・スマホの電源はOFF |
| <input type="checkbox"/> 参加にあたっての「誓約書」等の書類 | <input type="checkbox"/> 印鑑／生徒手帳・学生証 |

ジョブシャドウイングが始まったら思う存分観察し、自分の頭の中の想像とのギャップを感じてください。観察の前と後であなたがどう変わったか？どう感じたか？それが今後の仕事選び企業選びに大きな影響を与えることになるでしょう。

※コピーして使用してください。

ジョブシャドウィング事前企業研究シート

体験日 年 月 日

企業名

所在地

事業内容

事業内容に対する疑問

ありそうな職種（仕事）名

シャドウィング希望 ◎・○・△

その職種（仕事）に対する疑問

ありそうな職種（仕事）名

シャドウィング希望 ◎・○・△

その職種（仕事）に対する疑問

ありそうな職種（仕事）名

シャドウィング希望 ◎・○・△

その職種（仕事）に対する疑問

その他疑問

あなた自身の仕事や社会に関する現在の興味や関心、やりがい、価値観、発揮したい知識や能力等を記入

※コピーして使用してください。

ジョブシャドウィング観察シート

体験日 年 月 日

受入企業名

シャドウィング配属先

シャドウィング先従業員（役職・氏名）

観察した主な業務内容

シャドウィング先従業員の観察内容 ※表情や動き、行動、話している相手、等詳細に観察し、記入しましょう。

観察開始～（ ）分後

感想・質問

（ ）分後～（ ）分後

感想・質問

（ ）分後～（ ）分後

感想・質問

（ ）分後～（ ）分後

感想・質問

（ ）分後～（ ）分後

感想・質問

終了後の感想 ※ジョブシャドウィングの前と後では、どんな気づきがあったでしょうか？

※コピーして使用してください。

ジョブシャドウィング観察結果報告書

受入企業名

ジョブシャドウィング実施日

シャドウィング配属先

シャドウィング先従業員（役職・氏名）

終了後の感想 ※ジョブシャドウィングの前と後では、どんな気づきがあったでしょうか？

シャドウィング配属先

シャドウィング先従業員（役職・氏名）

終了後の感想 ※ジョブシャドウィングの前と後では、どんな気づきがあったでしょうか？

シャドウィング配属先

シャドウィング先従業員（役職・氏名）

終了後の感想 ※ジョブシャドウィングの前と後では、どんな気づきがあったでしょうか？

今回のジョブシャドウィングを通して、今後の自分自身の学習や就職活動にどのように役立てたいと思いますか？

記入日

学校名

名前



一般社団法人 **千葉県商工会議所連合会**

千葉県商工会議所連合会・千葉県商工会連合会 共催
平成28年度 中小企業人材採用サポート事業

総括責任者 澤田辰雄

国家検定キャリアコンサルティング2級技能士
国家資格キャリアコンサルタント
米国CCE認定gcdfキャリアカウンセラー

事業推進担当 千賀理恵子

国家資格キャリアコンサルタント
米国CCE認定gcdfキャリアカウンセラー

監修 株式会社トリムタブ 代表取締役 岸守明彦