

【1 分解説】計画された偶発性理論とは？

総合調査部 副主任研究員 高宮 咲妃

計画された偶発性理論とは、1999年にKrumboltz, Mitchell & Levinによって提唱されたキャリア理論です。「偶然の出来事」を軽視せず、むしろ意識的に取り込み、より良いキャリア形成に活用することが重要としています。結果、その「偶然の出来事」はあたかもはじめから計画されたもののように思えることから名づけられました。

従来のキャリア理論では、キャリアの目標設定や達成計画が重視されてきましたが、社会的変化が激しい現代においては、計画的なキャリア形成は難しくなっています。はじめに設定したキャリア計画やゴールに捉われ過ぎてしまうと、自身のキャリアに制約や壁を作りかねません。Krumboltzらは、多くの事例を収集・検証した結果、キャリアに良い影響を及ぼす偶然が多数あることを見出し、そしてそれは単なる偶然の出来事ではなく、個々がその偶然をキャリアの好機へとつなげる行動を起こしていたということを明らかにしました。

キャリアは必ずしも安定したものではなく、変化し続けるものです。「偶然の出来事」を引き寄せ、キャリアの好機につなげるためのスキル（資料）を磨いていくことが、VUCAの時代に生きる新しいキャリア力となるでしょう。

資料 偶然の出来事をキャリアの好機につなげるための5つのスキル

好奇心 Curiosity	新しい学びの機会を模索する
持続性 Persistence	たとえ失敗しても努力し続ける
柔軟性 Flexibility	姿勢や状況を変えることを進んで取り入れる
楽観性 Optimism	新しい機会は実行でき達成できるものとする
冒険心 Risk-taking	結果がどうなるかわからない場合でも行動することを恐れない

(出所)独立行政法人労働政策研究・研修機構「職業相談場面におけるキャリア理論及びカウンセリング理論の活用・普及に関する文献調査」より第一生命経済研究所作成

関連レポート

- ・「キャリア理論から『〇〇ガチャ問題』を考える」(2025年2月)
- ・「【1分解説】ライフキャリアとは？」(2025年2月)