



ライフ＆キャリア自己理解シート



お名前：

日付：202 年 月 日

【1】 今まで懂れてきた仕事、やりたかった仕事を書き出してください（幼少期からでも可）	
【2】 上記をみて共通項はどんなものがありますか？業種、職種、仕事内容、お客様（対象者）、規模、場所、処遇面などなんでも OK	
【3】 就職活動時の業種、職種、会社名とそれをなぜ選んだかの理由（上位3つまで）、一番何がご自身にフィットしたのかを書き出してください。 ※一番印象深い会社3種を記載。	■業種、職種、会社名 選択理由 フィットした内容 ■業種、職種、会社名 選択理由 フィットした内容 ■業種、職種、会社名 選択理由 フィットした内容

【4】 上記【3】の共通項はどんなものがありますか？ 業種、職種、仕事内容、お客様（対象者）、規模、場所、処遇面などなんでも OK	
【5】 上記【2】と【4】を眺めて、感じることや自分の希望している業種、職種、内容などはどのような傾向があるかを書いてみましょう。	
【6】 仕事選びの基準を青で、現状の満足度を赤で点をつけ線でつないでください。 （10段階） ① 業務面 ② スキル面 ③ 人間関係 ④ 評価面・処遇面 ⑤ 人財育成・サポート面 ⑥ 労働環境面	
【7】 現在のお仕事をしている会社（組織など）でやりがいや手ごたえがあることは？ 今後自己成長できそうなことは？	
【8】 ご自身のスキル、得意、特技を書き出してください。	
【9】 今後ご自身のライフ＆キャリアはどのようなものであればハッピーでしょうか。 また、それが実現できたらどんな気持ちになりますか？	

【10】 そのために、どんなことが必要でしょうか。 スキルや経験、サポート、学び、転職、 起業、ボランティアなんでも自由に書いて みてください。	
【11】 上記【9】に向けて小さな一歩を踏み出 せるとしたら、どんなことが挙げられます か。 ①考えられるものすべて上げてみましょ う。 ②やりたいこと、優先度が高いことの上 位5つを赤丸で囲んでみましょう。	
【12】 今から、明日からはじめる最初の一歩を 書きましょう	
【13】 ご自身のライフ＆キャリアビジョンをひとこ ろで表すと？ 例：色、キーワード、数字、漢字一文 字、文章なんでもOK	