

人生後半戦のライフ・キャリアシート（在職者用）

作成日： 年 月 日

ふりがな		生年月日	年 月 日
氏名			

今後のライフ・キャリアを考えるため、自分が大事にしたい価値観や強み・弱み、これまでに得られた知識・能力・スキル等を整理していきます。きれいな文章・文字で書く必要はありません。これまでの職業人生を振り返りながら書き込んで下さい。また、記入しきれないときは、適宜、別紙等に記入してください。

※事前に記入してください。これまでの仕事経験を思い出しながら、記入できる範囲で結構です。

A-1 職業経験等から得られた知識・能力・スキル等

これまでの職業経験の中で、得られた知識・能力・スキル等を職務内容とともに記入してください。

職務期間（年月～年月）	職責・役割	職務の中で学んだこと、 得られた知識・能力・スキル等 (項目ごとに、線を引いて区分しましょう。)
会社・団体名		

A-2 取得資格

これまでに取得してきた資格と、その資格によってどんな仕事ができるのか記入して下さい。

職務期間（年月～年月）	免許・資格の認定機関の名称	免許・資格の内容等 (項目ごとに、線を引いて区分しましょう。)
免許・資格の名称		

A-3 能力開発・自己啓発のために学んだこと

これまで受講したセミナー、通信教育等で学んだこと、得られたこと知識・技能等を記入して下さい。

受講した時期	実施機関・団体名 講習・セミナー名	内容（学んだこと、得られたもの） (項目ごとに、線を引いて区分しましょう。)

A-4 今までの職業経験の中で、自分に影響を与え、印象に強く残っている経験・エピソード

いつ、どこで、誰と・誰に対して、何を、どのように、どんな印象(良し悪し)、どんな影響(ターニングポイントなど)等、経験・エピソードを順位付けして、できるだけ具体的に記入して下さい。経験・エピソードごとに線を引いて区分して下さい。

例1：入社3年目、取引先に営業に行き断られた。その後も足しげく通い、10回目に熱心さを買われて500万円の注文を獲得した。

例2：入社5年目、人事異動で自分がずっと希望していた自動車の車体デザインをする部署に配属になった。

順位	時期・年齢	経験・エピソードの内容

※ B-1 ライフラインチャートは別紙にて

C-1 働く上でのこだわり(大事にしたい価値観)

自分が仕事を行う上でのこだわり(大事にしたい価値観)を選択し、該当する番号左の空欄に○をつけて下さい。複数選択可能です。

1	専門性を生かしたい	10	開発や発明等の創造性のある仕事をしたい
2	仕事の中で専門家として能力を発揮したい	11	世の中をよくするための仕事をしたい
3	経営に関わる仕事をしたい	12	医療や福祉等の人や社会に貢献できる仕事をしたい
4	管理者、経営者として働きたい	13	誰もが尻込みする困難な仕事にチャレンジしたい
5	自分のやり方や自分のペースで仕事をしたい	14	安定よりも挑戦を求めて仕事がしたい
6	組織で働くよりも独立して仕事がしたい	15	仕事だけでなくプライベートを大事にしたい
7	安定している組織で働き、確実な報酬を得たい	16	育児や介護休暇等が取りやすい組織で仕事をしたい
8	中小企業よりも大企業で仕事がしたい	17	その他()
9	新たな組織の起業や、組織の再建等の仕事がしたい	18	その他()

C-2 自分のこだわり(大事にしたい価値観)に関する感想

【C-1】の結果を見て、どのようなことを感じますか。感想を記入して下さい。

--

C-3 自分の「強み」と「弱み」

下記の表から、非常に自信があるものに◎、ある程度自信があるものに○、あまり自信がないものに△、自信がないものに×を番号左の空欄につけて下さい。すべての項目に印をつける必要はありません。

1	指示を与えられたらスピーディに対応する	17	目標を決め、課題を明らかにした上で仕事の計画を立てる
2	顧客には丁寧・親切に対応する	18	自分の仕事の流れを把握する
3	手を抜かず真面目に対応する	19	仕事にミスがないかチェックする
4	異なる価値観を持つ人に偏見のな接し方をしない	20	業務にとって最低限必要な知識・技術を持つ
5	自分の仕事の約束を守り、倫理的な問題を起こさない	21	個人の意見を聞いたり、気心の知れた集団の中で意見を調整する
6	必要な情報を集める	22	相手にやってほしいことを明確に指示、要求する
7	論理的に整理された考えや意見を出す	23	自分ができることを指導したり教育する
8	具体的情報を絵や図表を用いて表現できる	24	指示を受けて協力し合うときに協調・協力の姿勢を示す
9	事実と意見を混同せず、できる限り客観的な状況判断を行う	25	自分の言いたいことや情報を正確に伝える
10	コスト意識を持って仕事に取り組む	26	自分の強み、弱み、限界を把握している
11	プレゼンテーションの準備をしっかりとる	27	不満な状況に陥っても気持ちを切り替えてすぐに前向きに対応する
12	関わる人に関心を示し、コミュニケーションを図ろうとする	28	指示されたことを勉強する
13	あまり複雑でない、やっかいでない課題に対処する	29	自分の伝えたいことを前向きな言葉や態度で伝えている
14	気持ちの良い受け答えやマナーの良い対応をする	30	いざというときにはやる気をみせる
15	ビジネスの動向に関心を示す	31	その他()
16	組織の命令系統・ルールに従う	32	その他()

C-4 自分の強みと弱みに関する感想

【C-3】の結果を見て、どのようなことを感じますか。感想を記入して下さい。

----- ----- -----

C-5 自分の強みと改善したい自分の弱み

【C-3】の結果を見て、どのような「強み」を認識しましたか。
またどのような「弱み」を改善したいですか。【C-3】の番号を最大5つまで記入して下さい。

自分の強み					改善したい自分の弱み				

A-1 ~ **C-5** の振り返り

【A-1】 ~ 【C-5】を振り返ってみて、自分にはどのような特長があるのか、気づいたことを自由に書き出してみよう。図や絵を使って、自由に表現して下さい。

--

D-1 周囲からの期待

自分に対する周囲から期待されていることを具体的に記入して下さい。こんなことが期待されているだろうと思われることで結構です。

上司 同僚 部下	
顧客 取引先	
友人 家族	

D-2 今後の仕事や働き方等

【D-1】までを踏まえ、今後の仕事や働き方、獲得したいスキルなどの目標を、できれば時期（5年後、10年後など）とともに記入して下さい。

時期	仕事内容及び達成したい目標

D-2 これから取り組むこと等（今行っている自己啓発も含む）

【D-2】までを踏まえ、今後いつ何をすべきか具体的に記入して下さい。

時期（何歳頃）	実施すべきこと

あなたが、相談してみたいキャリア等に関することを書いてみましょう。

現在、相談してみたいキャリア等に関することを、自分が考えている前提条件とともにできるだけ具体的に書いてみましょう。
