



“キャリア”の意味を知っていますか？

本来のキャリアという言葉は、生涯、履歴、経歴という意味です。
通常の場合、キャリアという言葉は、仕事上の意味で使われることが多いのですが、本来はその人の生き方すべてを含むものです。

キャリアチェックシート

【CONTENTS】

- ① これからのキャリアプランを考えていくために、自身の棚卸をして経験や実績などを確認します。
- ② どんなことが得意？どんなことが不得意？など自分自身の好みや価値観などを知りましょう。
(Aは仕事、Bは仕事以外の活動などに関する振り返りとイメージづくり)
- ③ 自己PRをするため、自分の強み、弱みを知っておくことが大切です。自分の周りを見渡し、サポートしてくれる人やもの、阻害するもの等きちんと確認して準備をしておきましょう
- ④ チャレンジの計画・具体的なおとしこみ



わたしのキャリアチェックシート



わたしの経験、能力、姿勢を振り返ってみましょう。
これまで就いた仕事、活動、経験について、どういふことをしたかを書き出
します。
このシートをもとに職務経歴書を作成していくことができます。

期 間	仕事や活動歴 (ボランティアや地域活動なども含みます)	できるようになったこと (スキルや知識)

仕事をする上で、心がけてきたことや工夫したことは何ですか？
(職場の仲間や知人などから言われたことなども振り返ってみましょう)

--

わたしのキャリアチェックシート ②-B

わたしのキャリアイメージを明らかにしてみましょう。
 キャリアイメージを明確にすると、3～5年後の自分に向けた活動の輪郭がクリアになります。

1	今までの経験の中で 楽しかったことは何ですか？	
2	そのどのところが 楽しかったのですか？	
3	楽しなかったのは どんな事ですか？	
4	そのどういうところが 楽しなかったのですか？	
5	得意なのは どんな事でしたか？	
6	やりがいを感じるのは どんな仕事ですか？	
7	どんな事を してみたいですか？	
8	なぜ それをしたいのですか？	
9	希望する活動形態は？	<ul style="list-style-type: none"> ・就職 ・起業 ・NPO ・ボランティア ・地域での活動 ・その他()

わたしのキャリアチェックシート ③

わたしの強みや弱みを把握しておきましょう。
面接時の自己PRにつながります。

自分の強み (シート②の2、5、6などから考えてみましょう)	自分の弱み (シート②の3などから考えてみましょう) → 弱みの読みかえをしておきます

* さあ、これからスタートです！

サポートしてくれる人やもの、仕事の阻害となる要因なども把握しておきましょう。

仕事の阻害となる要因や条件は、改善できないか？今できることは何か？も書いておきます。

サポートしてくれる人やもの	仕事の阻害となる要因や条件

女性総合相談センター

「なにかしたい」「なにか始めたい」「でも迷いや不安があって…」
そんなあなたのチャレンジについて、女性のキャリアコンサルタントが相談に応じます。

チャレンジ
 相談

月1回土曜日
 14:00~17:00

06-6770-7730