

キャリア・プラン作成補助シート(学生用)

年 月 日 現在

ふりがな		生年月日	年 月 日
氏名			年 月 日

皆さんがより良い就職を実現するには、自分の興味・関心や強みなどをよく理解し、正しい就職目標を設定するとともに、そのために必要なことに着実に取り組んでいくことが必要です。ジョブ・カードを作成することにより、こうした自己理解、目標設定、具体的な行動の計画がスムーズに行えるようになります。

なお、本シートの作成後、点線(-----)部分を削除すると、上記の「氏名」欄、「生年月日」欄とあわせて、ジョブ・カード様式1-2の一部(第3面)としてそのまま活用できます。

【A-1】自分の個性・性格

以下の表から、自分に当てはまる言葉を直感的に5つ以上選び、左の空欄に○を記入してください。言葉の意味がわからない場合は、自分で調べるか、先生やキャリアコンサルタントに質問してください。当てはまる言葉がない、または他に自分にぴったりの言葉を思いついた場合は、「()」の欄に記入してください。

<input type="radio"/>	明るい	<input type="radio"/>	自立心	<input type="radio"/>	学者肌	<input type="radio"/>	我慢強い	<input type="radio"/>	集中力	<input type="radio"/>	感情的	<input type="radio"/>	協調性	<input type="radio"/>	勤勉
<input type="radio"/>	謙虚	<input type="radio"/>	好奇心	<input type="radio"/>	合理的	<input type="radio"/>	行動力	<input type="radio"/>	社交的	<input type="radio"/>	柔軟	<input type="radio"/>	神経質	<input type="radio"/>	消極的
<input type="radio"/>	自己中心	<input type="radio"/>	誠実	<input type="radio"/>	繊細	<input type="radio"/>	素直	<input type="radio"/>	積極的	<input type="radio"/>	堅実	<input type="radio"/>	凝り性	<input type="radio"/>	責任感
<input type="radio"/>	常識的	<input type="radio"/>	のん気	<input type="radio"/>	大胆	<input type="radio"/>	短気	<input type="radio"/>	淡泊	<input type="radio"/>	緻密	<input type="radio"/>	直感的	<input type="radio"/>	独創的
<input type="radio"/>	道徳的	<input type="radio"/>	内向的	<input type="radio"/>	悲観的	<input type="radio"/>	批評家	<input type="radio"/>	優柔不断	<input type="radio"/>	慎重	<input type="radio"/>	冷静	<input type="radio"/>	優しい
<input type="radio"/>	楽観的	<input type="radio"/>	ユーモア	<input type="radio"/>	論理的	<input type="radio"/>	律儀	<input type="radio"/>	負けず嫌い	()	()	()	()	()	()

【A-2】自分の個性を表現する特徴的な言葉

【A-1】で選んだ(記入した)言葉の中から、特に自分に当てはまると思う言葉を3つ選び、その言葉を選んだ理由を過去の出来事をもとに記入してみましょう。

文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。(例) 高校、部活動、レギュラー獲得

選んだ言葉	選んだ理由
① (記入例) 負けず嫌い	(記入例) 体育祭の種目や、部活動など、周囲に負けないために全力で取り組んできた。 特に、高校時代は部活動でレギュラーを獲得するために、毎日居残り練習を行った。
② (記入例) 我慢強い	
③ (記入例) 責任感	

(第2面)

【B-1】 仕事を選ぶ上でのこだわり（大事にしたい価値観）

以下の表から、自分が仕事を選ぶ上でのこだわり（大事にしたい価値観）を選び、該当する番号左の空欄に○を記入してください。複数選択可能です。

あまり考え込まずに、直感的に選びましょう。当てはまる選択肢がない場合は、「その他（ ）」の欄に自由に書いてみましょう。意味のわからない言葉がある場合は、自分で調べるか、先生やキャリアコンサルタントに質問してください。

<input type="radio"/>	1	専門性を生かしたい	<input type="radio"/>	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の能力を発揮したい	<input type="radio"/>	11	世の中をよくするための仕事をしたい
	3	経営に関する仕事をしたい		12	医療や福祉等の人や社会に貢献できる仕事がしたい
	4	管理者、経営者になることを目指したい		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	仕事だけでは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（ ）

【B-2】 自分のこだわり（大事にしたい価値観）に影響を与えた、心に残る経験・出来事

【B-1】でなぜそのこだわりを選んだのか、その理由と思われる過去の経験・出来事を、できるだけ具体的に（どこで、誰と・誰に対して、何をしたか）思い出して記入してみましょう。経験・出来事は3つ以上記入し、影響を大きく受けた順に「1」から順位をつけてください。文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。また、経験・出来事ごとに線を引いて区別するとあとで見やすくなります。

例. 高校生(18歳頃)に、アルバイト先の老人ホームで、おばあさんの手を引いて一緒に歩いたら、「あなたは優しいね。ありがとう。」と言われた。

順位	時期・年齢	経験・出来事の内容
1	高校	（記入例1）高校時代に行っていた美容師の方が、とてもカットが上手くて、自分もこんな技術を身に付けたいと思い、業界の情報を集めていた。
2	専門学校	（記入例2）友達の髪をカットしてあげたときに、とてもセンスが良いと感謝された。人に喜んでもらえることが、とても嬉しいということが実感できた。

【B-3】 価値観、興味、関心事項等（大事にしたい価値観、興味・関心を持っていることなどを記入）

【B-1】、【B-2】に記入した内容を見て、どのようなことを感じますか。感想を記入してください。

（記入例）
高校時代に行っていた美容師の方が、とてもカットが上手くて、自分もこんな技術を身に付けて多くの人を喜ばせたいと感じた経験から、美容師の専門学校に通い、美容師になるための技術を現在習得中である。将来的にはこの専門性を活かし、多くの人を喜ばせるような仕事をしたいと考える。

