氏　名

このシートの提出は任意です

【ワークシート０２：自分年表】　　　　　　　　　　　　　　テキストP.11

１．自分の年表を作る

学校で何をしていたか、社会人デビューしてから、今までの人生について（プライベートも含む）記憶に残る出来事を洗い出してみましょう。

※「他」欄は、家族の年齢を書くなど自由に使ってください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 年齢 | 他 | 記載事項 |
|  |  |  |

※「他」欄は、家族の年齢を書くなど自由に使ってください。

２．とにかく役に立ちそうなもの

自分自身がこれまで経験したこと、身につけたもの

|  |
| --- |
| 勉強したこと  会社で得たもの  得意なこと  ほめられたこと  資格、免許  地域で・・・  家族と・・・  趣味で・・・  使える資産  資産ではないけど持っているもの |

３．まだまだ探そう

人の力を活用できるかどうかも、能力の一つ

|  |
| --- |
| 会社同僚・上司の人脈  会社取引先の人脈  転職・退職した同僚の人脈  学校や幼なじみの人脈  家族・親戚での人脈  出身地（同窓生・先輩・後輩）の関係  趣味・遊び仲間  勉強会、交流会の仲間  近所のお店、地元の関係  家族が関係する人脈 |

氏　名

【ワークシート0３：キャリアシート】　　　　　　　　　　　　テキストP.14

１）経験した仕事・役割について

　　全ての職歴、学校や地域で担当した役割を書き出してみる

会社の属する業界や扱っていた商品、所属（ポジション）、PC、事務処理経験や、  
学校や地域、家庭での役割を通じて経験したことを詳しく

２）学んだこと

①学生時代に学んだこと、②趣味で学んだこと、③経験から学んだこと、  
その他、取得した資格などを書き出してみる

３）これまでの経験・学習からわかる自分のやりたいこと

**「強み」を活かした「ビジネス」の可能性**

**「学習」から活かすこと**

**「経験」から活かすこと**

【ワークシート０４：自分のことと周囲のこと】　　　　　　　　テキストP.20

|  |
| --- |
| ＜やりたいこと＞ |

|  |  |
| --- | --- |
| コントロールできること | コントロールできないこと |
| <強み> | <チャンス> |
| <不足点> | <ハードル> |