付属ワークシート（第1回）

【自分年表】

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。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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。

|  |
| --- |
| **仕事を通じて手に入れたスキル・ノウハウなど** |
| 見つけ出すヒント：担当した仕事内容・取得した資格・上司から教わったこと・部下育成の経験・社外とのやりとり・転職経験・昇進昇格・移動のタイミングなど。 |
|  |

|  |
| --- |
| **学生時代に手に入れたスキル・ノウハウなど** |
| 見つけ出すヒント：得意科目・専攻・資格・部活・サークル活動・アルバイト経験・ボランディアなど。 |
|  |

|  |
| --- |
| **趣味・プライベートを通じて**  **手に入れたスキル・ノウハウなど** |
| 見つけ出すヒント：資格・長年続けていること・とにかく好きなことなど。 |
|  |

|  |
| --- |
| **これまでに獲得した大切な人とのつながり** |
| 見つけ出すヒント：会社員時代の同僚・先輩・後輩・取引先、学生時代の先輩・友人・後輩、家族・親戚・同郷、趣味の仲間など |
|  |