

キャリアの棚卸し① (記入用)

勤務先 在籍期間	年月	所属部署・職務内容	実績・成果	身についた知識・スキル・経験・資格 心掛けていたこと・仕事への思い	仕事以外での活動内容
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
年 月 ~ 年 月	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月 ~ 年 月	年 月			
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月 ~ 年 月	年 月			

キャリアの棚卸し② (記入用)

あなたの価値観

		低い←重要度→高い
あなたが大切にしたい会社で、	仕事内容	1・2・3・4・5
	給与	1・2・3・4・5
	肩書き	1・2・3・4・5
	達成感	1・2・3・4・5
	社会貢献	1・2・3・4・5
	信用	1・2・3・4・5
	安定	1・2・3・4・5
	人脈・人間関係	1・2・3・4・5
	プライド	1・2・3・4・5
	やりがい	1・2・3・4・5



	優先順位
1位	
2位	
3位	
4位	
5位	

		低い←重要度→高い
あなたが大切にしたい個人として、	家族	1・2・3・4・5
	健康	1・2・3・4・5
	副業	1・2・3・4・5
	趣味	1・2・3・4・5
	財産	1・2・3・4・5
	友人	1・2・3・4・5
	夢	1・2・3・4・5
	時間	1・2・3・4・5
	老後	1・2・3・4・5
	自由	1・2・3・4・5



	優先順位
1位	
2位	
3位	
4位	
5位	

あなたの「興味」と「強み・弱み」

	仕事内容	その理由
今まで経験してきた中で一番楽しかった仕事		
今まで経験してきた中で一番やりがいを感じた仕事		
今まで経験してきた中で一番得意な仕事		
今一番やってみたい仕事は、どの業種のどんな職種		

自分の強みと弱み			
	自分の強み キーワード	自分の強み 実例をあげて具体的に	自分の弱み 実例をあげて具体的に
コミュニケーション	<input type="checkbox"/> 親しみやすさ <input type="checkbox"/> 気配り <input type="checkbox"/> 誠実さ <input type="checkbox"/> 素直さ <input type="checkbox"/> 人への興味 <input type="checkbox"/> 真面目さ <input type="checkbox"/> 素直さ <input type="checkbox"/> 人に働きかける力 <input type="checkbox"/> 約束を守る <input type="checkbox"/> 指導力・育成力 <input type="checkbox"/> 対話力 <input type="checkbox"/> 理解力 <input type="checkbox"/> 協調性 <input type="checkbox"/> 調整力・交渉力 <input type="checkbox"/> プレゼンテーション力		
	自制力	<input type="checkbox"/> 忍耐力 <input type="checkbox"/> 継続力 <input type="checkbox"/> 集中力 <input type="checkbox"/> 柔軟性 <input type="checkbox"/> ストレス耐性 <input type="checkbox"/> 主体性 <input type="checkbox"/> チェレンジ精神 <input type="checkbox"/> 前向き <input type="checkbox"/> 改善・成長意欲 <input type="checkbox"/> 学ぶ姿勢 <input type="checkbox"/> 責任感 <input type="checkbox"/> 探求心・好奇心 <input type="checkbox"/> 実行力 <input type="checkbox"/> 情熱・熱意 <input type="checkbox"/> 目標達成意欲	
課題対応力		<input type="checkbox"/> 論理的 <input type="checkbox"/> 本質を突き詰める力 <input type="checkbox"/> 課題発見力 <input type="checkbox"/> 企画力 <input type="checkbox"/> 提案力 <input type="checkbox"/> 計画力 <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 視野の広さ <input type="checkbox"/> 正確さ <input type="checkbox"/> スピード <input type="checkbox"/> 文書作成力 <input type="checkbox"/> 計算能力 <input type="checkbox"/> 器用さ <input type="checkbox"/> 健康・体力 <input type="checkbox"/> 問題解決力	