

キャリア・プランシート作成のための質問  
(求職者の方(職歴が短い、中高年層の方)への質問)

今後のキャリア・プラン(職業生活設計)を考えてみます。職務経歴シート、職業能力証明(免許・資格)シート、職業能力証明(学習歴・訓練歴)シート、職業能力証明(訓練成果・実務成果)シート(交付されている場合)を見ながら、これまでの職業経験等を踏まえ、考えてみます。

あなたの価値観について考えてみましょう。

これまで自分が熱中し、没頭し、ワクワクした経験を思い起こしてみましょう。いくつでも構いません。

Q それらのエピソードを参考に、あなたの価値観と思われるものを最大3つ教えて下さい。

例: 人の役に立ちたい、リーダーシップを発揮したい、経済的に豊かな生活をしたい、安定的な生活をしたい など

A 私は( )、( )、( )と思っています。

あなたの強み、弱みについて考えてみましょう。

これまでの自分を振り返ってみて、自分が自信を持っていること、苦手なこと、他人から高く評価されたこと、課題があると指摘されたことを思い起こしてみましょう。いくつでも構いません。自己評価と他者評価とが重なっていると思われるところに注目してみましょう。

Q あなたの強みと考えられることを最大3つ教えて下さい。

A 私の強みは( )、( )、( )です。

Q あなたの課題(弱み)と考えられることを最大3つ教えて下さい。

A 私の課題(弱み)は( )、( )、( )です。

あなたの課題(弱み)を改善・克服するためにどのようなことを行う必要があるか考えてみましょう。

Q あなたの課題(弱み)を改善・克服するために取り組むこととしていることを最大3つ教えて下さい。

A 私は今後( )、( )、( )に取り組んでいきます。

あなたが感じている周囲からの期待について考えてみましょう。

Q 現在、又はこれまで、上司や職場から、役割上期待されていること、求められていることを、最大3つ列挙して下さい。

A 私は仕事上( )、( )、( )が期待されています。

Q 現在、仕事の面において、家族から、期待されていること、求められていることを、最大3つ列挙して下さい。

A 私は家庭から（     ）、（     ）、（     ）が期待されています。

Q 今後何歳くらいまで仕事をしたいと考えていますか。また、それはなぜですか。

A 私は（     ）歳くらいまで仕事をしたいと思っています。それは（     ）だからです。

これまでの質問に対する回答を振り返って、あなたの目標とする職業・職務・働き方について考えてみましょう。

Q あなたはどのような立場・役割、分野、場所で働きたいと考えていますか。

A 私は（     ）という場で働きたいと考えています。

Q あなたはどのような働き方をしたいと考えていますか。

A 私は（     ）という働き方をしたいと考えています。