

(第1面)

キャリア・プラン作成補助シート 付録 ～ 自分史を作成してみましょう ステップ1 ～

年 月 日 現在

ふりがな		生年月日	年 月 日
氏名			年 月 日

★ステップ1 エピソードを思い出してみましょう！

あなたがこれまでに経験した印象深い出来事（＝エピソード）に関するキーワードを記入してみましょう。

記入にあたっては、以下の表に沿って「時代」と「テーマ」を絞って考えていくと、より多くのエピソードを思い出出すことができます。例えば、「『中学校』の時に『部活動』では何があったのか？」や「『大学』の時に『学業』では何があったのか？」というように考えてみましょう。

もし表に書かれていないテーマを思いついたら、「その他」の欄を使用して記入してください。

	小学校	中学校	高校
学業			
部活動 ・サークル活動			
アルバイト ・ボランティア活動			
趣味・特技			
夢			
感動したこと ・嬉しかったこと			
悔しかったこと ・悲しかったこと			
その他 ()			

(第2面につづく)

(第2面)

キャリア・プラン作成補助シート 付録
～ 自分史を作成してみましょう ステップ1 ～

	専修学校 ／大学・大学院	
学業		
部活動 ・サークル活動		
アルバイト ・ボランティア活動		
趣味・特技		
夢		
感動したこと ・嬉しかったこと		
悔しかったこと ・悲しかったこと		
その他 ()		

(第3面につづく)

キャリア・プラン作成補助シート 付録 ～ 自分史を作成してみましょう ステップ2 ～

★ステップ2 エピソードを掘り下げてみましょう！

ステップ1で記入したエピソードの中でも特に印象的なエピソードについて、以下の表の「エピソード」欄に転記し、「頑張ったこと・苦労したこと」と「学んだこと・得たこと・成長したこと」をさらに掘り下げて記入してみましょう。

掘り下げるに当たっては、次の観点を意識してみましょう。

○頑張ったこと・苦労したこと : 何に関心・興味を持って取り組んだのか、何を期待して・目標として取り組んだのか

○学んだこと・得たこと・成長したこと : どのような工夫をして乗り越えることができたのか、自分の特徴をどのように生かしたのか

このようにエピソードを掘り下げることで、自分がなぜそのような行動をしたのか、自分にはどのような特徴があるのかなど、自分に対する理解が深まります。

エピソードを掘り下げることで気づいた自分の強みは、エントリーシートや面接などで積極的にアピールしていきましょう。

	エピソード	エピソードの分析
小学校		頑張ったこと・苦労したこと
		学んだこと・得たこと・成長したこと
		頑張ったこと・苦労したこと
		学んだこと・得たこと・成長したこと
中学校		頑張ったこと・苦労したこと
		学んだこと・得たこと・成長したこと
		頑張ったこと・苦労したこと
		学んだこと・得たこと・成長したこと
高校		頑張ったこと・苦労したこと
		学んだこと・得たこと・成長したこと
		頑張ったこと・苦労したこと
		学んだこと・得たこと・成長したこと

キャリア・プラン作成補助シート 付録
～ 自分史を作成してみましょう ステップ2 ～

	エピソード	エピソードの分析
専 門 学 校 ・ 大 学 / 大 学 院		頑張ったこと・苦労したこと
		学んだこと・得たこと・成長したこと
		頑張ったこと・苦労したこと
		学んだこと・得たこと・成長したこと
		頑張ったこと・苦労したこと
		学んだこと・得たこと・成長したこと
		頑張ったこと・苦労したこと
		学んだこと・得たこと・成長したこと

(第1面)

キャリア・プラン作成補助シート 付録 ～ 社会人基礎力を試してみよう ～

年 月 日 現在

ふりがな		生年月日	年 月 日
氏名			年 月 日

★社会人基礎力を評価してみよう！

「社会人基礎力」とは、経済産業省が提唱しているもので、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」とされ、以下に示す「前に踏み出す力」、「考え抜く力」、「チームで働く力」の大きく3つの能力（12の能力要素）で構成されています。

①～⑫の能力要素について、それぞれ5点満点で自己評価してみよう。

前に踏み出す力（Action）

①主体性（物事に進んで取り組む力）

- ・自分がやるべきことを見極め、自分から進んで物事に取り組むことができる
- ・自分なりに判断し、他者に流されることなく行動できる

/5

②働きかけ力（他人に働きかけ巻き込む力）

- ・周囲の人に働きかけて、目標に向けて巻き込んでいくことができる
- ・相手に協力してもらうために、納得させるための理由を説明することができる

/5

③実行力（目的を設定し確実に行動する力）

- ・強い意志を持ち、失敗を恐れずに果敢に取り組むことができる
- ・責任を持って、困難な状況から逃げ出さずに粘り強く取り組むことができる

/5

考え抜く力（Thinking）

④課題発見力（現状を分析し目的や課題を明らかにする力）

- ・目標の達成に向けて乗り越えなければならない課題を的確に把握することができる
- ・物事の本質を見極めて原因を掘り下げることにより、根本的な原因を探し出すことができる

/5

⑤計画力（課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力）

- ・やるべきことを明らかにして優先順位をつけることにより、実現性の高い計画を立てることができる
- ・予定と現在の状況の違いを意識して、柔軟に計画を見直すことができる

/5

⑥創造力（新しい価値を生み出す力）

- ・従来の常識や発想にとらわれず、新しいものやアイデアを考え出すことができる
- ・いくつかのものやアイデアを組み合わせるにより、新しい価値を生み出すことができる

/5

チームで働く力（Teamwork）

⑦発信力（自分の意見をわかりやすく伝える力）

- ・自分の意見を整理して、相手に理解してもらえるように分かりやすく伝えることができる
- ・事例や客観的なデータなどを用いて、相手に具体的に伝えることができる

/5

⑧傾聴力（相手の意見を丁寧に聴く力）

- ・適切なタイミングで確認や質問を行うことで、相手の意見を引き出すことができる
- ・うなずいたり共感を示したりすることで、相手が話しやすい環境を作ることができる

/5

⑨柔軟性（意見の違いや立場の違いを理解する力）

- ・自分のやり方に固執せずに、相手の意見や立場を尊重して理解することができる
- ・他者からのアドバイスを進んで受け入れることができる

/5

⑩状況把握力（自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力）

- ・周囲から期待されている自分の役割を理解して行動することができる
- ・周囲に及ぼす影響を理解して、意識しながら行動することができる

/5

⑪規律性（社会のルールや人との約束を守る力）

- ・ルールや約束を理解して、状況に応じて自分の行動を律することができる
- ・礼儀が求められる場面では、粗相のないように正しく振舞うことができる

/5

⑫ストレスコントロール力（ストレスの発生源に対応する力）

- ・ストレスの原因を見つけて、自分の力または他者の力を借りて取り除くことができる
- ・ストレスを感じるがあっても、前向きに捉えて重く受け止め過ぎないようにできる

/5

(第2面につづく)

(第2面)

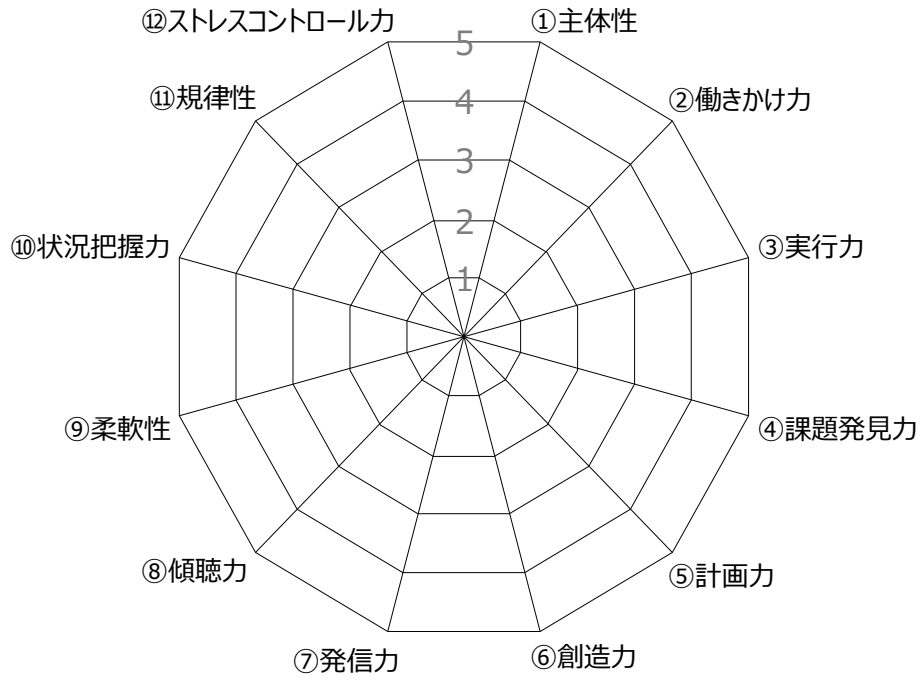
キャリア・プラン作成補助シート 付録 ～ 社会人基礎力を試してみよう ～

★ 社会人基礎力を分析してみよう！

第1面で評価した①～⑫の能力要素について、自己評価の点数を以下のレーダーチャートに記入して、線で結んでみましょう。

自分の強みを活かすためには、どのような業種・職種が向いているでしょうか。また、自分の弱みを克服するためには、どのような取り組みを行う必要があるでしょうか。

完成したレーダーチャートを見て、それぞれ考えてみましょう。



(第1面)

キャリア・プラン作成補助シート 付録 ～ 企業に質問してみましよう ～

年 月 日 現在

ふりがな		生年月日	年 月 日
氏名			年 月 日

★志望する企業に対して質問してみましよう！

企業はホームページなどで様々な情報を公開していますが、実際に働いている人に聞かなければ分からない情報も多くあります。実際に働いている人からの情報は、企業を志望する際にとっても参考になる上に、ホームページなどで公開している誰でも知っている情報とあわせて知っておくことで、面接でアピールする際の他者との差別化に役立ちます。

このため、志望する企業に関することについては、OB・OG訪問やセミナーなどの機会にぜひ質問してみましよう。

質問する際には、以下のⅠ～Ⅴの観点で質問を考えると良いでしょう。質問の例を紹介しますので参考にしてください。

- Ⅰ. 人材像：「どんな人が活躍していますか？」
- Ⅱ. 育成・研修：「入社して3年間の過ごし方は？」
- Ⅲ. 企業風土：「社内の人から見た会社の雰囲気は？」
- Ⅳ. 働き方：「どんな働き方、勤務形態がありますか？」
- Ⅴ. コミュニケーション：「上司や先輩との関係は？」

なお、企業の担当者は業務で忙しい中、質問に対応してくれます。企業のホームページなどを見れば自分で調べられるような質問は控えましよう。

企業名	質問した相手（部署名、名前）	質問した日付
-----	----------------	--------

質問したいこと	回答内容
Ⅰ. 人材像	
Ⅱ. 育成・研修	

(第2面につづく)

(第2面)

キャリア・プラン作成補助シート 付録
～ 企業に質問してみましよう ～

質問したいこと	回答内容
Ⅲ. 企業風土	
Ⅳ. 働き方	
Ⅴ. コミュニケーション	

(第1面)

キャリア・プラン作成補助シート 付録 ～ 業界研究をしてみましょう ～

年 月 日 現在

ふりがな		生年月日	年 月 日
氏名			

★興味がある業界について調べてみましょう！

就職活動を行う際に、世の中にはどのような業界があり、どのような特徴があるのかを把握しておくことは大変重要です。多くの業界について知ることは、自分の将来の可能性を広げることにもつながります。

また、「興味のある業界を調べてみたら想像していた仕事内容とは異なっていた」、「興味のない業界を調べてみたら思っていたより自分に向いている仕事内容だった」など、調べてみることで初めて気づく業界のギャップがあるかもしれません。

以下のシートに沿って、まずは思いつく業界をいくつか選び、自分の想像で、その業界の特徴を書いてみましょう。そして、それぞれの業界を代表する企業について詳しく調べてみましょう。

業界をいくつか思い浮かべて、業界の特徴を想像して記入してみましょう！

興味のない業界についても想像して記入してみると、新たな気付きがあるかもしれません。

業界	特徴

思い浮かんだ業界について、それぞれ代表的な企業を詳しく調べてみましょう！

また、企業の良いところ・悪いところ、企業が求めている人材像、必要となる能力を考えることで、想像していた業界の特長とのギャップを探してみましょう。

業界	企業名	従業員数	初任給・平均年収など
経営理念・ビジョン	事業内容		
良いところ	企業が求めている人材像、必要となる能力		
悪いところ			

(第2面につづく)

(第2面)

キャリア・プラン作成補助シート 付録

～ 業界研究をしてみましょう ～

業界	企業名	従業員数	初任給・平均年収など
経営理念・ビジョン		事業内容	
良いところ	企業が求めている人材像、必要となる能力		
悪いところ			

業界	企業名	従業員数	初任給・平均年収など
経営理念・ビジョン		事業内容	
良いところ	企業が求めている人材像、必要となる能力		
悪いところ			

業界	企業名	従業員数	初任給・平均年収など
経営理念・ビジョン		事業内容	
良いところ	企業が求めている人材像、必要となる能力		
悪いところ			

(第1面)

キャリア・プラン作成補助シート 付録 ～ 企業研究をしてみましょう ～

年 月 日 現在

ふりがな		生年月日	年 月 日
氏名			年 月 日

★志望する企業について詳しく調べてみましょう！

企業を志望する際には、その企業の基本的なデータや特徴を理解しておかなければ、企業の採用担当者にアピールできるエントリーシートを作成したり、面接で良い印象を与えたりすることが難しくなります。また、採用された場合でも、自分に合わない職場や業務内容になるなど、いわゆる「ミスマッチ」の原因となる可能性があります。

以下の項目に沿って、企業のホームページや採用パンフレットなどを参考に企業の情報を記入してみましょう。項目の中には難しい言葉も含まれていますが、社会人になるにあたって知っておくべき知識ですので、知らなかった場合もこの機会に覚えておきましょう。

業界	企業名					
代表者名			従業員人数			
資本金		売上高		経常利益		
所在地（勤務地）						
採用条件（職種など）						
待遇（給与、福利厚生など）						
企業理念・ビジョン						
事業内容						
求める人材像						
良いところ				悪いところ		