



徹底的な自己棚卸しシート

～「あなた」の歴史を分析し、「あなた」らしさを見つけよう～

進め方: 別ファイルの記入例を参考に、以下の1、2まで進めてください。(3はセミナー中に行います)

1. ご自身の記憶、過去資料・家族・親友からのコメントを基に、できるだけ詳細を空欄へ記入します。
2. 全部記入した後、ご自身でキーワードと思われる言葉をマークします。
3. マークした言葉を俯瞰しご自身の価値観、得意・不得意、好き・嫌いなどを把握したうえで、「あなた」らしさで輝けるキャリアのあるべき姿を考えます。

記入年月日: \_\_\_\_\_

氏名: \_\_\_\_\_

カテゴリー		— 歳	— 歳	— 歳	— 歳	— 歳	— 歳	— 歳
役割	所属							
	得意/専門分野*							
	職種・役職							
	その他分野							
	その他分野での役職・責任							
転機	イベント・ノンイベント							
影響	影響を与えた人・モノ							
健康度	経済的自立度							
	時間的自由度							
	心身の状態							
	価値観との合致							
自己評価	よく話していた/記した言葉							
	自分の気持ち							
	充実度							
他者評価	周囲の評価							
自由記入欄								
私らしさ								