

徹底的な自己棚卸しく記入例>

～「あなた」の歴史を分析し、「あなた」らしさを見つけよう～



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		6-12歳	13-15歳	16-18歳	19-22歳	23-27歳	27-31歳	___-___歳	___-___歳	___-___歳
役割	所属	〇〇小学校	〇〇中学校	〇〇高校	〇〇大学	A社	A社			
	得意/専門分野*	算数・音楽・図工	数学・音楽・美術・理科	数学・音楽・英語	〇〇学部	〇〇業	〇〇業			
	職種・役職	学級委員・生徒会〇〇	〇〇委員	〇〇委員	〇〇ゼミ 〇〇委員	法人営業(正社員・役職なし)	マーケティング部・アシスタントマネージャー			
	その他分野	〇〇を習う	〇〇を習う・美術部(転部後)	〇〇を習う・〇〇同好会	〇〇部	週末外部でマーケティングを学ぶ	社内〇〇部			
	その他分野での役職・責任	-	部長	設立メンバー	部長	-	〇〇係			
転機	イベント・ノンイベント	怪我	転部、修学旅行で訪れた〇〇	受験・失恋	一人暮らし・転居	転居	結婚			
影響	影響を与えた人・モノ	〇〇、〇〇、〇〇	〇〇先生、友人の〇〇さん	〇〇先生、友人の〇〇さん	先輩の〇〇さん、友人の〇〇さん	上司の〇〇さん、同僚の〇〇さん、友人の〇〇さん	上司の〇〇さん、同僚の〇〇さん、友人の〇〇さん			
健康度	経済的自立度	-	-	-	-	低(ぎりぎり)	中			
	時間的自由度	中	中	中	大	低	低(激務)			
	心身の状態	良好	良好	良好	良好	良好	体調を崩す			
	価値観との合致	高	低→高	高	中	高	低			
自己評価	よく話していた/記した言葉	頑張ろう(日記で)	〇〇なんて(反抗期で)、どうして	何を目標そうかな?	〇〇	〇〇	〇〇			
	自分の気持ち	伸び伸びしていた	反抗して〇〇だった	迷い	楽しい、明るい	ノルマ達成のプレッシャーはあまりなかった。	社内調整が大変			
	充実度	高	中	中	大	中	中			
他者評価	周囲の評価	高	中	中	高	高	中			
自由記入欄		怪我の後、勉強が遅れたが、その後猛勉強。勉強がせが付き中学受験に成功できた。	最初に入部した〇〇部の顧問の先生の規律が多く取り締まるやり方が合わず、転部。転部後は自由に活動し、後輩と仲が良かった。	やりたいことで生きていくには限界があると悟る。可能性が広がる道を選んだ。〇〇同好会は、有志で自由に活動でも一番の思い出。失恋がばねになって受験勉強を頑張った。	初めて実家を離れ、一人暮らしになり、友人もいなくてホームシックになったが、2か月後ぐらいから友人ができて楽しいと感じられた。	ノルマは、同僚は嫌がっていたけれど、明確な数値的目標に対してどう達成できるか考え、行動計画を立て、少しずつでも達成に近づくと面白く感じた。	希望して営業からマーケティング担当となったものの、社内調整が予想以上に大変。対外的な営業のほうが楽しかったと感じた。			
私らしさ		自由(に)やらせてもらえる環境)、自分で自分を励ます	自律へのこだわり(束縛されると意欲がさがる)。影響力(自分のやり方に後輩が付いてきてくれた)	可能性へのこだわり、自由(同好会での充実)	友人の大切さ、環境の変化への適応	達成感、プロセスを楽しむ	〇〇			

*会社であれば、業種、学生であれば学校・専門分野、その他専門に従事していること(子育て・介護など)
 (c)Career Aseet