

【Step1】 魅力見える化シート

氏名 _____

【目的】

自分が大事にしたい価値観や強み、これまでに得られた知識・能力・スキル等を整理することで自己理解がスムーズに行えるようになり、キャリアプランの作成や就職の実現に向けこれから何をすればよいか明確になります。

<1> 自分に当てはまる言葉（キーワード）を選ぶ

以下の表から、自分に当てはまる言葉を5つ以上選び、「自己」の欄に✓を記入してください。あまり考え込まず、直感的に選びましょう。

<2> 相手に当てはまる言葉（キーワード）を選ぶ [グループワーク]

グループワークを一緒に行う受講者の本シートを受け取り、相手に当てはまる言葉を5つ以上選び、「他者」の欄に✓を記入してください。あまり考え込まず、直感的に選びましょう。

#	キーワード	自己	他者	#	キーワード	自己	他者	#	キーワード	自己	他者
1	積極的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16	打たれ強い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31	先見力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	チャレンジ精神	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17	発想力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32	理解力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	向上心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18	好奇心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33	器用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	プラス思考	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19	創造的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34	課題認識・解決	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	仕事への熱意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20	思いやり	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35	交渉力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	挑戦心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21	協調性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36	チームワーク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	革新的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22	気配り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37	リーダーシップ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	明るい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23	献身的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38	調整力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	社交的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24	真面目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39	説得力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	面倒見がよい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25	慎重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40	プレゼン力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	負けず嫌い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26	几帳面	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41	迅速力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	精力的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27	誠意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42	正確性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	熱心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28	探求心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43	計画性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	粘り強い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29	緻密	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44	自己啓発	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	勤勉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30	企画力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45	状況判断力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

出典：(ジョブ・カード準拠様式) キャリア・プラン作成補助シート(求職者用)

職務経歴書の作り方(厚生労働省職業安定局,都道府県労働局,ハローワーク 平成30年3月)

【Step2】 経験・行動洗い出しシート(5W1H)

氏名 _____

【目的】

Step1「個性見える化シート」で明確になった自分の魅力から、思い起こされるエピソードを書き出すことで、自分の能力や強み、好きなこと等の見える化を図ることが可能となり、客観的に自分の特徴を捉えることができます。

【メイン項目】

- <1> Step1にて書き出した自分の魅力(キーワード)を書き並べてください。
- <2> 「<1>」のキーワードから、思い出されるエピソード（仕事におけるこれまでの経験や行動）を具体的に記載してください。
- <3> 「<2>」のエピソードを、「(例)」を参考に、5W1Hの各項目に沿って整理してください。

<1>

<2>

#	自分の魅力（キーワード）	自分の魅力が発揮されたエピソード
(例)	●●	→ (仕事のエピソード)
(例)	●●	→ (PTAのエピソード)
1		
2		
3		
4		
5		

<3>

#	行動 (What)	工夫 (How)	理由 (Why)	誰が/誰と・誰に (Who)	いつ (When)	所属、役割 (Where)	実績・効果
(例)							
(例)							
1							
2							
3							
4							
5							

【Step3】 仕事応用能力発見シート (仕事応用能力の見える化シート(案))

氏名 _____

【目的】

Step2で書き起こした5W1Hをもとに自分に近い言葉を選ぶことで、自分の強みを捉えることができます。

<1>自分に近い言葉を選ぶ

5W1Hをもとに自分に近いと感じられる言葉(仕事に応用できる能力)について、「自己」の欄に✓を記入してください。

<2>相手に近い言葉を選ぶ [グループワーク]

グループワークを一緒に行う受講者の本シートを受け取り、相手の5W1Hの内容から感じられる言葉について、「他者」の欄に✓を記入してください。

No	仕事に応用できる能力	自己	他者
1	受けた指示は迅速に対応することができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	顧客に丁寧・親切に対応することができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	手を抜かず真面目に対応することができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	仕事にミスがないか、チェックすることを習慣化している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	重要な局面で力を発揮することができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	業務にとって最低限必要な知識・技術を習得している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	多様な価値観を持つ人に対する理解がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	関わる人に関心を示し、積極的にコミュニケーションを図ることが得意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	気持ちの良い受け答えやマナーの良い対応を常に心掛けている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	組織の命令系統・ルールを理解し、則した行動をとる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	集団の中で意見を調整することが得意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	相手にやってほしいことを明確に指示、要求することができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	関係者と協調・協力関係を築き、より効果的な行動をとることができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	自分の言いたいことや情報を正確に伝えることができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	自分の伝えたいことを前向きな言葉や態度で伝えるように心掛けている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	自分ができていることを同僚や後輩に指導したり教育することができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	不満な状況に陥っても、気持ちを切り替えてすぐに前向きに対応することが得意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	コスト意識を持って仕事に取り組み、改善案を考えることができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	与えられた業務に関連した勉強することに積極的である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	論理的に整理された考えや意見を出すことが得意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	プレゼンテーションの準備を綿密に行うことができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	目標を決め、課題を明らかにした上で仕事の計画を立てることが得意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	自分の仕事の流れを把握し、効率良く作業を行うことが得意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	ある程度の課題に対処することができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	必要な情報を集めることが得意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	詳細な情報群を絵や図を用いて分かりやすく表現することができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	事実と意見を混同せず、客観的な状況判断を心掛けている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	ビジネスの動向に関心を示し、情報収集を行う等により、知識・技術の向上を図っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	自分の強み、弱み、限界を把握し、自己管理ができている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	自分の仕事の約束を守り、かつ倫理的な問題を起こすことはない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>