

### 【別添3】

## キャリアについての自己診断シート

このシートは、あなたのこれまでを振り返り、今後どうなっていきたいのかを考えていただく「きっかけ」としてご利用ください。このきっかけを通して、より有意義に仕事や個人生活に取り組んでいただけるよう願っています。

次の質問について、「はい」の場合は○を、「いいえ」の場合は×を記入してください。自分なりの自由な解釈でお答えいただいて結構です。自分にとって気になった設問には下線を引いておいてください。

### ●会社の中での自分について・・・

#### A

① 自分の長所・短所を知っている	
② どんな仕事が得意なのかわかっている	
③ 仕事をするうえで何を大切にしたいのかわかっている	
④ どんな能力やスキルを身につけるべきかわかっている	
⑤ どんな仕事に熱中しやすいかわかっている	
⑥ どんな人と仕事をしやすいかわかっている	
⑦ 最近自分の職業人生を振り返ったことがある	
⑧ 職場で求められている役割をきちんとわかっている	
⑨ 上司の期待をわかっている	
⑩ 自分にとって働きやすい職場環境を知っている	

#### B

① 将来の人生計画に具体的な目標を持っている	
------------------------	--

② 自分の理想とする未来を描く（イメージする）ことができる	
③ 将来の見通しに対しては楽天的な方である	
④ 行動を起こすために、計画を立てる方である	
⑤ 環境の変化に対応していける方である	
⑥ 年をとったからといって仕事の選択肢が減るわけではない	
⑦ 仕事の選択肢は自分で作り出すものだと思っている	
⑧ 自分が担当する仕事は、上司や会社に与えられるだけではなく、自分の意向や希望によっても決まると思っている	
⑨ 今、やってみたい仕事は何かと聞かれたら、自分の希望を話すことができる	
⑩ 自分がやってみたい仕事には、その気になればいつでも挑戦できると感じている	

## C

① 人生 80 年ということ意識した生活設計をしている	
② 将来のことを考え、今から少しずつ努力していることがある	
③ 社会の動き、流行などには敏感である	
④ 仕事上必要なスキルを身につけるために努力していることがある	
⑤ 新しい種類の仕事にも好奇心を持って取り組んでいる	
⑥ 新しい仕事に積極的に取り組んでいる	
⑦ 仕事には常に創意工夫をこらしている	
⑧ 今の職場で、社内の人と交流を深める機会がある	
⑨ 会社以外の人との付き合いが多い	
⑩ 自分とは違う考えを持つ相手とも積極的に付き合うことができる	

●以下は、個人生活も含めた自分について・・・

D

① 仕事に失敗してもくよくよとこだわらない	
② 自分なりのストレス解消方法をもっている	
③ 健康診断は毎年受けている	
④ 現在の体重は適正である	
⑤ undanから継続している運動がある	
⑥ タバコは吸わない、もしくは減らしている	
⑦ 規則正しい生活を維持するよう努力している	
⑧ お酒は深酒しないように心がけている	
⑨ 睡眠は充分に取れている（日中眠くならない）	
⑩ 食欲はあり、おいしく食べられる	

E

① 同僚や部下が早く帰っても気にならない	
② 腹を割って悩みを相談できる友人が多くいる	
③ 時間の使い方はうまくいっており、追われているような気はあまりしない	
④ 上司や先輩からの飲み会の誘いを断っても、その後の仕事にひびかない	
⑤ 地域活動には積極的に参加している	
⑥ 一人でじっくり自分のことを考える時間がある	

⑦ 自分の趣味について、他人に話すことができる	
⑧ 資格取得など、仕事以外の自己啓発に取り組んでいる	
⑨ 仕事以外で「自分にとって大切なもの」がある	
⑩ 夫婦や家族での対話の機会が多い	

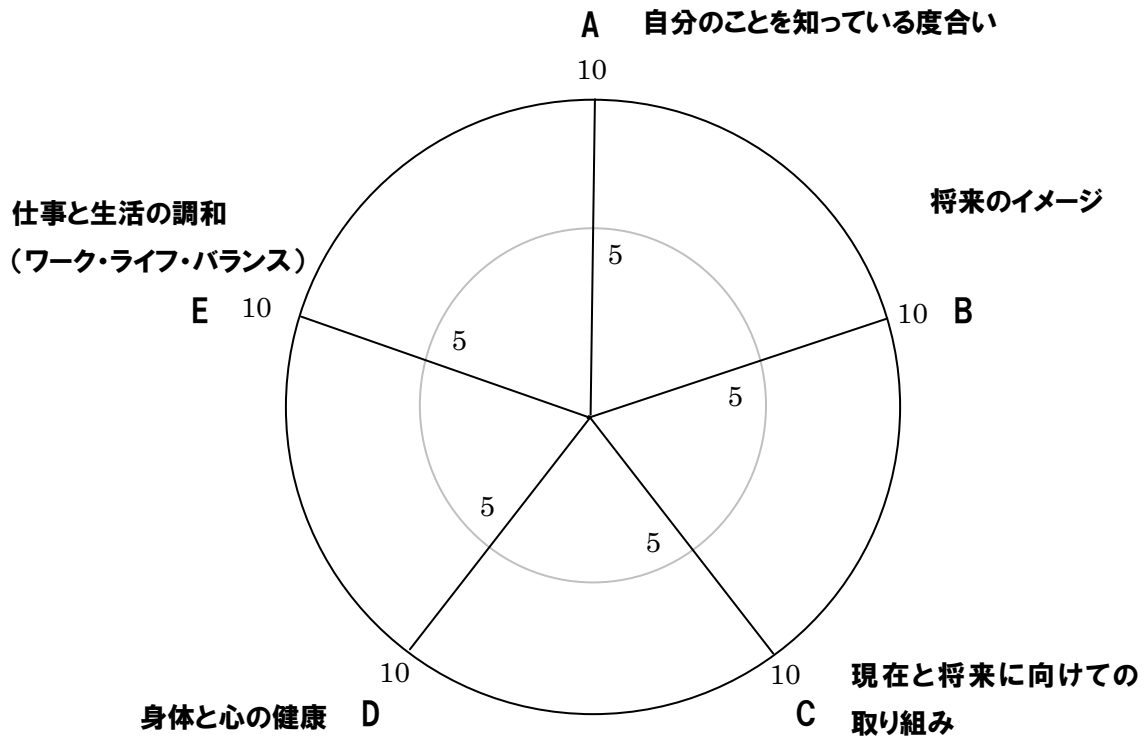
## ●○ チェックシート集計

項目ごとの○印の合計数を記入してください。

	○の数
A 自分のことを知っている度合い	
B 将来のイメージ	
C 現在と将来に向けての取り組み	
D 身体と心の健康	
E 仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）	
あなたのキャリアチェックポイント	/50

A～Cは、個人のキャリア形成に影響を与える「要素」です。DとEは、キャリア形成を支える基盤となるものです。

集計をしてみて気になった項目はありますか？そこに今後のヒントが隠れている可能性があります。質問に戻り、どういう理由で気になるのか、どんなところが気になるのか、ふり返ってみましょう。



また、個人面談やグループワークを通して気づいたことや、これからやってみたいことを書き出してみましょう。