

「自己理解」にトライ！

ジョブ・カードに書く内容を考えるためには、まずは「興味・関心のある分野」や「大事にしたい価値観」、「強みと弱み」など、自分自身について理解を深めることが必要です。ここでは4つのワーク（ジョブ・カードへの準備）を用意しました。できそうなものからトライしてください。

※ここからの記入内容は、あなたの個人的な情報になります。
記入後の本冊子は紛失、盗難にあわないようにしっかりと管理しておきましょう。

ジョブ・カードへの準備 ① これまでの人生（職業人生）を振り返る

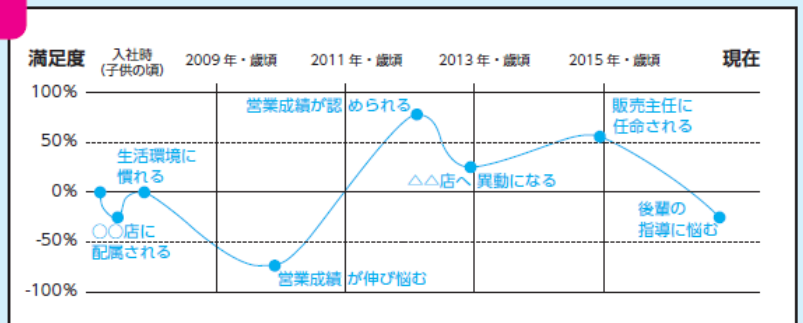
あなたが仕事を始めてから（就業経験のない方は子供のころから）、現在までを振り返り、そのときの主な出来事とその満足度を曲線で描いてみてください。あくまで主観的な「自分のものさし」で結構です。作成手順は下記の通りです。

作成手順

記入例を参考に、自分に影響を与えた経験・エピソードについて、時期（上の目盛りで記入）と満足度（左の目盛り）を示す箇所に点をプロットし、点の横に名称を記します。そして、各点を線で結んでください。



記入例



上の結果から、印象の強い順にエピソードを3つ選び、いつ、どこで、何を、どのように等、できるだけ具体的に記入してください。

記入例

例1 入社3年目に、取引先で、営業に行き断られ、その後も足しげく通い嫌な顔をされていたが、10回目に熱心さをかわれ500万円の注文を獲得した。

順位	時期・年齢	エピソードの内容 (いつ、どこで、〇〇があった・〇〇をした)
①		
②		
③		