

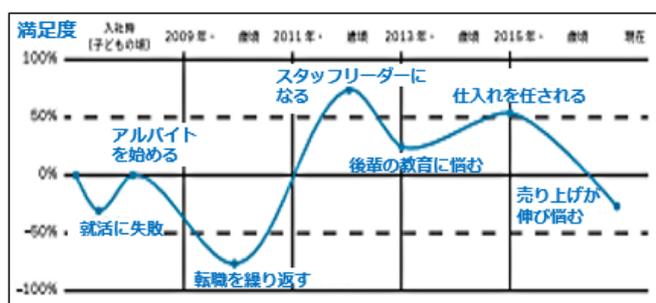
就職氷河期世代のための 就活キャリアアップ講座

就職氷河期世代のわたしたちが就活の際にぜひ知っておきたい内容を、『就活トレーニングブック』から抜粋してお届けします。『就活トレーニングブック』は、ハローワーク大阪東の「35歳からのキャリアアップコーナー」で無料で提供しています。

Lesson.16 自己理解にチャレンジ！ [ライフライン・チャート]

ステップ1 自己理解 ステップ2 仕事理解 ステップ3 条件整理 ステップ4 求人選定 ステップ5 応募準備 ステップ6 職場定着

就活のはじめの一步は自己理解。まず自分自身を知ることが大切です。「何がしたいのか」「何ができるのか」「なぜ正社員なのか」など、自分について気づくことがこれから目指す方向のヒントになります。



今回は、自己理解のための手段のひとつ、ライフライン・チャートに挑戦してみましょう。これまでの人生を振り返り、そのときの満足度を目に見えるようにするものです。自分は、どんなときに充実感を得られるのか、どんなときに不満を感じるのかを知ることにより自己理解を深めます。

やり方はカンタン。仕事をはじめから（または、子どもの頃から）現在までを振り返り、自分に影響を与えた経験やエピソードとその時の満足度を点でプロットします。点と点を曲線でつなげばライフライン・チャートのできあがりです。さて、満足度が上がったのはどんなときでしょうか。どうやって成功したのでしょうか。なぜ満足できたのでしょうか。その理由が、あなたの強みややりたいことのヒントになるでしょう。また、満足度が下がったのはどんなときでしょうか。その状況をどうやって抜け出しましたか。それが、あなたが逆境を乗り越えるための道しるべになります。

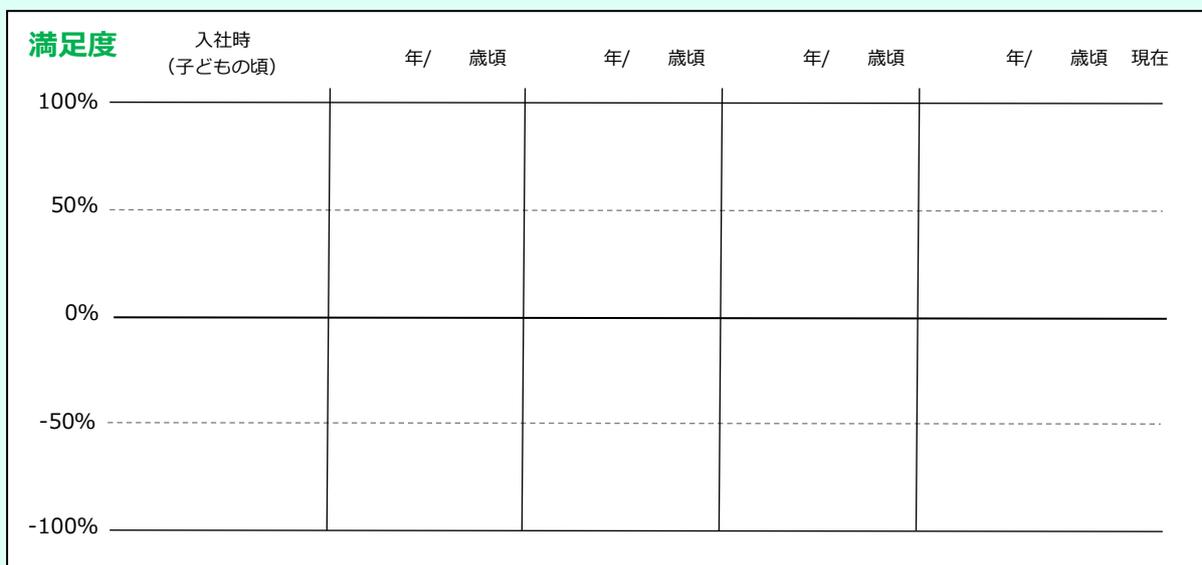
一見、面倒臭くて遠回りに思える作業ですが、ここで注ぎ込んだ時間は必ずこれからの就活に生きてきます。まずは、ペンか鉛筆を準備して始めましょう！

ハローワーク大阪東の「35歳からのキャリアアップコーナー」では、完成したあなたのライフライン・チャートを使って自己理解をお手伝いします。他にも、応募書類の添削、面接の対策、就職氷河期世代歓迎求人等の求人情報提供、セミナーや面接会・説明会の開催など、いろいろな支援をおこなっています。お気軽にご利用ください。

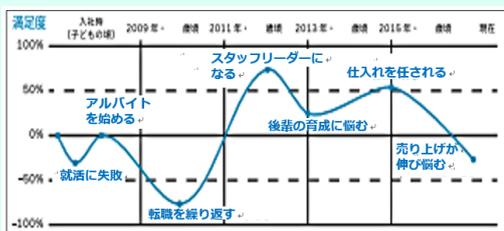
書き込んで作る ライフライン・チャート

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、点の横に手短かに要点を記載します。そして、各点を結んでください。



記入例



自分に大きな影響を与えたと思えるエピソードを3つ選び、できるだけ具体的に（いつ、どこで、何をしたか等）記入してください。

書き終わったら、上昇／降下した時の理由や気持ちを思いだしてみましよう。どんなときに降下し、どんなきっかけで上昇し始めるのか、自分をより深く理解できることと思います。

項目	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、どう思った）
①		
②		
③		

記入例

「転職を繰り返した時期に、アルバイトをした小売店で担当商品の陳列やPOPを工夫したことで売り上げが伸び、店内で評価された。（はじめて、自分の努力が認められた気がしてうれしかった。）」