

高校3年生のための
キャリアワークシート
BOOK

MENU

ジブンを知ろう

- ジブン史を書こう
- ジブンのトリセツ
- まだ見ぬチカラ

シゴトを知ろう

- あこがれていたシゴト
- 興味があるシゴト
- 企業研究してみよう

応募先が決まったら・・・

自己PRを書いてみよう

クラス：

氏名：

発行：公益財団法人熊本県雇用環境整備協会

©2022 (公財)熊本県雇用環境整備協会

キャリアワークシートの活用法

就職活動をするうえで大切な準備があります。
それは、『自己理解』と『職業理解』を深めることです。

『ジブンのこと』『シゴトのこと』を理解することで、よりハッキリと『働く自分の姿』をイメージできます。

では、そのイメージができないと・・・
就職をしたあとで、「こんなはずじゃなかった」「この仕事は、私がしたい仕事じゃない」と想像と現実の壁にぶつかるかもしれません。

そんな事ができるだけ無いように、このワークシートを使って、『自己理解』と『職業理解』を深めてください。

● ジブンを知ろう P3～P7

「ジブンって、どんな人間かな？」

まずは、過去を振り返り客観的に自分を見てみましょう。「今の自分」につながるきっかけが見つかるかもしれませんよ。

自分自身の目線、周りにいる人たちの目線など、様々な目線で自分を見つめ、言語化することで『自己理解』が深まります。

● シゴトを知ろう P8～P9

「小さいころ何になりたかった？」

小さいころから何となく考えていた「シゴトのこと」改めて整理してみましょう。

そして、今興味がある仕事、働きたいと思う会社について研究してみましょう。

● 自己PRを書いてみよう P10

読んで、観て、感じたこと、考えたことを文字にすることで、新しい発見をしたり、思い浮かんだことを整理しやすくなります。

文字にして書き出す、言語化することは、応募先が決まった後に作成する志望動機や自己PRなど面接対策にも役立ちますよ。

応募先の方に「あなた自身」を理解してもらうためにも言語化は、とても大切な一歩です。

ジブン史を書こう

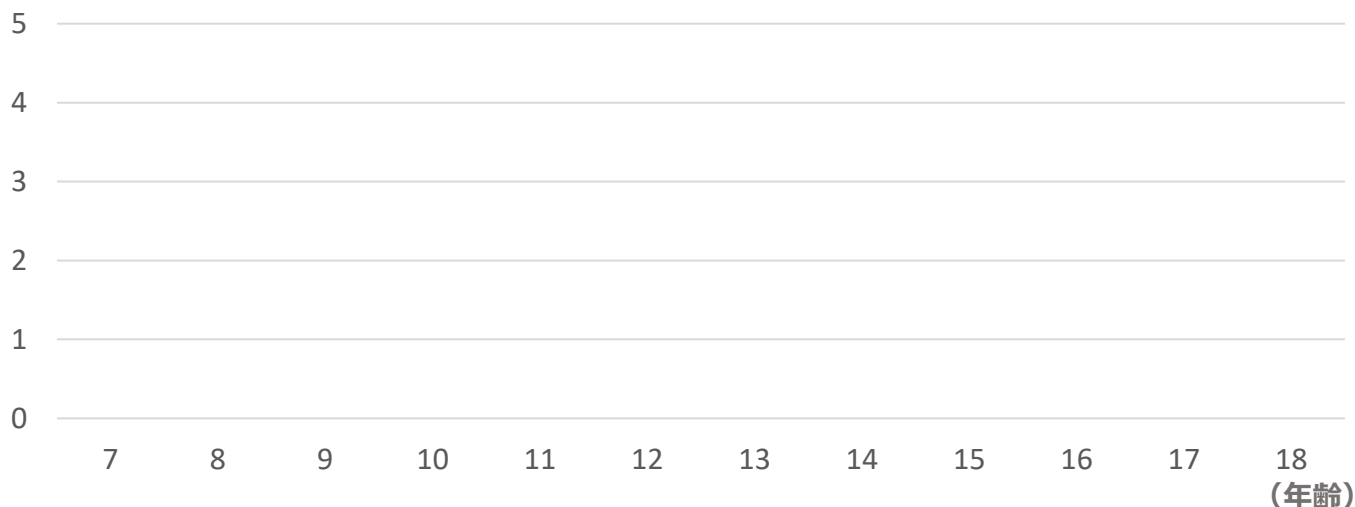
あなたがこれまでに経験したこと（身の回りの出来事、勉強、習い事、スポーツ、部活、家族、友達など）を思い出してみましょう。

自分の“よかった史”グラフ

今まで経験したことの「よかった（うれしかった）度」を5段階で評価し、それが起こった年齢のところに「よかった」と思う出来事と一緒にグラフに書き込みましょう。



(よかった度)



ジブン史エピソード

印象に残っている「よかった（うれしかった）こと」のエピソードを詳しく書いてみよう。

出来事

エピソード

その出来事を感じたこと、身に着けたこと

出来事

エピソード

その出来事を感じたこと、身に着けたこと

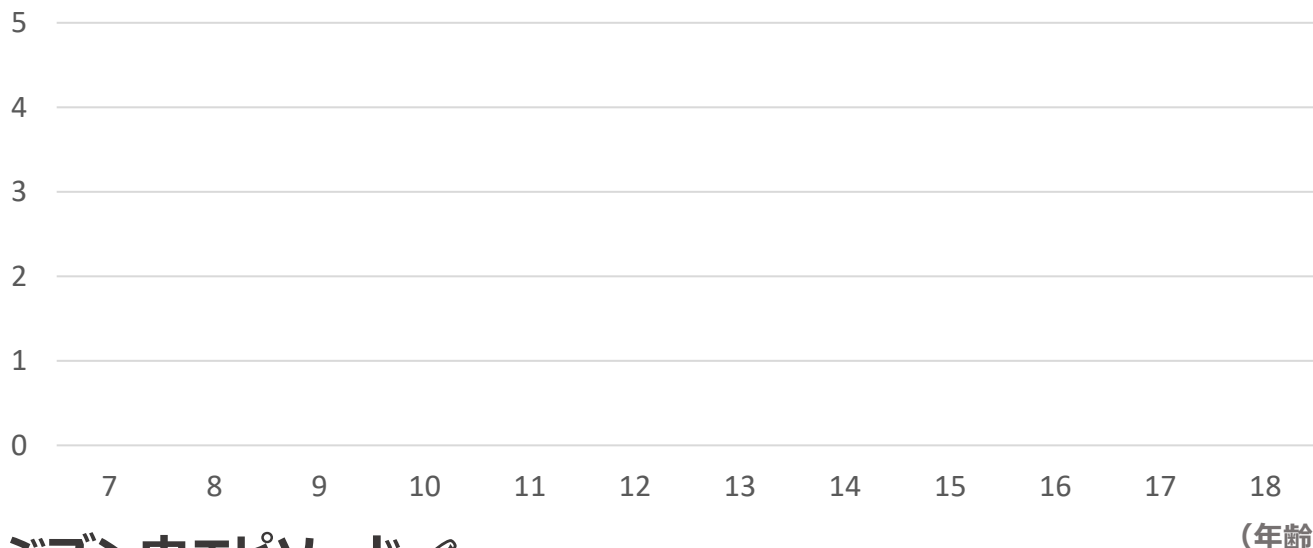
ジブン史を書こう

あなたがこれまでに経験したこと（身の回りの出来事、勉強、習い事、スポーツ、部活、家族、友達など）を思い出してみましょう。

自分の“がんばった史”グラフ

今まで経験したことの「がんばった度」を5段階で評価し、それが起こった年齢のところに「がんばった」と思う出来事と一緒にグラフに書き込みましょう。

(がんばった度)



ジブン史エピソード

印象に残っている「がんばった（努力した）こと」のエピソードを詳しく書いてみよう。

出来事

エピソード

その出来事で感じたこと、身に着けたこと

出来事

エピソード

その出来事で感じたこと、身に着けたこと

ジブンのトリセツ

自分自身の【取り扱い説明書】を書いてみましょう。



私の**長所**は _____ です。
だから、ドンドン褒めてください！

私の**短所**は _____ です。
そこは大目に見てください🙏



私は _____ が**得意**です。

さらに！実は _____ も**できるんです**。
(あまり普段は見せていない意外な一面も書き出してみましょう。)



私は _____ なこと(なときに)**落ち込み**ます…

でも！ _____ すると**復活**します！



私は _____ と言われる(をされる)のが**キラ**いです！

でも _____ と言われる(をされる)と**機嫌**が直ります



私は _____ を
している時間が一番幸せです！

私の**元気の素**は _____ です！
(食べ物、趣味、アーティストなど…)

外側からジブンをみてみよう！

家族や友達目線で見たあなたは、どんなひと？

家族が見たあなたの成長史

あなたの家族に話を聞き、あなたにまつわるエピソードやそれを見て家族はどう思ったかをインタビューして書き込みましょう。

	エピソード	その出来事について家族の感想
歳ごろ		
歳ごろ		
歳ごろ		

みんなが思ってる！あなたの「いいね！」

クラスメイトや周りの友達にフセンを配り、あなたの「いいところ」を書いてもらいましょう。（一人何個でもOK！）

書いてもらったフセンを集めてワークシートに貼り付けよう。

自分では気づいていなかったあなたの新しい一面を知ることができるかも♪

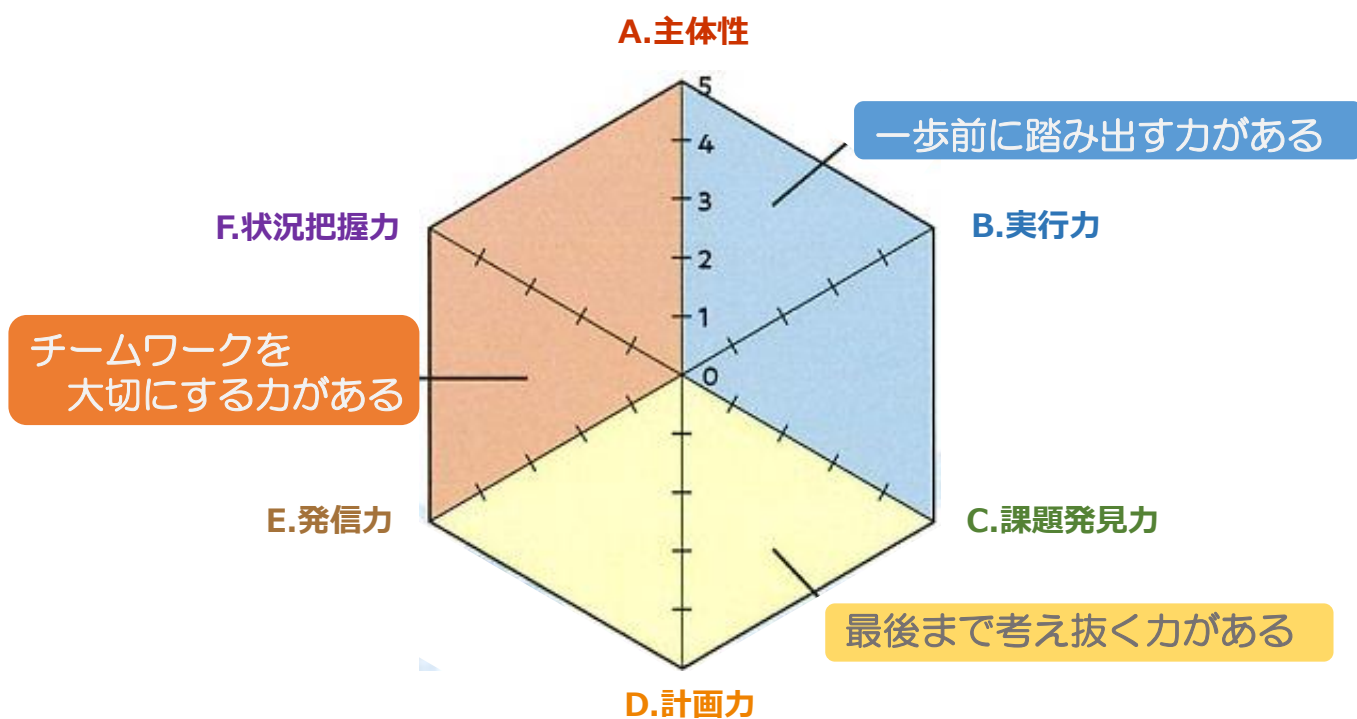
みんなが書いてくれた「いいね！」  をここに貼っていこう。

まだ見ぬチカラはなんだろう？

- ①下の表の項目の中で、「自分に当てはまる」と思うものにチェックしてみよう。
 ②A～Fにそれぞれ何個チェックしたか数えてそれぞれの合計を書こう。

A	困難な事柄にも進んで取り組む <input type="checkbox"/>	前向きに行動できる <input type="checkbox"/>	自分の意見をはっきりと言える <input type="checkbox"/>
	何事も“自分事”として考える <input type="checkbox"/>	家の手伝いなどは言われる前にやる <input type="checkbox"/>	Aで当てはまった数 計 個
B	意志が強い <input type="checkbox"/>	思い立ったらすぐに行動に移す <input type="checkbox"/>	何事も粘り強く取り組む <input type="checkbox"/>
	自分なりのゴール設定ができる <input type="checkbox"/>	周りから頼られることが多い <input type="checkbox"/>	Bで当てはまった数 計 個
C	新しい情報に敏感 <input type="checkbox"/>	考えごとをするのが好き <input type="checkbox"/>	興味のあることは深く追求したくなる <input type="checkbox"/>
	メモを取るクセがある <input type="checkbox"/>	細かいところによく気が付く <input type="checkbox"/>	Cで当てはまった数 計 個
D	物事を順序立てて考えるのが得意 <input type="checkbox"/>	何かを始める前の準備が楽しい <input type="checkbox"/>	効率よく物事が進むのが好き <input type="checkbox"/>
	時刻表やタイムスケジュールをよく見る <input type="checkbox"/>	料理を作るのが得意 <input type="checkbox"/>	Dで当てはまった数 計 個
E	自分の考えをまとめるのが得意 <input type="checkbox"/>	人と話すのが好き <input type="checkbox"/>	SNSを積極的に活用している <input type="checkbox"/>
	人前に立つのが苦にならない <input type="checkbox"/>	新聞や本を読むのが好き <input type="checkbox"/>	Eで当てはまった数 計 個
F	状況に応じて行動できる <input type="checkbox"/>	「空気を読む」方だと思う <input type="checkbox"/>	気配り・目配りが得意 <input type="checkbox"/>
	周りから冷静だといわれる <input type="checkbox"/>	整理整頓がうまい <input type="checkbox"/>	Fで当てはまった数 計 個

A～Fそれぞれで当てはまった個数を下のダイヤグラムに書きこんで、今の自分のチカラを見てみよう！



シゴトを知ろう！

今まで、どんな職業や仕事にあこがれていたかな？

今まであこがれた職業ベスト3

あなたが幼いころから今までにあこがれていた職業、なりたいなと思った仕事について書き出してみましょう。

第1位	第2位	第3位
【 職業 】	【 職業 】	【 職業 】
あこがれたきっかけは？	あこがれたきっかけは？	あこがれたきっかけは？
なぜなりたと思った？	なぜなりたと思った？	なぜなりたと思った？

今、興味があるシゴト

今、興味がある、なりたい仕事について書き出してみよう。

1	職業	興味を持ったきっかけは？ どんな仕事をしてみたい？
2	職業	興味を持ったきっかけは？ どんな仕事をしてみたい？
3	職業	興味を持ったきっかけは？ どんな仕事をしてみたい？

企業研究してみよう

興味のある企業が見つかったら、その会社について調べたり考えたりしてみましょう！

企業名	業種
企業の特徴を書き出してみよう。（事業内容・企業理念など）	
★興味関心を持った部分にアンダーラインを引いてみよう★	
その企業には、具体的にどんな仕事があるでしょう？	
どんなところに魅力を感じましたか？その理由も書いてみましょう。	
その企業が求めている人はどんな人でしょう？	
自分が働くとしたらどんな仕事をしたいですか？	
自分のどんな能力が活かせると思いますか？ ★P3~7 ジブン史、トリセツ、自分のチカラを振り返って考えよう★	
企業担当者に聞いてみたいことはありますか？	

自己PRを書いてみよう✍️

STEP 1 【強みキーワード】から自分に当てはまるキーワードに○をつけよう(いくつでもOK)

STEP 2 ○をつけたキーワードにまつわる出来事(エピソード)を思い出してみよう

STEP 3 STEP1, 2を使って下の空欄を埋めて、自己PRを完成させよう。

【強みキーワード】

協調性／責任感／プラス思考／誠実／素直／負けず嫌い／臨機応変さ／リーダーシップ／主体性／向上心／
親しみやすさ／積極性／自己管理能力／ホスピタリティー／巻き込み力／行動力／粘り強さ／忍耐力／度胸／
人見知りしない／共感力／ヒヤリング力／理解力／チャレンジ精神／明るさ／感情のコントロール／流行に敏感／
正確性／几帳面／整理整頓が得意／計画性／気配り／細かい作業が得意／サポート力／慎重／好奇心旺盛
／集中力を持続できる／独創性がある／人を楽しませるのが好き／物事に手を抜かない／コツコツした作業が得意

私の強みは_____ (強み) です。

この力を最も発揮したのは、_____ (エピソード) という経験です。

当初、_____ (課題) がありました。

そこで私は_____ (解決策) に取り組みました。

その結果、_____ (成果) を得ることができました。

この _____ (強み) を活かし
今後も _____ していきます。

作成例

私の強みは (目標に向かって粘り強く努力できること) です。(性格や能力)

この力を最も発揮したのは、(部活動の最後の大会でレギュラーとしてチームに貢献した) ときです。(背景)

当初、(私には持久力がなく、最後まで全力で戦えず途中交代するという課題) がありました。(課題)

そこで私は (自分の弱点を分析し、体力不足を改善するために週5日の4キロランニングと脚力強化の筋トレを1年間継続するという目標) を立て取り組みました。(行動)

その結果、(戦い抜ける体力を評価されるようになり、レギュラーメンバーに選ばれること) ことができました。(結果)

この (向上心と努力し続ける力) を活かし今後も (多くの課題に挑戦) していきます。(強みの活かし方)