

価値観と強み

<研修のポイント>

この講座では、あなた自身の「価値観」と「強み」を明らかにし、将来のキャリアについて考えていただく内容となっています。

学習内容は、自己理解の重要性、キャリアを考える時の観点、価値観とは、自分の強みとは、価値観と強みから将来のキャリアを考える、などです。

※この講座では以下のワークシートを用意しています。

1.「価値観チェックリスト1・2」2.「自己の強みチェックシート」3.「キャリアプランシート」4.「行動計画シート」

1.はじめに

仕事を選ぶ時に一番に重視することは何でしょうか？

「価値観」と「強み」を明らかにし、
今後の「自分の仕事を含めた人生(キャリア)」を考えてみましょう。

- 1.自己理解の重要性
- 2.価値観とは
- 3.自分の強みとは
- 4.価値観と強みから、将来のキャリアを考える



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

1.はじめに

あなたが働く目的は何ですか？「お金を稼ぐため」であったり、「社会に貢献したい」「自分の能力を高めたい」と、答えるかもしれません。では、仕事を選ぶ時に一番に重視することは何でしょうか？

「勤務地」が最優先の方、「時給」や「仕事内容」を優先したい方もいらっしゃいますね。人にはそれぞれ違った価値観があり、それぞれ違う強みがあります。その「価値観」と「強み」は仕事の選択や、人生の選択に大きな影響を与えています。

■ 自己理解の重要性

2.自己理解の重要性

- ✓『やりたいこと』+『やりたくないこと』
- ✓『できること』+『できないこと』
- ✓『強み』+『弱み』



自分の目標や、やりたい仕事とのギャップを埋める
しっかりと自己理解をしましょう。

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

2.自己理解の重要性

キャリアを考える上で、自己理解、つまり自分について、よく知るということは非常に大切です。自分の棚卸などと言われたりもします。『やりたいこと』、『やりたくないこと』、『できること』、『できないこと』、『強み』、『弱み』などをハッキリさせ、そして自分の目標や、やりたい仕事とのギャップを埋める作業をすることが重要です。そのためにまず、しっかりと自己理解をしておく必要があります。

■キャリアを考える時の観点

3.キャリアを考える時の観点

- ✓「興味・関心」
- ✓「能力」
- ✓「価値観」



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

3.キャリアを考える時の観点

キャリアを考える時には、「興味・関心」、「能力」、「価値観」の3つの観点から自分のことを理解すると良いとされています。

3.キャリアを考える時の観点（興味・関心）

あなた自身の興味は、次の6つのどれにあてはまりますか？

1. 具体的で実地的な仕事
2. 研究的・探求的な仕事
3. 芸術的領域での仕事
4. 人に接したり、奉仕したりする仕事
5. 企画や組織運営、経営等のような仕事
6. 定まった方式や規則に従って行動するような仕事



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

①「興味・関心」

「好きこそ物の上手なれ」というように、自分が興味を持つことは夢中になれることであり、得意になれば、能力を発揮しやすい分野になります。社会では能力を生かせる分野で勝負することが有利です。あなた自身の興味は、次の6つのどれにあてはまりますか？

1. 機械や物を対象とする具体的で実地的な仕事や活動に対する好みや関心が強い
2. 研究や調査などのような研究的・探求的な仕事や活動に対する好みや関心が強い
3. 音楽・美術・文芸など芸術的領域での仕事や活動に対する好みや関心が強い
4. 人に接したり、奉仕したりする仕事や活動に対する好みや関心が強い
5. 企画や組織運営、経営等のような仕事や活動に対する好みや関心が強い
6. 定まった方式や規則に従って行動するような仕事や活動に対する好みや関心が強い

3. キャリアを考える時の観点（能力）

「**能力**」とは、
知的能力・数理能力・言語能力などの組み合わせ

この他に、トレーニング等によって習得できる
集中力・協調性・責任感・決断力など



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

②「能力」

ここでいう「能力」は、ある職業に従事したときに、要求されるさまざまな業務を遂行できる能力を指します。知的能力・数理能力・言語能力等の能力の組み合わせで表現されます。この他に、集中力・協調性・責任感・決断力など、自分で意識しトレーニング等によって習得できる後天的な能力もあります。これら後天的な能力は、自分の実績として成功や失敗した経験を分析すると明らかになります。

3. キャリアを考える時の観点（価値観）

「**価値観**」とは、
大事だと思え、素直に価値を認められること

- ・家族？
- ・時間？
- ・自己成長？
- ・安定？



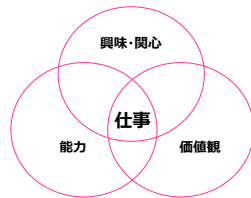
Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

③「価値観」

価値観は、自分が大事だと思え、素直に価値を認められることを指します。それは「家族」なのか「時間」なのか、あるいは「人への奉仕」なのか「自己成長」なのか、「報酬」、「安定」なのかなど、これだけは手放したくないこと、自分のよりどころです。あなたのライフスタイルに密接に関係します。職業選択では、あなたの価値観を重視することが大切です。

3. キャリアを考える時の観点

仕事を選ぶ時には
「興味・関心」「能力」「価値観」3つの要素が重なり合う仕事を選ぶことが、
自分自身の満足度も最も高いものになると考えられています。



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

仕事を選ぶ時には、「興味・関心」、「能力」、「価値観」3つの要素が重なり合う仕事を選ぶことが、自分自身の満足度も最も高いものになると考えられています。

■ 価値観とは

4. 価値観とは

自分が大事だと思え、素直に価値を認められること
「自分自身のものの見方・信念」

優先順位を決めたり、判断を下したりする基準となるもの



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

4. 価値観とは

価値観とは、自分が大事だと思え、素直に価値を認められることを指します。言い換えれば、「自分自身のものの見方・信念」とも言うことができます。人が何か物事を選択や決断をするときに、その優先順位を決めたり、判断を下したりする基準となるものです。

例えば、「時給2000円で、自分が求人広告で見つけた仕事」と「時給1500円で、恩がある人からどうか助けて欲しいと頼まれた仕事」があったとします。あなたなら、どちらを選択しますか？

いろいろな状況や条件があるかと思いますが、単純化して考えると「時給がより高い仕事」を選ぶか「人からの頼み」を選ぶかは、人の「価値観」によって変わってくると思います。

4. 価値観とは

自分の価値観を理解すると、

- ・自分が何を大切にしているのか？
- ・自分の人生の中で何を最も優先するのか？

が明確になり、自らのキャリアについて、

- ・どんな仕事をするか
- ・どんな生活を送るか
- ・将来何をしたいのかなど

判断を下せるようになります。



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

自分の価値観を理解すると、自分が何を大切にしているのか？、自分の人生の中で何を最も優先するのか？、が明確になり、自らのキャリアについて、例えば、どんな仕事をするか、どんな生活を送るか、将来何をしたいのかなど、その判断を下せるようになります。

■ 価値観チェックシート

5.【価値観チェックシート1】

・自分がとても重要だと思う価値観を3つ選択。

・重要度の高いものから1位、2位、3位と付けてください。

価値観チェックシート			
1	2	3	4
重要	重要ではない		価値観の名称
			チームやグループで仕事をしたい
1			社会的に評価される仕事をしたい
			人と接する仕事よりも物を作る仕事がしたい
3			経済的に自立するために働きたい
			身分が保障される職場で働きたい
2			他人を援助し、他者に影響を与える仕事をしたい
			業務を組織化する仕事がしたい
			専門性の高い仕事がしたい
			変化のある仕事をしたい
			世の中や文化の発展に貢献できる仕事をしたい
			革新的なモノやサービスを作り出したい
			自分自身を表現した仕事をしたい

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

5. 価値観チェックシート1 (※ワークシートは価値観と強み最終ページにあります)

それでは、「価値観チェックシート」を使ってあなたの価値観を理解していきましょう。最初に、20個の価値観の中から、自分がとても重要だと思う価値観を3つ選び、それに1位、2位、3位と重要だと思う順で順位を付けてください。それを左端の枠の中に数字の1、2、3で書き入れましょう。

5.【価値観チェックシート1】

・残りの価値観の中から、重要ではないと思う価値観を3つ選択。

・重要度の低いものから1位、2位、3位と順番を付けてください。

価値観チェックシート			
重要	重要ではない		価値観の名称
			チームやグループで仕事をしたい <協調性>
1			社会的に評価される仕事をしたい <社会的評価>
	1		人と接する仕事よりも物を作る仕事がしたい <身体的活動>
3			経済的に自立するために働きたい <経済的自立>
	2		自分が保障される場所で働きたい <安全性／安心感>
2			他人を援助し、他者に影響を与える仕事をしたい <他者への影響力>
	3		業務を組織化する仕事がしたい <秩序／完璧性>
			専門性の高い仕事がしたい <専門性>
			変化のある仕事をしたい <多様性>
			世の中や文化の発展に貢献できる仕事をしたい <公共性／公益性>
			革新的なモノやサービスを作りたい <革新性／創造性>

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

次に、残った17個の価値観の中から、今度は自分が自分にとっては重要ではないと思う価値観を3つ選び、最も重要ではないというものから1位、2位、3位と順番を付け、左から2列目の欄に、1、2、3と数字を書き入れてください。記入が終わったら、次のワークシートに移ります。

6.【価値観チェックシート2】

・「価値観チェックシート」で選択した、『重要な価値観』『重要でない価値観』から1位、2位、3位を記入してください。

・なぜその順位で選んだのかを記入してください。

(1) 価値観リストの中で大切に思った上位5つの価値観と、それを当選理由を以下に書いてみましょう。		
価値観の名称 (＜＞の中の言葉)	それを当選した理由	
自分にとって最も重要である	協調性	個人よりもチームで力を発揮できる方が好きでやわらかいを感じる。これまで所属するチームプレイの経験から、チームワークには自信があるから。
2位目に重要である	社会的評価	それを当選した理由
3位目に重要である	他者への影響力	それを当選した理由
	経済的自立	それを当選した理由
(2) 価値観リストの中で重要ではないと思った下位3つの価値観と、それを当選理由を書いてみましょう。		
価値観の名称 (＜＞の中の言葉)	当選した理由	
3位目に重要ではない	秩序／完璧性	それを当選した理由
2位目に重要ではない	安全性／安心感	それを当選した理由
自分にとって最も重要でない	身体的活動	それを当選した理由

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

6.価値観チェックシート2(※ワークシートは価値観と強み最終ページにあります)

「価値観チェックシート」で選択した、重要な価値観1位、2位、3位と、重要ではない価値観1位、2位、3位をワークシートの中の「価値観の名称」の欄に記入してください。それぞれの右側の欄に、なぜその価値観をその順位で選んだのかを、書き出します。それらを書き出したら、あらためて、よく見直してみましょう。

6.【価値観チェックシート2】

・思いついたこと、何か考えたことを**自由に記入**してください。

「自分が何を感じたのか」
「どんなことを考えたのか」
「自分はどのような生き方を望んでいるのか」

(3) 上記の結果を見て、気づいたことは？ また自分はどんな生き方を望んでいるのだと思いましたか？

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

次に、それらを選んだことについて、(3)に、自分が何を感じ、どんなことを考えたのかを書き出します。箇条書きでも構いません。頭に浮かんだことを書いてみましょう。さらに、「自分はどのような生き方を望んでいるのか」ということについて、浮かんできたことがあれば、それも書き留めます。自分が大事に思う価値観、大事ではない価値観が理解できましたか？それによって、自分が自分の人生において求めていることが整理できたでしょうか？

■ 自分の強みとは

7.自分の強みとは

自分の「強み」を意識しながら仕事に取り組むことで、強みをより効果的に発揮しやすくなり、さらに鍛えることもできます。



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

7.自分の強みとは

ビジネスパーソンとして自分の「強み」はなんですか？ そう聞かれたら、あなたははっきりと答えられますか。わりと多く見られるのが、『自分は広く浅くいろんな業務をしてきたので、コレという専門スキルや強みがない』という人。多くの派遣先企業での就業経験や、『兼務』が多い企業などで、いわゆる『ゼネラリスト』として働いてきた人たちです。しかし、広く浅く経験しているのは大きな強みといえます。

スペシャリストは、課題に対して自分の専門分野の範囲内で考えるけれど、ゼネラリストはさまざまな視点でとらえることができる、社内のあちこちの部署や担当者とつながっていて、双方を結び付けることができる、それは大きな強みです。そういう立場を積極的に活かしていくことで、強みはさらにレベルアップします。「自分には強みがない」「自分はここが弱みだ」と思っていることが、実はそうではないケースも多いのです。ビジネスパーソンとして、自分の「強み」を意識することはとても大切です。それを意識しながら仕事に取り組むことで、強みをより効果的に発揮しやすくなり、さらに鍛えることもできます。

8.【自己の強みチェックシート】

・あてはまる項目にチェックをいれて
自分の『強み』を確認しましょう。

A	B	C
自己の強みチェックシート		
☒	新しい情報に敏感で、すぐ情報を集める	情報収集力
☐	様々な分野に興味を持って知ることをする	
☒	真実を探るために頑張っている	
☒	いろいろな情報も整理して理解することができる	分析力
☒	多角的に考える	
☒	問題の本質を見抜く	
☐	徹底的に調査工夫する	企画力・提案力
☒	ものごとをスムーズに進める機軸が得意	
☒	ミスや失敗が起きたら、二度と起きない仕組みを作る	
☒	目標や方向性を自ら明確にする	目標指向力
☒	何かをするときは、まず計画を立ててから実行に移す	
☐	経験や勘則を参考に、政策的な計画を立てられる	
☒	先を予測して、必要な行動をとることができる	予測力・判断力
☒	タイミング良く判断できる	
☒	感情ではなく論理的に判断できる	
☐	目標は必ず達成するべく努力する	実行力
☒	優先順位を覚えて、手際よく物事をこなす	
☐	期限までに終わらせるよう行動できる	
☐	相手の立場に立つための見方、考え方ができる	認知力・共感力
☐	考え方が違う人の意見も受け止められる	
☐	周囲の状況をよく見て把握している	
☐	初めて会ったどんな人とも仲良くなれる	関係構築力
☐	関係者と豊かな連絡関係を築ける	
☐	人とのつながりから新しいアイデアが生まれる	

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

8.自分の強みチェックシート(※ワークシートは価値観と強み最終ページにあります)
「自己の強みチェックシート」を使って、自分の「強み」を確認してみましょう。
あてはまる項目にチェックをいれていきましょう。

■ 価値観と強みから将来のキャリアを考える

9.【私のキャリアプランシート】

- ・『価値観』と『強み』から、自分の将来について
「私のキャリアプランシート」にまとめましょう。

私のキャリアプランシート		現在 (27歳)	3年後 (30歳)	5年後 (32歳)
価値観		「専門能力」、「自立性」、「社会的評価」	「専門能力」、「自立性」、「社会的評価」、「経済と豊かな生活」	「専門能力」、「自立性」、「社会的評価」、「プライベートの時間」
強み		向上心が強い。仕事に積極的に取り組む姿勢がある。	向上心が強い。仕事に積極的に取り組む姿勢がある。計画的な行動ができる。	向上心が強い。勉強にも継続的に取り組める粘り強さがある。
仕事		派遣社員として、一般事務、営業事務など	派遣社員として、総務部のアシスタントとして、契約書の管理などの仕事に就いている	法律事務所でのパライガル、もしくは企業の法務部での法務事務の仕事に就いている
プライベート		独身。両親と暮らしている。趣味は旅行	独身で両親と暮らしているが、1年以内には結婚して家を出る予定	結婚している。子供がいるかもしれない。(可能性大)子供ができれば家族の時間も大事にしたい。
理想の状況		大学で学んだ法律の知識を活かしたより専門性の高い仕事に就きたい。収入を増やしたい。	大学で学んだ法律の知識を活かしたより専門性の高い仕事に就きたい。収入を増やしたい。	法律事務所でのパライガル、もしくは企業の法務部での法務事務の仕事に就きたい。さらに将来的には、もっと専門性を磨きたい。
理想との差		理想のイメージと現実を比べるとまだ遠い。現在の仕事は法律とは全く関係ない仕事だし、収入も構える見込みが無くそう。	理想とのイメージと現実を比べるとまだ遠い。でも以前より法律にやや関係のある仕事に就け、資格に向けて勉強も進めている。	理想とのイメージと現実を比べるとまだ遠い。でも以前より法律にやや関係のある仕事に就け、資格に向けて勉強も進めている。3、4年後には、法律関連の勉強は卒業する頃だからいいかな...
将来のためにすること		法律の知識を活かせる仕事に就けるよう、パライガル、または弁護士。あるいは社労士など、法律に関連した資格を取ることと検討し、勉強の計画を立てる	パライガル資格を1年以内に取り除けるように勉強を続ける。できれば法律事務所または企業の法務部などのアシスタントの仕事がないか探してみる	この時点でどの程度まで勉強が終わっているかわからないが、法律関連の資格は長期間かけても取得したい。多分40代前半くらいまでに。

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

9.私のキャリアプランシート

これまでみてきた「価値観」と「強み」から、自分の将来のキャリアについて考えてみましょう。現状はどうなのか、3年後、5年後はどうなっていたいのか、「私のキャリアプランシート」にまとめてみましょう。どうしても書けないところは空欄でも構いません。でも、書けるところは、できるだけ詳しく書くと良いです。「書く」という作業によって、人間は自分の頭の中のぼんやりとしたイメージを明確なビジョンに変えることができるからです。自分の価値観や強みを意識しつつ、キャリアプランを描いてみましょう。

10.【行動計画シート】

- ・「行動計画」を立て、実行しましょう。
計画は出来る限り『具体的に』『数値目標を設ける』ことがポイントです。

行動計画シート(書き方例)		そのために実行すること	いつ/いつまでに	どのように行うか	実施確認	成果振り返り
伸ばしたい力	目標達成後の姿	毎日新聞を読む。 月に1冊はビジネス雑誌を読む。	・新聞は毎日、通勤中または帰宅後すぐに。 ・ビジネス雑誌は通勤中または休日に。	・印刷で買ったところからメモをとる、または切り抜いて保管する。	月末に、その月に何%達成できたか確認する。	○月成果 新聞を1冊: 100%達成 ビジネス雑誌を1冊: 100%達成 ビジネス雑誌は追加の冊数読み、計3冊。 ・時事ニュースについての記事が以前よりスムーズになった。

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

10. 行動計画シート(※ワークシートは価値観と強み最終ページにあります)

キャリアプランを大まかにでも考えたところで、それに向けて、自分のどのような力を伸ばしていきたいか「行動計画」を立て、実行することが大切です。

行動計画シートを使って、サンプルの記載を参考にしながら、どのような力を伸ばしたいのか、そのためにどのような行動をするか、いつまでそれを実行するかなど、記入していきましょう。

ここでのポイントは、計画は出来る限り「具体的に」そして、「数値目標を設ける」ことです。具体化されていない目標、例えば「情報収集力をアップさせる」というような目標であったり、そのために「いろいろな情報を調べる」というような行動計画は、大抵の場合、実行されることがなく、結果として目標達成もできないままいつの間にか忘れてしまいます。

そのため、サンプルのように、「毎日読む」とか「1ヶ月に1冊」と数値化をしておくとか、「いつ行うのか」という点では「通勤電車の中で」とか「就寝前に」というように明確に時間を決めることが大切です。

11. おわりに

自己を理解することとは、自分の「興味・関心」「能力」「価値観」を知ることです。

【大切なポイント】

現状を理解し、将来の目標とそれに向かう計画を立て、行動を起こしていくこと

「今の自分の行動」が自分の将来を作ります。



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved

11. おわりに

いかがでしたでしょうか。自己を理解することとは、自分の「興味・関心」、「能力」、「価値観」を知ることです。

「価値観」を理解すると、自分にとってより満足度の高いキャリアは何か、人生はどのようなものかを考えることができるようになります。それに向かって長期的に理想的な状態に近づく計画を立てることができるようになります。「興味・関心」、「能力」の部分から、自分自身の「強み」を知ること、自分の成長のための目標や行動計画を立てたり、強みを活かしたキャリアの方向性を決めることにもつながっていきます。

共通する大切なポイントは、現状を理解し、将来の目標とそれに向かう計画を立てて、実際に行動を起こしていくことです。

自分の将来は、「今の自分の行動」が作っているのです。今すぐに理想が実現できないとしても、数年かけていく覚悟と意欲を持って行動を起こせばキャリアは変えていけるのです。

重要	重要ではない	優先したい価値観	価値観の名称
		チームやグループで仕事をしたい	＜協調性＞
		社会的に評価される仕事をしたい	＜社会的評価＞
		人と接する仕事よりも物を作る仕事がしたい	＜身体的活動＞
		経済的に自立するために働きたい	＜経済的自立＞
		身分が保障される職場で働きたい	＜安全性／安心感＞
		他人を援助し、他者に影響を与える仕事をしたい	＜他者への影響力＞
		業務を組織化する仕事がしたい	＜秩序／完璧性＞
		専門性の高い仕事がしたい	＜専門性＞
		変化のある仕事をしたい	＜多様性＞
		世の中や文化の発展に貢献できる仕事をしたい	＜公共性／公益性＞
		革新的なモノやサービスを作り出したい	＜革新性／創造性＞
		自分らしさを活かした仕事をしたい	＜個性の発揮＞
		昇進や権限を持つことが期待できる職場で働きたい	＜権威／責任＞
		プライベートの時間を大切にしたい	＜プライベートの時間＞
		美しいものや、それを作りだすことにこだわる	＜美的追求＞
		リーダーシップが発揮できる仕事をしたい	＜リーダーシップ＞
		仕事を通じて能力を高め、成長したい	＜能力開発／成長＞
		自分で自由にできる仕事をしたい	＜自立性＞
		未知の仕事や環境でも積極的にトライしたい	＜リスク／冒険性＞
		余裕がある豊かな生活を送りたい	＜高い報酬と豊かな生活＞

【ワークの進め方】

- 『価値観チェックリスト』の中の20個の価値観を一つひとつ確認し、あなたにとって「重要」「重要ではない」を分類します。
- あなたにとって「最も重要」であるものを、「重要」リストから順に3個選び、(1)の欄に記入します。
- あなたにとって「最も重要でない」ものを、「重要ではない」リストから順に3個選び、(2)の欄に記入します。
- 最後に、(1)と(2)を見ながら感じたこと、考えたことを(3)に記入してみましょう。

(1) 価値観チェックリストの中であなたにとって「重要」と感じた上位3つの価値観と、それを選んだ理由を書き出しましょう。

	価値観の名称 (< > 中の言葉)	それを選んだ理由
記入例	協調性	個人プレーよりチームで力をあわせてする方が喜びややりがいを感じる。これまでも業務でのチームプレイの経験から、チームワークには自信があるから。
最も重要である		
2番目に重要である		
3番目に重要である		

(2) 価値観チェックリストの中であなたにとって「重要ではない」と感じた下位3つの価値観と、それを選んだ理由を書き出しましょう。

	価値観の名称 (< > 中の言葉)	選んだ理由
3番目に重要ではない		
2番目に重要ではない		
最も重要ではない		

(3) 上記の結果を整理してみて、気づいたことはありましたか？

--

あなたの強み（あてはまるものに✓しましょう）	強みの名称
☐ 新しい情報に敏感で、すぐ情報を集める ☐ 様々な分野に興味を持って知ろうとする ☐ 情報源をたくさんもっている	情報収集力
☐ いろいろな情報を整理して理解することができる ☐ 多面的に考える ☐ 問題の本質を見抜く	分析力
☐ 積極的に創意工夫する ☐ ものごとをスムーズに進める段取りが得意 ☐ ミスや失敗が起きたら、二度と起きない仕組みを作る	企画力・提案力
☐ 目標や方向性を自ら明確にする ☐ 何かするときは、まず計画を立ててから実行に移す ☐ 経験や前例を参考に、現実的な計画を立てられる	目標指向力
☐ 先を予測して、必要な行動をとることができる ☐ タイミング良く判断できる ☐ 感情ではなく論理的に判断できる	予測力・判断力
☐ 目標は必ず達成するべく努力する ☐ 優先順位を考えて、手際よく物事をこなす ☐ 期限までに終わらせるよう行動できる	実行力
☐ 相手の立場に立ったものの見方、考え方ができる ☐ 考え方が違う人の意見も受け止められる ☐ 周囲の状況をよく見て把握している	感知力・共感力
☐ 初めて会ったどんな人とも仲良くなれる ☐ 関係者と確かな信頼関係を築ける ☐ 人に対して細かい配慮ができる。気が利く	関係構築力
☐ 人を説得したり、上手に交渉したりできる ☐ 気配りや根回しが得意 ☐ 自分の考えや希望を相手にきちんと伝えられる	交渉力
☐ サービス精神が旺盛である ☐ 情報収集、情報交換を常に行い、報告はこまめにする ☐ チームのメンバーの状態をよく観て、行動している	チームワーク力
☐ 人に対して言うべきことは、はっきり言える ☐ 人を元気づけることがよくある ☐ 指導したり、アドバイスしたりするのは好き、得意	影響力
☐ 感情的にならずに、冷静に行動できる ☐ 我慢強い。困難なことがあっても、負けない根性がある ☐ 自分で考えて行動することができる	自律性
☐ 予想外のことに對しても臨機応変に対応できる ☐ 周りの人のことを考えて行動する ☐ 自分の考えと違うことでも、受け入れて対応できる	柔軟性
☐ いつも誠意を持って人と接する ☐ 約束は必ず守る ☐ 困難な状況でも、自分の責任を果たそうとする	実直さ
☐ 人に言われなくても率先して行動する ☐ 必要な知識を身につけるため、積極的に学習に取り組む ☐ 頼まれた以上の仕事、質の高い仕事を追及する	意欲

	現在	____年後	____年後
価値観			
強み			
仕事			
プライベート			
理想の状態			
理想との差			
将来のために すること			

記入例	現在	3年後	5年後
価値観	「専門能力」、「自立性」、「社会的評価」。	「専門能力」、「自立性」、「社会的評価」、「報酬と豊かな生活」。	「専門能力」、「能力開発」「プライベートの時間」。
強み	向上心が強い、仕事に積極的に取り組む姿勢がある。	向上心が強い、仕事に積極的に取り組む姿勢がある。計画的な行動ができる。	向上心が強い。勉強にも継続的に取り組める粘り強さがある。
仕事	派遣社員として、一般事務、営業事務など。	派遣社員として、総務部のアシスタントとして、契約書の管理などの仕事に就いている。	法律事務所でのパライーガル、もしくは企業の法務部での法務事務の仕事に就いている。
プライベート	独身、両親と暮らしている。趣味は旅行。	独身で両親と暮らしているが、1年以内には結婚して家を出る予定。	結婚している。子供もいるかもしれない。（可能性大） 子供ができたら家庭での時間も大事にしたい。
理想の状態	大学で学んだ法律の知識を活かしたより専門性の高い仕事に就きたい。収入を増やしたい。	大学で学んだ法律の知識を活かしたより専門性の高い仕事に就きたい。収入を増やしたい。 理想的には法律事務所のパライーガル。	法律事務所でのパライーガル、もしくは企業の法務部での法務事務の仕事に就いている。 さらに将来的には、もっと専門性を高めていきたい。
理想との差	理想とのマッチング度を10段階で言えば「2」くらい。 現在の仕事は法律とは全く関係ない仕事だし、収入も増える見込みが無さそう。	理想とのマッチング度「3」。まだ理想とは遠いが、少しでも以前よりは法律にやや関係のある仕事に就け、資格に向けての勉強も進めている。	理想とのマッチング度「8」。もしくは、子育てのために仕事を辞めていたら「3」。 法律関連の勉強は出来る限り続けていきたいが・・・。
将来のためにすること	法律の知識を活かせるの仕事に就けるよう、パライーガル、または行政書士、あるいは社労士など、法律に関連した資格を取ることを検討し、勉強の計画を立てる。	パライーガル資格を1年以内に取りれるように勉強を続ける。できれば法律事務所または企業の法務部などのアシスタントの仕事がないか探してみる。	この時点でどの程度まで希望が叶っているかわからないが、法律関連のキャリアは長期間かけても追求していきたい。多分40代後半くらいまでに？

【ワークシート】行動計画シート

《キャリアを考える》価値観と強み

	伸ばしたい力	目標達成後の姿	そのために実行すること	いつ／いつまでに	どのように行うか	実施確認	成果振り返り
	記入例 情報収集力	・時事ニュースが会話の話題になった時に、会話に参加できるようになる。 ・最新のビジネス動向について、人に意見を言えるようになる。	・毎日新聞を読む。 ・月に1冊はビジネス雑誌を読む。	・新聞は毎日、通勤中または帰宅後すぐに。 ・ビジネス雑誌は通勤中または休日に。	・印象に残ったところはメモをとる、または切り抜いて保管する。	月末に、その月に何%達成できたか確認する。	○月成果 新聞を読む：100%達成 ビジネス雑誌を読む：100%達成 ・ビジネス雑誌は追加2冊を読み、計3冊。 ・時事ニュースについての会話が以前よりスムーズになった。
1							
2							
3							
4							
5							