

ワークシートの作り方

STEP1.ライフイベント x 立場 x WILL/CAN/MUSTを洗い出す (資料1,2)

STEP2.立場立場で充実できているか・未来はどうしたいかを言語化 (資料3)

STEP3.それぞれのタイミングで自身の持つ様々な立場がどう関連しあっているかを可視化(マッピング) (資料4)

STEP4.気づきを言語化・身近な人と共有もおすすめです！

ポイント

- ・キャリアは人の数だけ多種多様、また一人の人が持つ役割も多様で時間の使い方もひとそれぞれ。「自分らしい」はあっても「正解」はありません。
- ・仕事以外の親・夫(妻)・子どもなどの役割も再確認してみることで気づきがあります。
- ・様々な役割をストレスではなく今と未来の財産にと考えてみましょう。

資料1.あなたの役割について考えてみよう。

時系列で3つ(過去・現在・未来)のあなたの状況をピックアップしてみましょう
 A~Cに「〇〇期」「〇〇な時間」「〇〇時代」「〇〇に集中!」のようにタイトルをつけましょう。

	年齢	ライフイベント・生活環境・状況(仕事・家庭・地域)	タイトル	補足
A				
B				
C				

参考：ライフイベントや生活環境の変化

- | | | | | | | |
|----|----|------|-------|---------|-------|-------------|
| 結婚 | 育児 | 子の進学 | 転職・起業 | 副業 | PTA | マイホーム購入 |
| 出産 | 介護 | 闘病 | 異動 | 転勤・単身赴任 | 地区の役員 | 親との同居 引越し |
| | | | 昇格・昇進 | 資格取得 | 消防団加入 | ボランティア 社会活動 |

資料2.あなたの役割について考えてみよう。

あなたの持っている(もしくは持っていた・未来に持つであろう・未来に担いたい)役割を8個出してみましょう。

	自分	

役割例:

職位・職場:上司・部下・同僚・先輩・後輩

家庭・家族:父・母・兄・姉・弟・妹・子ども・叔父・叔母

専門性・職種:エンジニア・人事・総務・営業・経理

地域:消防団員・PTA役員・〇〇クラブの保護者代表

〇〇市に住んでいる人・少年サッカークラブの監督

趣味・余暇:フットサルクラブの選手・ギタリスト

アウトドア好き・スキーヤー・ボーダー

釣り人・料理好き・〇〇推し

ポイント:

役割を出すときは仕事だけ、家のことだけ、地域のことだけと偏らず広く考えてみましょう！

今に限らず過去にあった役割や、今後新たに生まれるであろう役割も想像してみましょう。

資料3.ピックアップした3つの地点で立場・役割とその重要度合い、かけているエネルギーや時間について整理してみましょう。

- ・立場・役割が仕事・社会(地域・社会活動)・家庭(家族はじめプライベート)の関連していれば○をつけましょう
- ・未来については理想を書いてみましょう。
- ・重要度合いやかけているエネルギーは感覚的なもので必ずしも上限が100%でなくても超えていても、足りなくても大丈夫です。

No	仕事	社会	家庭	役割名	自身にとっての 重要度合い (%) A ⇒ B ⇒ C	かけている時間・ エネルギー (%) A ⇒ B ⇒ C	補足 (家族の年齢、仕事のポジション、地域の状況、 自身が力を入れていることなど・・・)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

4.それぞれの時間軸ごとで立場の比重や関係性、役割を進めるにあたってのチャンスや障害について絵・マップにしてみましょう。
自由に描いてみましょう。

A:

B:

C:

気づき