

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個出してみましよう。

弟	パパ	子ども (親から見れば)
夫	自分	パパ サー クル
講師	会社 役員	キャリア コンサルタント