

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	32	長女誕生 単身赴任中 夫婦共働き(妻育休中)	第一子誕生…ワークライフバランス大苦戦時代	
B	43	会社立上げ パパサークルに参加 子ども小5小2 妻テレワーク開始 5年前家購入、住宅ローン返済中	仕事と子育て奮闘期	静岡の実家の両親の高齢化が気がかり。元気でいてくれるのはありがたい
C	48	新しい仕事をしようかどうか 長女高校受験 親の介護があるかも	介護も見据え、やりたいことに集中！	時間に限りがある中で、子育て、介護、仕事、地域活動、バランスをとりたい

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

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。

エネルギー:時間・
お金・体力など

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			○	パパ	40 ⇒ 70 ⇒ 70	30 ⇒ 50 ⇒ 80	子どもが大きくなるまでにいられる時間を大切にしたい
2	○			会社役員	0 ⇒ 50 ⇒ 50	0 ⇒ 80 ⇒ 50	立場は大切にしつつ、仕事人間にならないよう視野を広げその他の立場とバランスを取りたい
3		○	○	パパサークル	0 ⇒ 60 ⇒ 60	0 ⇒ 30 ⇒ 60	自分の子どもだけではなく地域で子育てがしやすい状態を作れるようにパパたちとつながっていきたい
4			○	子ども(親から見れば)	10 ⇒ 30 ⇒ 30	10 ⇒ 20 ⇒ 60	5年以内に介護の可能性大
5			○	弟(兄から見れば)	10 ⇒ 10 ⇒ 10	0 ⇒ 5 ⇒ 5	お互い自立しているので、尊重しつつ必要な時にコミュニケーションが取れるようにしておく
6			○	夫	80 ⇒ 70 ⇒ 70	30 ⇒ 60 ⇒ 70	妻のキャリアを尊重し、仕事がしやすい環境を作る家庭のことも夫婦で気持ちよく分担してできるように
7	○	○	○	キャリアコンサルタント	0 ⇒ 60 ⇒ 70	0 ⇒ 40 ⇒ 80	1級キャリアコンサルティング技能士として活躍していきたい
8	○			講師	0 ⇒ 30 ⇒ 70	0 ⇒ 60 ⇒ 80	キャリアやWLB、EQに関しての研修をテーマに全国区で声のかかる存在でいたい

ポイント:こちらの表はすべてを埋めることが必ずしも重要ではありません。言語化しながら、ABCのポイントでの重要度合いやバランスを見て、気づきを整理してみましょう。