


キャリアと自己理解を考える



長野キャリア形成サポートセンター 

令和2年度キャリア形成サポートセンター事業は株式会社パソナが厚生労働省より受託・運営しています。

① キャリアについて

- **自分が積み重ねた努力の軌跡**



キャリアとは

プライベートも含む職業人生・職業経験
という意味です。

キャリアの語源 車輪のついた乗り物
→レール、コース→車輪の通った跡
自分の人生の足跡や軌跡ともいえます。



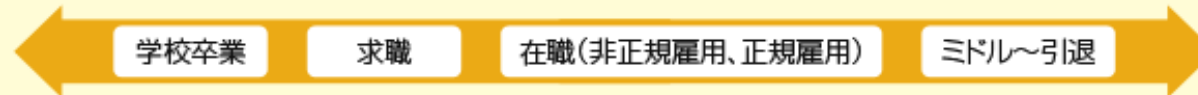
ジョブ・カードの概要

目的

個々の労働者の状況に応じた職業能力開発、多様な人材の必要な分野への円滑な就職の支援等のため、下記のツールとして、生涯を通して活用

生涯を通じたキャリア・プランニングのツール

個人の履歴、職業経験の棚卸し、職業生活設計等の情報を蓄積し訓練の受講、キャリア選択等で活用

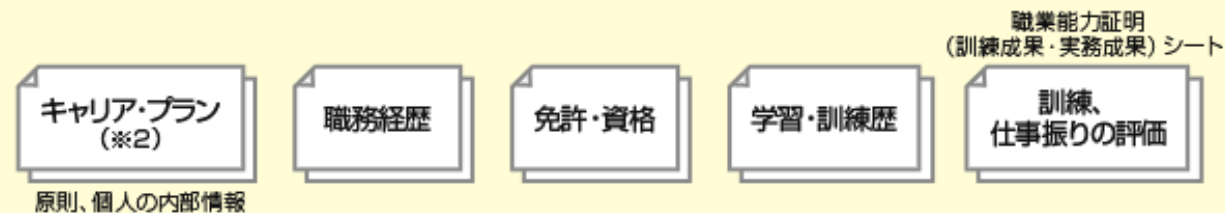


円滑な就職等のための職業能力証明のツール 職業能力の見える化

免許・資格、学習・訓練歴、訓練の評価、職務経験、仕事振りの評価の情報を蓄積し、応募書類等として活用

活用の形態・様式

職業人生を通じて、個人が、各情報を項目別に記入、原則、電子化（個人自らのパソコン等に入力）し、継続的に蓄積、場面に応じて抽出・編集して活用（※1）。 ※1 紙媒体での活用も可能

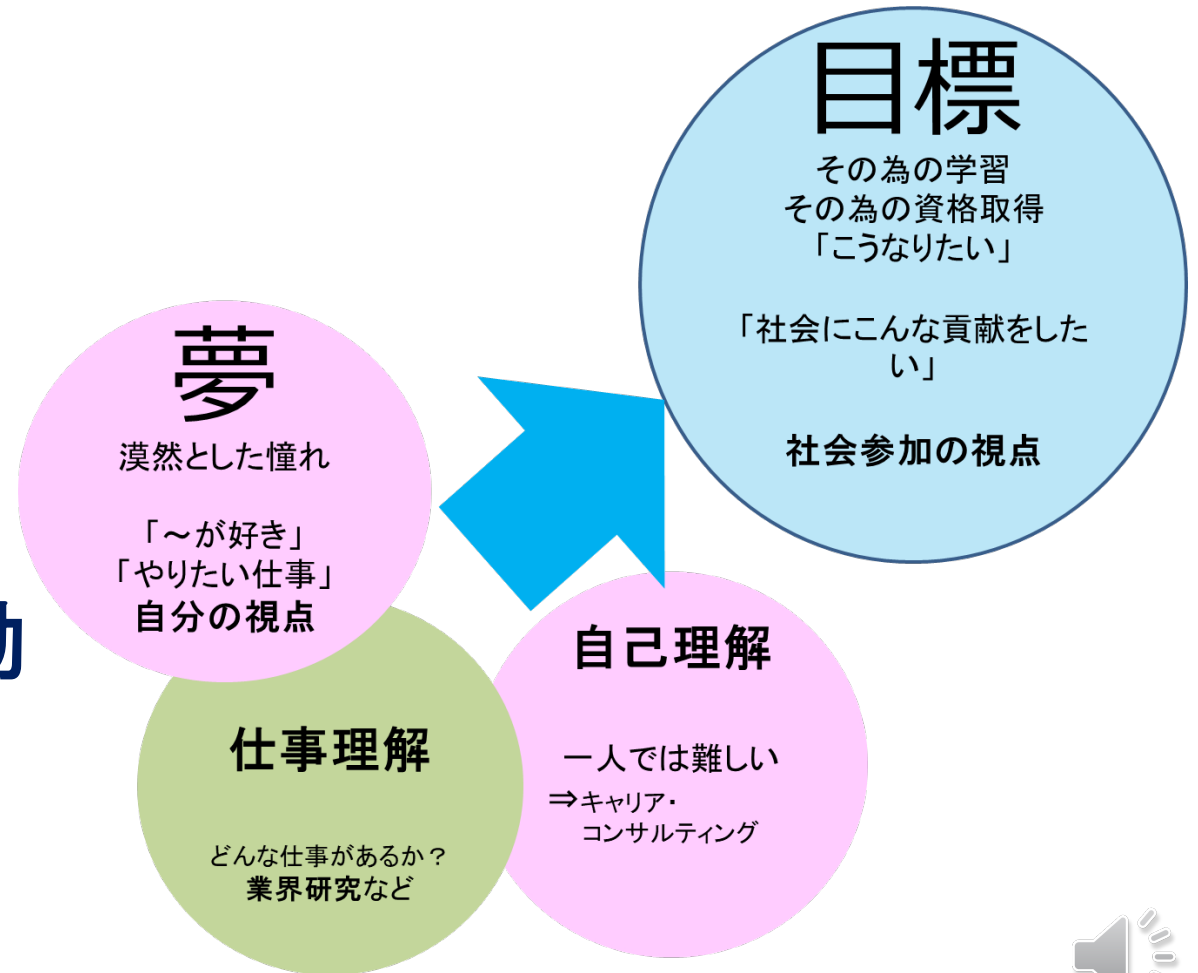


※2 HPで示す質問等を参考に、必要に応じてキャリアコンサルティング等の支援を受けて記入

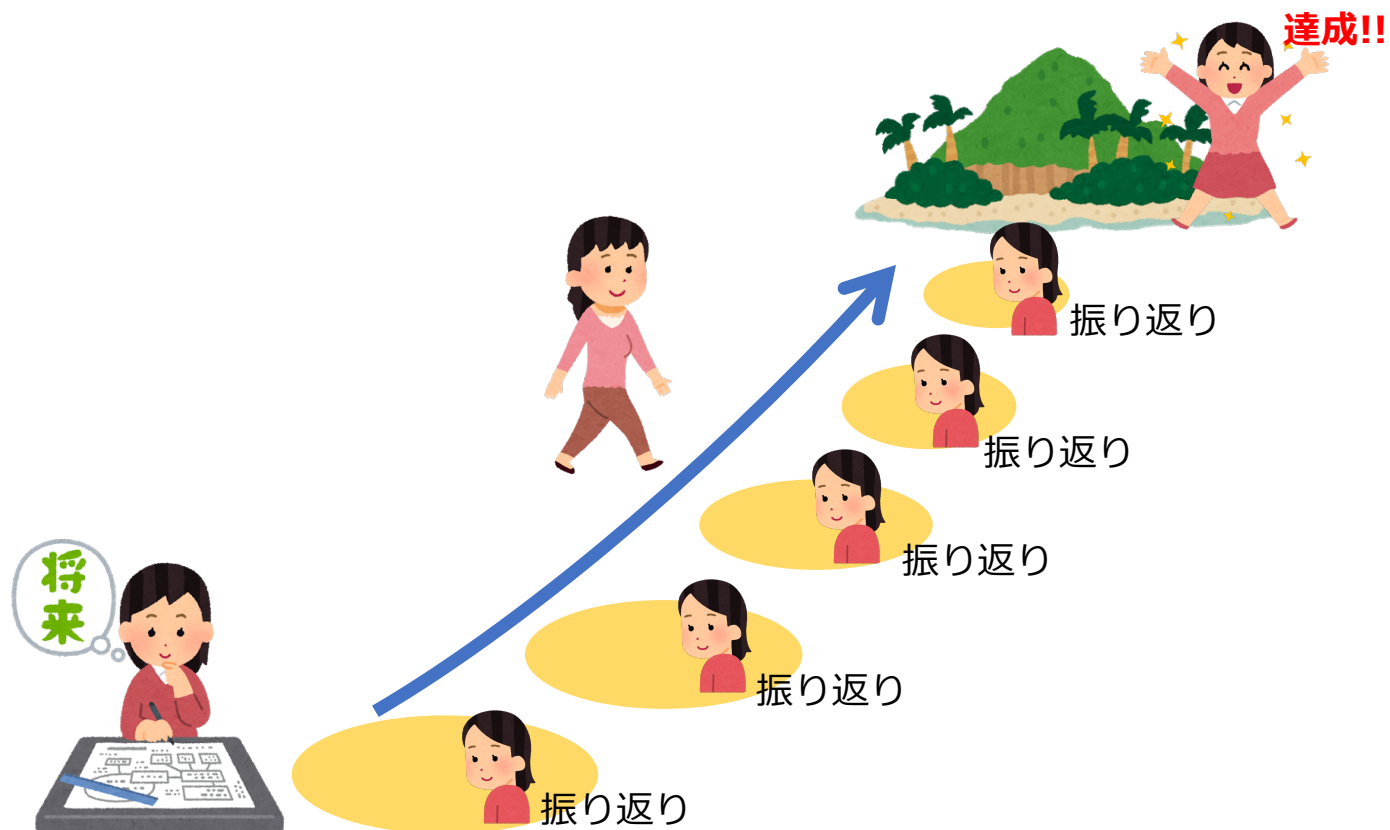


キャリア・プランとは

自分がイメージして
いる充実した人生を
実現するための行動
計画



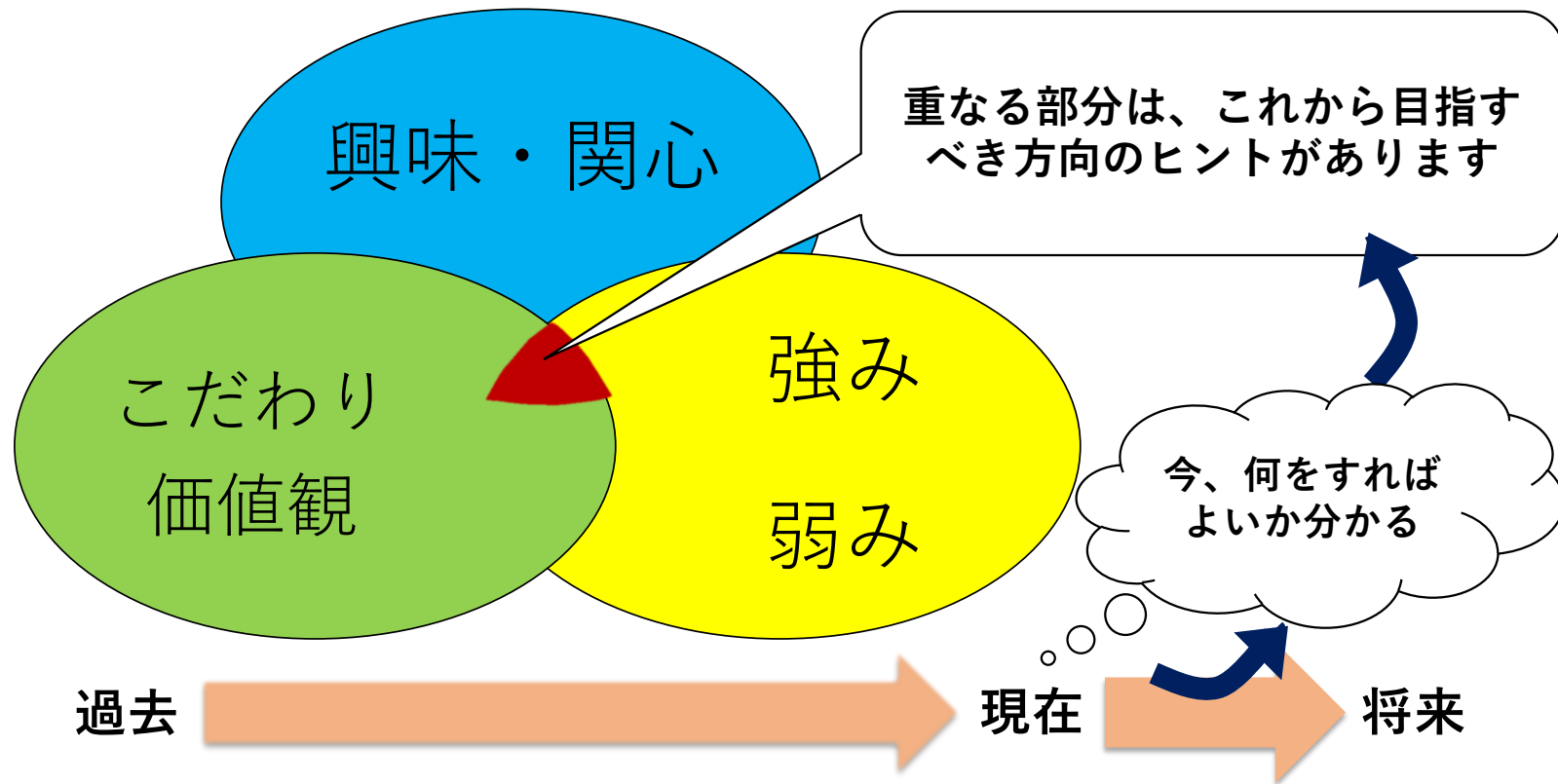
キャリア・プランニングとは



②自分を知る（自己分析）の世界



自分を知る（自己理解）







自分を知る（自己理解）の世界

「自分を知る」という作業は、長く続く、自分探しの旅に出るということ



ジョハリの窓

	自分は知っている	自分は気づいていない
他人は知っている	<p>開放の窓</p>  <p>自分も他人も知っている自己</p>	<p>盲点の窓</p>  <p>自分は気が付いていないが、 他人は知っている自己</p>
他人は気づいていない	<p>秘密の窓</p>  <p>自分は知っているが、 他人は気が付いていない自己</p>	<p>未知の窓</p>  <p>誰からもまだ知られていない自己</p>



③自己分析の進め方

使用シート：ジョブ・カード活用ガイド

<https://jobcard.mhlw.go.jp/advertisement/download.html>



ワーク①スキルチェック

<https://jobcard.mhlw.go.jp/skillcheck/skillcheck.php>

スキルチェック

以下の項目を確認し、ご自分のスキルのレベルをチェックしてみましょう。

問1 あなたは、現在、下の事がらを、仕事上で、どの程度、うまくできる自信がありますか。
あてはまるものをお選びください。（※1）

	かなり自信がある	やや自信がある	どちらでもない	あまり自信がない	ほとんど自信がない
書類を読むこと	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
人と段取りの調整を すること	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
機械の操作やコント ロールを行うこと	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
書類を書くこと	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
人を説得したり、交 渉したりすること	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
機械や部品のメンテ ナンスを行うこと	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
人の話を聞くこと	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
人に指示すること	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
機械のトラブルを解 決すること	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
計算したり、データ を扱うこと	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
人に教えること	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
機械やシステムを修 理すること	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

厚生労働省 ジョブ・カード制度総合サイト
<https://jobcard.mhlw.go.jp/skillcheck/skillcheck.php>



ワーク①スキルチェック

- ワークの目安 10分
チェックと結果の振り返り

ワークが終わった方は、次のスライドシートにお進みください。

ワーク②価値診断

～自分の個性や性格、価値観、こだわりなどを理解する～

https://jobcard.mhlw.go.jp/selfanalysis/values_diagnosis.php

価値観診断

大事にしたい価値観を理解する

あなたが仕事を選ぶ上で大事にしたいことは何ですか。各設問について今の自分の気持ちに一番近いものを選択してください。

		よくあてはまる	あてはまる	あてはまらない
問1	自分はスペシャリストであり続けたい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問2	これは自分の領域であると、言える専門分野を持ちたい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問3	より高い知識・技術を身につけていきたい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問4	どこでもやっていける専門性を身につけたい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問5	会社経営や組織を率いることには関心が持てない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問6	経営管理のスキルを磨きたい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問7	いつかは企業経営にたずさわりたい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問8	大勢の人を指揮・指導する仕事に魅力を感じる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
問9	仕事をしていく上で、肩書は必要であると感じる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

厚生労働省 ジョブ・カード制度総合サイト
<https://jobcard.mhlw.go.jp/skillcheck/skillcheck.php>



ワーク②価値診断

- ワークの目安 10分
チェックと結果の振り返り

ワークが終わった方は、次のスライドシートにお進みください。

今回、使用するジョブ・カード様式



**ジョブ・カード様式（1-2 第3面）に気づいたことを
記入してみましょう。**

ジョブ・カード
様式1-2 3面

入手先：<https://jobcard.mhlw.go.jp/format/pdf/様式1-2.pdf#zoom=75>



(第3面)

価値観、興味、関心事項等

(大事にしたい価値観、興味・関心を持っていることなどを記入)

強み等

(自分の強み、弱みを克服するために努力していることなどを記入)

将来取り組みたい仕事や働き方等

(今後やってみたい仕事(職種)や働き方、仕事で達成したいことなどを記入)

これから取り組むこと等

(今後向上・習得すべき職業能力や、その方法などを記入)

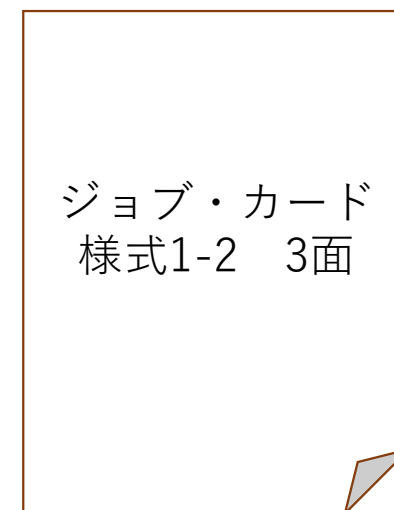
その他

(以上から、自己PRやキャリアコンサルティングで相談したいことなどを自由記入)



ワーク③ジョブ・カードへの記入

- ワークの目安 10分
ワーク①と②での気づきの記入
→ジョブ・カード様式1-2 第3面



ワークが終わった方は、次のスライドシートにお進みください。

〔参考〕 さらに掘り下げたい方に…

【個人ワーク】

- ワーク 1

～これまでの人生を振り返る～

- ワーク 2

～自分の興味や関心のある分野を探す～



「自己理解」にトライ!

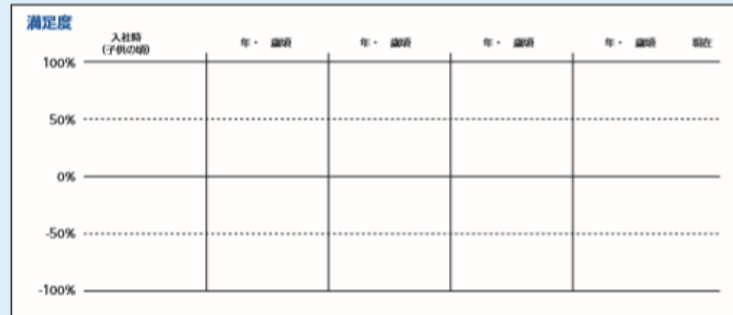
ジョブ・カードに書く内容を考えるためには、まずは「興味・関心のある分野」や「大事にしたい価値観」、「強みと弱み」など、自分自身について理解を深める必要があります。ここでは4つのワーク（ジョブ・カードへの準備）を用意しました。できそうなものからトライしてください。

※ここからの記入内容は、あなたの個人的な情報になります。
記入後の本冊子は紛失、盗難にあわないようしっかりと管理しておきましょう。

ジョブ・カードへの準備 ① これまでの人生（職業人生）を振り返る

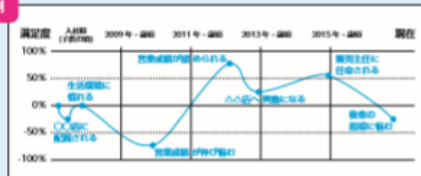
あなたが仕事を始めてから（就業経験のない方は子供のころから）、現在までを振り返り、そのときの主な出来事とその満足度を曲線で描いてみてください。あくまで主観的な「自分のものさし」で結構です。作成手順は下記の通りです。

作成手順 記入例を参考に、自分に影響を与えた経験・エピソードについて、時期（上の目盛りで記入）と満足度（左の目盛り）を示す箇所を点をプロットし、点の横に名称を記します。そして、各点を線で結んでください。



上の結果から、印象の強い順にエピソードを3つ選び、いつ、どこで、何を、どのように等、できるだけ具体的に記入してください。

記入例



記入例 例1 入社3年目に、取引先で、営業に行っって断られ、その後も足しげく通い様々な顔をされていたが、10回目に熱心さをかわれ500万円の注文を獲得した。

順位	時期・年齢	エピソードの内容 (いつ、どこで、〇〇があった・〇〇をした)
①		
②		
③		



④ ジョブ・カードについて

- ジョブ・カードは、自分を知る強い味方！



(1) ジョブ・カードについて

ジョブ・カード（職務経歴等記録書）とは、
「生涯を通じたキャリア・プランニング」及び
「職業能力証明」の機能を担うツール」であり、個人
のキャリアアップや、多様な人材の円滑な就職等を促進
するため、労働市場インフラとして、キャリアコンサル
ティング等の個人への相談支援のもと、求職活動、
職業能力開発などの各場面において活用するものです。





ジョブ・カード制度 総合サイト

[サイトマップ](#) [お問い合わせ](#) [よくあるご質問](#)

文字サイズ **小** 中 大

ジョブ・カード
作成支援WEB
はこちら

ジョブ・カード
作成支援ソフトウェア
はこちら

ジョブ・カードとは	ジョブ・カードを活用する	自己理解、仕事理解	キャリアプランを作成する	職業能力開発	求職活動	キャリアコンサルティングを受ける	ジョブ・カード利用者の感想
-----------	--------------	-----------	--------------	---------------	------	------------------	---------------



描こう、
これからのキャリアプラン



田中選手®オスカープロモーション

ジョブ・カードとは？

- 求職者・在職者の方へ
- 学生の方へ
- 事業主の方へ
- ジョブ・カード活用ガイドはこちら
- マンガでわかる！ジョブ・カード活用法

おすすめコンテンツ

ジョブ・カードの活用

https://jobcard.mhlw.go.jp/professional_development.html

[個人の方へ](#)

Q キャリアコンサルティングを受けたいのですが、
キャリアコンサルタントはどうやって探すのですか？

A キャリアコンサルティングの依頼は、ハローワークや学校の就職課等にご相談ください。また、「キャリアコンサルタント Web サイト」(https://careerconsultant.mhlw.go.jp/p/request_info.html)では、全国のキャリアコンサルタントを検索するとともに、キャリアコンサルティング等を依頼することもできます。

Q ジョブ・カードを活用した教育訓練を受けたいのですが？

A 各種教育訓練のコース、講座をお探しの方は「ジョブ・カード制度総合サイト」をご覧ください。公共職業訓練等受講の相談や、教育訓練給付の受給については、ハローワークへお問い合わせください。

ジョブ・カード作成支援アプリもあります！



◎詳しくは「ジョブ・カード制度総合サイト」をご覧ください。お近くの都道府県労働局またはキャリア形成サポートセンターへお問い合わせください。

ジョブ・カード
制度総合サイト

<https://jobcard.mhlw.go.jp/>

ジョブ・カード制度総合サイト

検索





最後まで聴講いただき、誠にありがとうございました。
アンケートへの回答と提出にご協力をお願いします。

アンケート回答はこちらから



https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=6F9RhimK-km_ya9troqWI8mRcfliZy1NuZfQ_3PexL1UQTBTsvBSMDk3VknOWk83OFJZV0pOOVZKRy4u

- 長野キャリア形成サポートセンター