(ジョブ・カード準拠様式)
(第1面)

キャリア・プラン作成補助シート（求職者用）

年　　月　　日　　現在

ふりがな		生年月日	年　　月　　日
氏　名			

皆さんがよりよい就職を実現するためには、自分が大事にしたい価値観や強み・弱み、これまでに得られた知識・能力・スキル等を整理して、自分に最もマッチした就職目標を設定することが有益です。ジョブ・カードを作成すると、こうした自己理解・目標設定がスムーズに行えるようになり、よりより就職の実現に向けこれから何をすればいいかも明確になります。
なお、本シートの作成後、点線（-----）部分を削除すると、上記の「氏名」欄、「生年月日」欄とあわせて、ジョブ・カード様式1-1としてそのまま活用できます。

【A-1】 自分の個性・性格

以下の表から、自分に当てはまる言葉を5つ以上選び、左の空欄に○を記入してください。あまり考え込まずに、直感的に選びましょう。当てはまる言葉がない、または他により自分に当てはまると思う言葉がある場合は「（　　）」の欄に記入してください。

	明るい		自立心		学者肌		我慢強い		集中力		感情的		協調性		勤勉
	謙虚		好奇心		合理的		行動力		社交的		柔軟		神経質		消極的
	自己中心		誠実		繊細		素直		積極的		堅実		凝り性		責任感
	常識的		のん気		大胆		短気		淡白		緻密		直感的		独創的
	道徳的		内向的		悲観的		批評家		優柔不断		慎重		冷静		優しい
	楽観的		ユーモア		論理的		律儀		負けず嫌い		(　　)		(　　)		(　　)

【A-2】 自分の個性を表現する特徴的な言葉

【A-1】で選んだ（記入した）言葉から、特に自分に当てはまると思う言葉を３つ選び、その言葉を選んだ理由を過去の出来事をもとに記入してみましょう。文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。（例）高校、部活動、レギュラー獲得

選んだ言葉		選んだ理由
①		
②		
③		

(第2面)

【B-1】 仕事を選ぶ上でのこだわり（大事にしたい価値観）

以下の表から、自分が仕事を選ぶ上でのこだわり（大事にしたい価値観）を選び、左の空欄に○を記入しましょう。複数選択可能です。考え込まずに、直感的に選びましょう。当てはまる選択肢がない場合は、「その他（　）」の欄に自由に記入してみましょう。

	1	専門性を生かしたい		10	開発や発明等の創造性のある仕事をしたい
	2	仕事の中で専門家としての能力を発揮したい		11	世の中をよくするための仕事をしたい
	3	経営に関する仕事をしたい		12	医療や福祉等の人や社会に貢献できる仕事がしたい
	4	管理者、経営者になることを目指したい		13	誰もが尻込みする困難な仕事にチャレンジしたい
	5	自分のやり方や自分のペースで仕事をしたい		14	安定よりも挑戦を求めて仕事がしたい
	6	組織で働くよりも独立して仕事がしたい		15	仕事だけではなくプライベートを大事にしたい
	7	安定している組織で働き、確実な報酬を得たい		16	育児や介護休暇等が取りやすい組織で仕事をしたい
	8	中小企業よりも大企業で仕事がしたい		17	その他（　　）
	9	新たな組織の起業や、組織の再建等の仕事がしたい		18	その他（　　）

【B-2】 自分のこだわり(大事にしたい価値観)に影響を与えた、心に残る経験・出来事

【B-1】でなぜそのこだわりを選んだのか、その理由と思われる過去の経験・出来事を、できるだけ具体的に（どこで、誰と・誰に対して、何をしたか）思い出して記入してみましょう。経験・出来事は３つ以上記入し、影響を大きく受けた順に「１」から順位をつけてください。文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。また、経験・出来事ごとに線を引いて区別するとあとで見やすくなります。

例1．高校生(18歳頃)に、アルバイト先の老人ホームで、おばあさんの手を引いて一緒に歩いたら、「あなたは優しいね。ありがとう。」と言われた。
例2．社会人(22歳頃)に、取引先で、営業に行って断られ、その後も足しげく通って嫌な顔をされていたが、10回目に熱心さをかわれて500万円の注文を獲得した。

順位	時期・年齢	経験・出来事の内容

【B-3】 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）

【B-1】、【B-2】に記入した内容を見て、どのようなことを感じますか。感想を記入してください。

(第3面)

【C-1】 自分の「強み」と「弱み」

以下の表のうち、自分が非常に自信があるものに◎、ある程度自信があるものに○、あまり自信がないものに△、自信がないものに×を、番号左の空欄に記入してください。すべての項目に印をつける必要はありません。考え込まずに、直感的に選びましょう。選択肢以外に自信があるものや自信がないものを記入したい場合は、「その他（　　）」の欄に記入してください。

	1	指示を与えられたらスピーディに対応する		17	目標を決め、課題を明らかにした上で仕事の計画を立てる
	2	顧客には丁寧・親切に対応する		18	自分の仕事の流れを把握する
	3	手を抜かず真面目に対応する		19	仕事にミスがないかチェックする
	4	異なる価値観を持つ人に偏見的な接し方をしない		20	業務にとって最低限必要な知識・技術を持つ
	5	自分の仕事の約束を守り、倫理的な問題を起こさない		21	個人の意見を聞いたり、気心の知れた集団の中で意見を調整する
	6	必要な情報を集める		22	相手にやってほしいことを明確に指示、要求する
	7	論理的に整理された考えや意見を出す		23	自分ができることを指導したり教育する
	8	具体的情報を絵や図を用いて表現できる		24	指示を受けて協力し合うときに協調・協力の姿勢を示す
	9	事実と意見を混同せず、できる限り客観的な状況判断を行う		25	自分の言いたいことや情報を正確に伝える
	10	コスト意識を持って仕事に取り組む		26	自分の強み、弱み、限界を把握している
	11	プレゼンテーションの準備をしっかりする		27	不満な状況に陥っても、気持ちを切り替えてすぐに前向きに対応する
	12	関わる人に関心を示し、コミュニケーションを図ろうとする		28	指示されたことを勉強する
	13	あまり複雑でない、やっかいでない課題に対処する		29	自分の伝えたいことを前向きな言葉や態度で伝えている
	14	気持ちの良い受け答えやマナーの良い対応をする		30	いざというときにはやる気をみせる
	15	ビジネスの動向に関心を示す		31	その他（　　）
	16	組織の命令系統・ルールに従う		32	その他（　　）

出典：中央職業能力協会[CADS]の「スキル マップ」（一部修正）

【C-2】 伝えたい自分の強みと改善したい自分の弱み

【C-1】で◎、○、△、×として選択した項目を踏まえて、就職に当たりどのような「強み」を伝えていきたいと考えますか。また、どのような「弱み」を改善していきたいと考えますか。【C-1】の表からそれぞれ最大5つ選び、その番号を記入してください。◎の項目は「強み」、「×」の項目は「弱み」である可能性が高いです。

伝えたい自分の強み					改善したい自分の弱み				

【C-3】 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）

【C-1】、【C-2】に記入した内容を踏まえ、自分の得意なこと、苦手なことやそれを克服するために努力していることなどを記入してください。

【D-1】 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）

【A-1】から【C-3】までに記入した内容を踏まえて、就職に関する目標を、できれば時期（5年後、10年後、20年後など）とともに記入してみましょう。現時点でやってみたい仕事が明確に思いつかない場合は、「ジョブ・カード活用ガイド」に掲載している「職業一覧」も参考に、今後やってみたい職種を考えてみましょう。

【D-2】 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）

【D-1】に記入した内容を踏まえ、将来取り組みたい仕事に就くため、習得すべき能力や資格や今後克服すべき「弱み」、向上すべき「強み」は何か、それをいつ、どのように習得、克服、向上していくべきかを具体的に記入してみましょう。文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。

【D-3】 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）

【A-1】から【C-3】までに記入した内容を踏まえて、将来取り組みたい仕事（職種）を志望した動機、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記入してください。