

## わたしのキャリアチェックシート（記入例）



わたしの経験、能力、姿勢を振り返ってみましょう。  
これまで就いた仕事、活動、経験について、どういことをしたかを書き出  
します。  
このシートをもとに職務経歴書を作成していくことができます。

期 間	仕事や活動歴 (ボランティアや地域活動なども含みます)	できるようになったこと (スキルや知識)
<b>*仕事</b> 平成3年4月  平成7年4月	○○会社の総務部で勤務  同社の人事部に異動	・タイムカード管理や給与基本台帳の作成業務 ・社会保険の事務手続き ・新入社員の指導育成業務
<b>*活動</b> 平成10年4月  平成12年4月	PTAの広報委員になる  マンション管理組合の会計部で活動	・広報委員長となり、広報誌を作成 (広報誌の作成業務を習得) ・会計部員として、会計業務を担当 (記帳から決算までの業務を経験)
<b>*経験</b> 通算10年	専業主婦	

仕事をする上で、心がけてきたことや工夫したことは何ですか？  
(職場の仲間や知人などから言われたことなども振り返ってみましょう)

### \*心がけてきたこと

- なるべく間違わないように、必ず検算や見直しをする
- 遅刻をしないよう、時間を守るように
- 新しい業務を任せられると効率を優先させて考える

### \*人から言われたこと

- あなたと一緒にする仕事はやりやすい
- 電話の受け答えが明快で、人の話をよく聞いてあげる



## わたしのキャリアチェックシート ②-B

わたしのキャリアイメージを明らかにしてみましょう。  
キャリアイメージを明確にすると、3～5年後の自分に向けた活動の輪郭がクリアになります。

1	今までの経験の中で 楽しかったことは何ですか？	絵本の読み聞かせ活動
2	そのどんなところが 楽しかったのですか？	読み聞かせをしていくと、子どもたちの目がいきいきと していくこと
3	楽しなかったのは どんな事ですか？	数字を扱う作業(家計簿をつけるなど)
4	そのどういうところが 楽しなかったのですか？	相手が数字なので(人と違い)反応がない!
5	得意なのは どんな事でしたか？	人の話を聴くこと (友人からの相談も多い)
6	やりがいを感じるのは どんな仕事ですか？	困っている人を助けてあげて、ありがとうといわれた とき
7	どんな事を してみたいですか？	絵本の読み聞かせを中心に、子どもにかかわるサポート事 業を拡大していきたい
8	なぜ それをしたいのですか？	少子化の現在、子どもたちに読み聞かせを通じて、心のは ぐくみをサポートしたい
9	希望する活動形態は？	・就職 ・起業 ・NPO ・ボランティア ・地域での活動 ・その他( )

## わたしのキャリアチェックシート ③

わたしの強みや弱みを把握しておきましょう。  
面接時の自己PRにつながります。

自分の強み (シート②の2、5、6などから考えてみましょう)	自分の弱み (シート②の3などから考えてみましょう) → 弱みの読みかえをしておきます
<p>Aさんの場合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 数字に強く、几帳面であり、責任感が強い</li> <li>• 常に向上的で、効率的な仕事をめざしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 人みしりをする → 親しくなるまでに時間はかかるが、実直だといわれる</li> <li>• 気が弱い</li> </ul>
<p>Bさんの場合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 明朗で子どもと接するのが得意である</li> <li>• 面倒見がよく人の話をよく聴くのが得意</li> <li>• やさしい性格で人を助けることが大好き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 数字に弱い → おおらかといわれる</li> <li>• 気が強い</li> </ul>



\* さあ、これからスタートです！

サポートしてくれる人やもの、仕事の阻害となる要因なども把握しておきましょう。

仕事の阻害となる要因や条件は、改善できないか？今できることは何か？も書いておきます。

サポートしてくれる人やもの	仕事の阻害となる要因や条件
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 仕事に出るときは、夫の母が子どもを預かってくれる</li> <li>• 介護施設が利用できる</li> <li>• 自治体の保育サポーター制度を利用する</li> <li>• 夫が家事に協力的である</li> <li>• 雇用保険の教育訓練給付制度が利用できる</li> <li>• 大阪市の助成金が得られた</li> <li>• クレオのチャレンジ相談を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 資金やスキル不足で不安 → ライフプランを書いてみる・必要項目チェック</li> <li>• 子どもが小さくて外に出ることができない → ヘルパーの資格を取得しておく → 一時保育等に預ける経験をしておく</li> <li>• 夫が仕事に出ることを反対している → 一度で説得しようとせず、コミュニケーションを図りながら時間をかける</li> <li>• 仕事と家庭の両立が不安である → 毎日の過ごし方などを記録して時間を有効に使う練習をする → 夫や子どもにも家事に参加してもらう</li> </ul>



女性のための **チャレンジ相談**

**面接相談日** 水曜日 午前10時～午後5時  
第1水曜日のみ 午後1時30分～午後8時30分

大阪市在住・在勤・在学の女性が対象です。秘密は厳守します。安心してどんなことでもお話しください。一時保育（午前10時～午後4時30分／要予約／1歳から就学前まで／保育料有料）

**クレオ大阪中央** 面談予約は **TEL. 06-6770-7200**

(電話予約受付：火～日曜日 午前9時30分～午後9時30分)