

STAGE 1



私について 知ろう

「私」ってどんな人？

どんなことが好きで何が得意？

何をしている時が一番楽しい？

このようなことは、一見、仕事と関係なさそうですが、実はとても密接なつながりがあるのです。

「自分自身」を知ることは、自分にぴったりの仕事を知ること。

これまでをふり返って、もう一度「私」に出会ってみませんか？

私の性格を知る

ありのままの
自分を大切に
していいんだよ



「性格と仕事は関係あるの?」「性格にこだわっていたら、いつまでも仕事なんて見つからないんじゃないの?」そう思った人もいるかもしれません。

では「性格」を「好き・嫌い」「向き・不向き」と置きかえてみたらどうでしょう?

たとえば、いつも大勢の人に囲まれていたいAさんと、ひとりでいることが好きなBさん。

この2人に向いている仕事や働く環境は、おそらくかなり違うはずです。ただ、ここで重要なことは、Aさん・Bさんのいずれかが「正しい」というわけではなく、これはそれぞれの「個性」や「持ち味」なのだということ。だからこそ、それぞれの個性を生かした仕事選びが大切なのです。

ところが、自分のことは意外に気づいていないもの。そこで7ページのチェックテストを使って「自分自身を知る」ことからあなたの適職探しを始めましょう。



性格チェックテスト

あなたはどのようなタイプ？

以下の問いに「あてはまる」と思ったら「3」、「あてはまらない」と思ったら「0」、どちらとも言えない」と思ったら「1」を、回答欄の白い枠に書き込んでください。

| No. | 設問 | 回答 | | | | |
|-----|--------------------------|----|---|---|---|---|
| | | A | B | C | D | E |
| 1 | 時間や約束をきちんと守る | | | | | |
| 2 | 思いやりの気持ちが強い | | | | | |
| 3 | 子どもを叱るとき、あまり感情的にならない | | | | | |
| 4 | 決められたことは最後までやりとげる | | | | | |
| 5 | 先（将来）のことを冷静に判断し、行動する | | | | | |
| 6 | 物事を直感で判断する | | | | | |
| 7 | 自分の感情を抑えて人に合わせる | | | | | |
| 8 | 失敗や間違いをやさしく受け止める | | | | | |
| 9 | 人に良く思われようとする | | | | | |
| 10 | 人の話をよく聞く | | | | | |
| 11 | 気分転換が上手 | | | | | |
| 12 | よく人をなぐさめたり、元気づけたりする | | | | | |
| 13 | 何かを決めるとき、事実に基づいて判断する | | | | | |
| 14 | 何事も明るく考える | | | | | |
| 15 | 不愉快なことがあっても、口に出さず押さえてしまう | | | | | |
| 16 | 計画を立ててから実行する | | | | | |
| 17 | 子どものしつけや教育にきびしい | | | | | |
| 18 | 子どもと思いきり遊ぶ | | | | | |
| 19 | 周囲の意見や情報に影響されやすい | | | | | |
| 20 | 規則やルールを必ず守る | | | | | |
| 21 | 人の欠点より良い点を見る | | | | | |
| 22 | あいまいなことが嫌い | | | | | |
| 23 | 自分が悪いと思わなくてもすぐに謝る | | | | | |
| 24 | いろいろな情報を集めて考える | | | | | |
| 25 | 言いたいことを遠慮なく言う | | | | | |
| 合計 | | | | | | |

A～Eの各列ごとの合計点で次の表を見てみましょう。該当欄が今のあなたの性格です。

| | A | B | C | D | E |
|---------|---|---|--|---|---|
| 合計 8点以上 | 責任感、正義感の強いあなた。確実に仕事もこなしていくタイプなので信頼度もUP！ちょっと融通のきかないところが玉にキズ。 | 人をホッとさせるタイプのあなた。いつも多くの人に囲まれていることでしょう。でも甘やかし過ぎにはご用心。 | 常に、冷静に物事を判断できるタイプのあなた。準備は万端、着実に歩を進められるのは立派。でも、時には感情を表に出すとキュートさもUP！ | 天真爛漫、プラス思考のあなた。明るく健康的！あなただけのクリエイティブを広げていって！ちょっと度を越すと「わがまま」に… | 周囲の空気が読めるタイプのあなた。その場その場でしっかり順応していただけることでしょう。ただ、ストレスもためやすいので要注意！ |
| 7点以下 | おおらかで「まあいいっか！」が口ぐせになっていませんか？小さな約束を「必ず守ることからはじめてみましょう！ | 「私には関係ないし」と、人に対して無関心になっていませんか？でも、勇気を出して、優しいひと言をかけてみて！そのひと言に救われる人もいます。 | 「こんなはずじゃなかったのに…」ということがよくありませんか？今日やることをメモしてみよう！めざせクールビューティー！ | いつも心の中で「〇〇したい！でも…」と、やってみる前にあきらめていませんか？でも、大丈夫。「やりたいたい！」と思ったことは思いっきりやってみては？ | 私は楽しいのに、なんだか周りの空気は「しら～」っていうことがありますか？時には、自分がしゃべる前に相手の話も聞いてみて！きっと新しい発見があるはずですよ。 |

私のこれまでの仕事の歴史は？ ● ● ● ● ● ●

あなたはこれまでどんな仕事をしてきましたか？

正社員、アルバイト、パート、派遣社員など、働くスタイルは違っていても、「仕事」という点においては、どれもりっぱな「あなたの歴史」です。たとえ短い期間でも経験した仕事はあなたの中で確実に経験として残っています。

ここではまず、あなたがこれまで経験した仕事をふり返ってみましょう。下にある記入見本を参考にして、9ページにある記入欄に書き込んでみてください。（書ききれない場合は別の紙を足してください）そのうえで、あなたの「強み」（＝他の人よりもできると思うこと）、「弱み」（＝もう少しがんばろうと思うこと）を考えてみましょう。

これまでの仕事のふり返しシート

| 時期 | 仕事の内容 | 得られたスキル等 | 趣味・その他 |
|-----------|-------------|--------------------|-----------|
| ●年○月～●年×月 | アクセサリーの店で販売 | 接客の基本・飾り付けの技術 | ビーズの手芸 |
| ●年□月～◆年○月 | 洋品店で販売 | 洋服とアクセサリーのコーディネート | 色彩検定を受検した |
| ◆年×月～□年×月 | 雑貨メーカーで事務 | パソコンの操作（ホームページの管理） | |

©IWL All Rights Reserved

私の強み★記入見本

手先が器用、色のセンスがいいと言われる。

私の弱み★記入見本

経理の知識がない。これは将来自分のお店を持つ時にも必要。

これまでの仕事の振り返りシート

(記入日 : 年 月 日)

| 時期 | 仕事の内容 | 得られたスキル等 | 趣味・その他 |
|----|-------|----------|--------|
| | | | |

©IWL All Rights Reserved

私の強み

私の弱み

私は今「何期」？



仕事をする時には、自分自身や子どもの心身の状態、仕事をするために必要な準備は何か整理しましょう。現状に合っていないスタイルで働こうとするとどこかにしわ寄せが出て長続きしないものです。今のあなたは以下のどの時期にあたりますか？

①リハビリ期

まずは「働くことに慣れる」。就労経験が無い、ブランクが長い、子どもが小さい、自分自身の心身が回復していない、などの時期。

②体験記

どんな仕事に向いているか向いていないかを、実際に仕事を体験しながら探索する時期。

③スキルアップ期

働くことを通して将来めざす仕事の能力を高め、経験を積む時期。

④チャレンジ期

めざす仕事にチャレンジするスキルや経験が蓄積され、適職にチャレンジする時期。

記入見本

私は現在、リハビリ期です。

3ヵ月後には、体験期です。アルバイトで残業の無い仕事をする。

半年後には、まだ体験期？できれば派遣会社に登録して、残業少な目の仕事に就く。

1年後には、スキルアップ期。派遣で仕事の経験を積んで、正社員になれる力をつけたい。

3年後には、チャレンジ期。正社員めざして就職活動したい。

私は現在、 _____ 期です。

3ヵ月後には、 _____

半年後には、 _____

1年後には、 _____

() 年後には、 _____