



キャリアノート

By CPA-UP

CONTENTS

イントロ

- ・キャリアノートについて／キャリアノートの使い方…… 2
- ・あなたの期待…… 3・4

自己分析

- ・これまでの棚卸し…… 5・6
- ・Will・CAN・MUST を考える…… 7・8
- ・未来 SWOT…… 9・10

問題抽出とアクションプラン

- ・問題抽出…… 11・12
- ・アクションプランの作成…… 13・14

未来計画書…… 15・16

振り返り…… 17

あとがき…… 18

キャリアノートについて

『他の事をやってみたい』『良い求人（採用ポジション）があれば転職したい』

ただ漠然としたままでいると、何をやりたいのかが見つからないまま、良い求人（採用ポジション）を逃してしまいます。あなたに判断軸がない状況ではその求人があなたにとって良い求人かどうか気づくことができないからです。

判断軸を持たず、知人や転職エージェントから、こんな求人は？こんなキャリアプランは？と与えられるだけで、「んー、仕事内容が・・・」「んー、年収が・・・」「んー、働き方が・・・、社長が・・・」そして最終的に、「私やりたい事がないんです」とキャリアプランを考えることを放棄してしまうこともあります。

『なぜ転職するのか』

答えは人それぞれ違います。『今は転職しない』その選択肢も正解かもしれません。普段忙しくて“キャリア”について考える時間がない方こそ、この“キャリアノート”をきっかけに“キャリア”について一度えてみませんか？

キャリアノートの使い方

この『キャリアノート』は、「振り返り」「自己分析」「問題抽出とアクションプラン」「未来計画書」の4つのコンテンツから構成されています。本書は左側が解説部分となり右側が直接書き込むワークシートになっているので、解説を読みながら直接書き込みながらご利用ください。

以下4つの要素を守りながら作成してみると、これまで時間をとって考えられなかったことの言語化に役立ちます。

1、 目的を持つ

このキャリアノートは何のために作成するのか、「依存」ではなく、自ら作成する目的を持ちましょう

2、 遠慮することなく、自分の考えを書く

このキャリアノートは、あなただけのものです。あなたが書いた内容を他人が批判することはありません。

3、 納得のできる短期的で明確な目標を持つ

最初のステップは、まずは言語化してみることです。

「将来の夢」と言わると、明確に書ける人は少ないと思います。方向性を定め、直近納得できる期間で、具体的なアクションプランを作成してみましょう。

あなたの期待

キャリアノートを作成した時に、どのような成果が出ていれば、あなたにとって価値がありますか？ 記入した日付と期待を記入しましょう

- 1、 まずはあれこれ考えず 2 分以内で書き込む。深く考えたい場合は後でやりましょう。
※統計的にみると 30 秒で出した答えも 30 分で出した答えも 86%の確率で一致します
- 2、 ここで細かい部分までわからなくても大丈夫です。
- 3、 時間があり、複数名でやるときは書いた内容を共有してみましょう
- 4、 書き終わったら、次に進みましょう

あなたの期待

(例)

2019年5月23日作成

これまで具体的に考えてこられなかった今後のキャリアについて明確な方向性が見えてくると価値があると私は思います。

これまでの棚卸し

これまでどのように考えてキャリア選択をしてきたのか一度振り返りましょう。

- 1、 まずは Q1～Q3 について回答してください。（5 分）
- 2、 経歴書・職務経歴書ではないので、評価は気にせず書きましょう
- 3、 きれいな文章でなくても問題ありません。
- 4、 経歴を書く時“部署”の仕事だけでなく“私が”経験・体験したことを書きましょう。
- 5、 Q1～Q3 を埋めてから Q4 にとりかかってください（2 分）