

(2) 自己棚卸しシート

使用の手引き

1. 想定する対象者

- (1) 子育てしながら就業中の女性
- (2) 育児（休暇）からの復帰を考えている女性

上記には、以下の女性が含まれます。

- ・ 育児・仕事に一杯一杯、或いは両立はしているものの今後のキャリアについて考える余裕がない／機会が少ない女性
- ・ 子育て中あるいは出産*を間近に控え、仕事を続ける／復帰することに不安を感じる女性
- ・ しばらく仕事から離れこれから仕事をしたいが何ができるのかわからない女性

*初産のみならず第二子以降を含む

2. 使用上の注意点

- (1) 相談者に対し「これまでの歩みについて整理しましょう」と話しかけ、あくまでも可能な範囲で記入いただけてください。メモ書き・箇条書き程度でも構いません。
- (2) 面談前または面談初期に記入が得られた場合、相談者との関係構築と現在の状況・感情の把握が十分に得られないまま記入内容の詳細についての確認へと急がず、あくまでも関係構築や状況・感情の把握を十分に行ってください。

3. 使用方法

本シートを用い、時系列で仕事と仕事以外（自分・家庭）を並行して記入し「見える化」することにより、相談者がこれまで従事した仕事の概要・最も注力した／苦勞した事柄・得た能力・スキルや、出産後に時間その他で制約が発生した状態でも上手くできるようになったこと／自分が成長したことについて、幅広い把握と整理を行います。

以下の活用場面別に、相談者の状況に応じ適用してください。

<面談前>

相談者に対し面談前に説明等の機会が得られる場合、本ツールについて十分な説明をし可能な範囲での事前記入を依頼します。

<面談初期～2回目以降>

相談者との話し合いの中で、相談者自身または状況によりキャリアコンサルタントが手助けし記入してください。

- ・ 活用例 1：面談 2 回目に使用。相談者の従事してきた仕事内容や仕事以外について相談者と共に時系列で整理しキャリアコンサルティングを展開。
- ・ 活用例 2：面談 2 回目以降に使用。前回の面談までは職場等への不満やあきらめの発言が多くみられたため、これまでの歩みを共に確認し理解を深めた。

<初回面談後の宿題として>

複数回の面談を予定している場合、必要に応じ相談者に対し次回までの宿題として手渡します。

<その他>

面談前あるいは面談中に相談者に記入いただく時間がない場合、面談中に相談者が語った過去の出来事等の振り返りやまとめの目的で相談者が記入し活用することができます。

～これまでの私の歩みを振り返ろう～
自己棚卸しシート

作成日： 年 月 日

📅 時期		🏢 仕事			👨‍👩‍👧 仕事以外 (自分・家族)		
年月～年月	歳～歳	会社名／業界職種・部門・職位等	大きな出来事や最も注力した／苦労した事柄	得た能力・スキル等	家族構成	大きな出来事や最も注力した／苦労した事柄	上手くできるようになったこと／自分が成長したこと等
20XX年 4月 ┆ 20XX年 3月	22歳 ┆ 25歳	XX会社 営業部門 サポートチーム	営業担当者の資料作成のサポート →期日までの文書・図などの作成・入力	パソコンスキル 〇〇〇検定 〇級	1人暮らし (独身)	初めての一人暮らし	自炊を含む 一とおりの家事
20XX年 4月 ┆ 20XX年 3月	25歳 ┆ 28歳	同上 サポートチーム 主任	海外の得意先との対応 →英語で電話・メール等	ビジネス英語 TOEIC 〇〇〇点	夫と2人	結婚(26歳) 夫の両親の近くへ 引っ越し	家計のやりくり
20XX年 4月 ┆ 20XX年 月 現在	28歳 ┆ 30歳	同上 広報部門 スタッフ	急な異動で慣れるのに苦労 顧客向け冊子等の編集等 (現在育児休業中)	他部門との コミュニケーション	夫と2人 ↓ 夫、長女と 3人	長女出産(30歳) 育児・家事の分担に ついての夫との話し合い	???

本シートは、ご自身のこれまでの歩みについて整理することが目的です。
キャリアコンサルタントと話し合ったことや記入例等を参考に記入しましょう。メモ書き、箇条書きでも構いません。

厚生労働省 平成29年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業