

# PERSOLキャリアライフデザインプログラム

-オリジナルワークシート-

はたらいて、  
笑おう。



PERSOL

# 使用上の注意点

本ワークシートは、キャリアライフデザインを行う上で重要となる部分を考えることができるものとなっております。  
授業等でご活用をいただけますと幸いです。

## 主な活用場面

- ・授業内でワークシートを埋めながら、自身のキャリア・ライフのデザインを行ってみたい
- ・生徒自身にキャリアやライフを想像する重要性を伝えたい
- ・プログラムを実施する時間はないが、校内で少しだけ時間をとって実施したい

## 注意事項

- ・PERSOLキャリアライフデザインプログラムの中でも同様のワークシートを活用するため、ワークショップを実施予定の学校では本課題には取り組まないように注意してください。（プログラム実施後に復習や個人活動として活用いただく分には問題ございません）
- ・本ワークシートは高校生を対象としており、学校内での使用を前提としております。同業の企業やNPO法人での活用はご遠慮くださいませ。

## お問い合わせ

何かお問い合わせ、活用のご相談等がございましたら、下記へご連絡いただけますと幸いです。  
phd\_hataraku-ws@persol.co.jp



仕事

はたらくを実現するための「手段」

Q：あなたの「はたらく」を実現するためにどのような仕事があるのか？

Q：その仕事はどのようにあなたの「はたらく」とつながっているのか？

はたらく

ありたい姿と接続された仕事の「目的」

Q：あなたはどのようにして社会の役に立つのか？

Q：あなたは誰の、どのような課題を解決したいのか？

仕事

はたらく

## 1 スポーツジムトレーナー

ダイエットをしたり、健康に過ごしたい、身体を鍛えたいなどの希望を持つ人たちが目標に向かって頑張ることができるように、トレーニングや食事面のサポートを行うことができる。

## 2 塾講師

受験校への合格に向けて頑張る子どもたちに勉強を教えたり、時には進路の相談に乗ったりすることができる。

## 3 経営コンサルタント・PRコンサルタント

企業の売上を上げることや、商品を広く世の中に広めることを目標とする企業に、経営や広告宣伝の専門的な知識やアドバイスを行うことができる。

目標に向けて頑張る人を応援したい

# ワークシート：私の「はたらく」と「仕事」

仕事

はたらく

1

【

】

2

【

】

3

【

】

# 記入例：私のキャリアライフデザインシート

10年後 = ( 26 ) 歳になった自分を想像して、理想のキャリアライフデザインを作ってみよう

項目	質問	具体的には？	割合
仕事	どんな仕事に就き、どんなやりがいを感じていたい？ 納得する収入はどれくらい？	人の心の支えになるような仕事（具体的には看護師など）に就いて、多くの人にありがとうと言われる働き方。 また、家族ができて暮らしていけるくらいの収入（具体的には月30万円程度）がある。	50 %
友人 パートナー	家族やパートナー、友人とは どのような関係を築きたいか？	友人とはいつまでも気軽に遊びに行ったり、一緒に旅行などにも行きたい。結婚を考え始めるパートナーとは、お互いに仕事を大切にしながら、休みの日は出かけたり、一緒に過ごしたい。	20 %
趣味 余暇	遊びや余暇、趣味にどれくらい費やしていたい？	趣味は少なくともいいので、何かリフレッシュができるようなものを作りたい（いまは特にない）	10 %
学習	どのような学びや自己啓発に関心がある？	仕事での技術的な学びはもちろん、人の支えになれるように心理学などを学んでいたい。また、外国の患者さんにも対応できるように英語や中国語を学びたい。	20 %

# ワークシート：私のキャリアライフデザインシート

10年後 = (       ) 歳になった自分を想像して、理想のキャリアライフデザインを作ってみよう

項目	質問	具体的には？	割合
仕事	どんな仕事に就き、どんなやりがいを感じていたい？ 納得する収入はどれくらい？		%
友人 パートナー	家族やパートナー、友人とは どのような関係を築きたい？		%
趣味 余暇	遊びや余暇、趣味にどれくらい費やしていたい？		%
学習	どのような学びや自己啓発に関心がある？		%