

しゅう ろう し えん

就労支援 ワークブック



No.

し めい
氏名

ほう む しょうきょう せいきょく
法務省矯正局

“やりがい”を見つけよう

私たちが仕事をする一番大きな目的は、食べていくため、つまりお金をかせぐためです。でも、働く目的はそれだけでしょうか。お金をかせぐ以外に仕事をする意味はないのでしょうか？ 仕事をする“意味”や“目的”について、あらためてかんがえてみましょう。

● 同じ仕事をしていても、感じ方は人それぞれです。次の場面をみてみましょう。

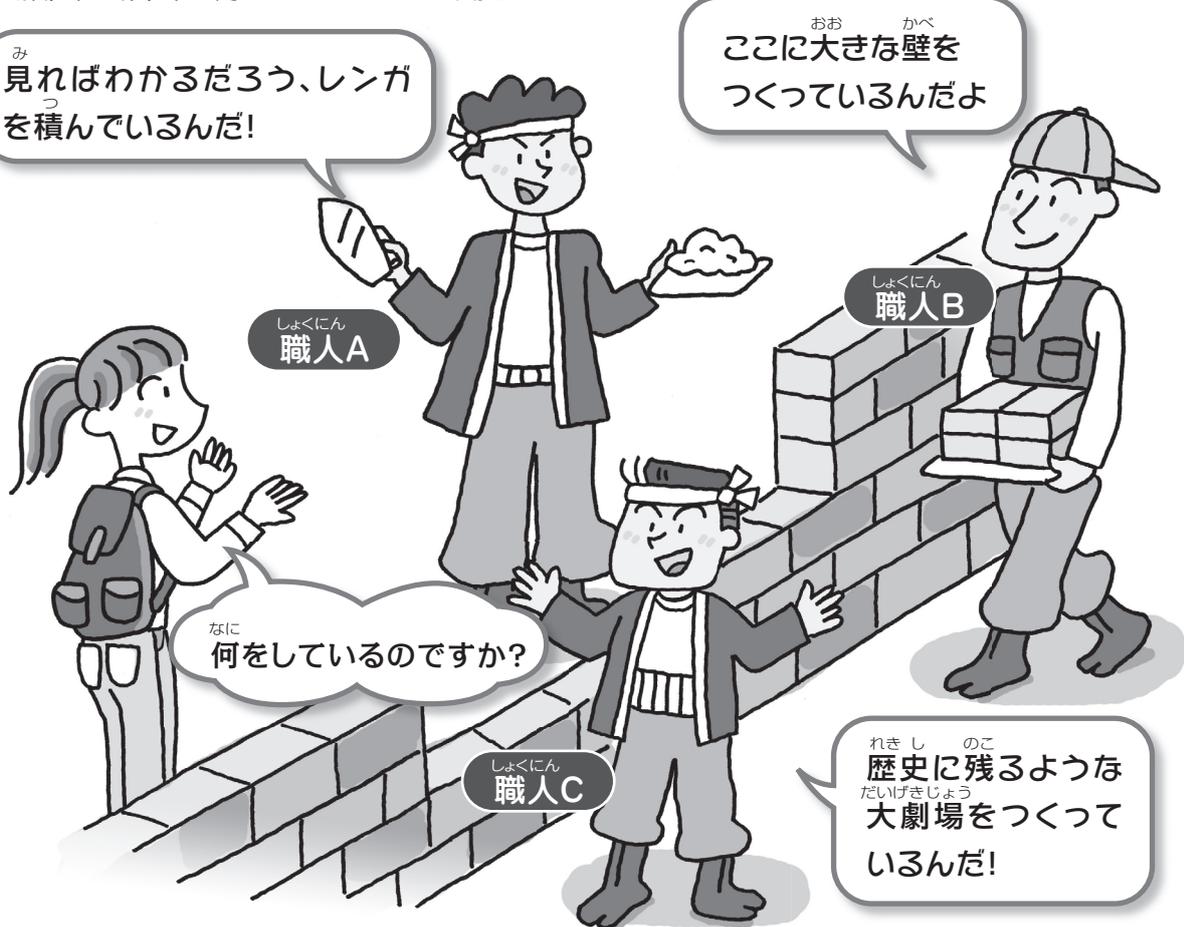
ある旅人が道を歩いていると、3人の職人がレンガを積んでいるのをみかけました。旅人は職人に何をしているのか聞きました。

見ればわかるだろう、レンガを積んでいるんだ！

ここに大きな壁をつくっているんだよ

なに何をしているのですか？

歴史に残るような大劇場をつくっているんだ！



ワーク 1



しよくにん

なに

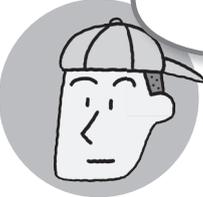
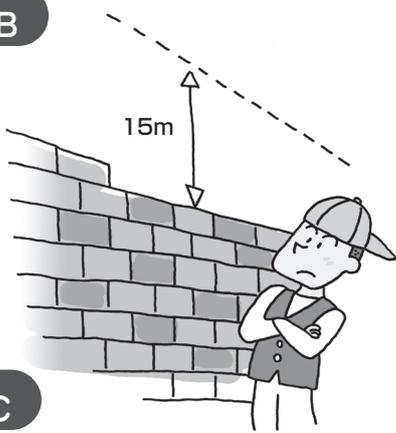
職人たちは何をかんがえているのか、みてみましょう。

しよくにん
職人A



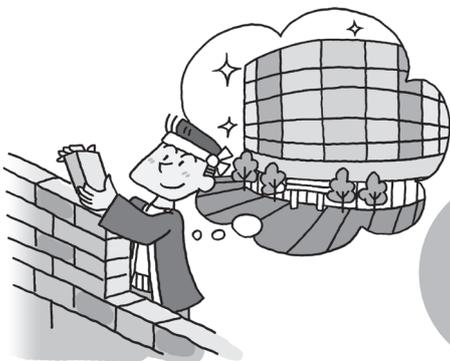
とにかくどんどんレンガを積んで、
早く仕事を終わらせよう!

しよくにん
職人B



つくる壁の^{かべ たか}高さは30mだから、^{あと}後15m
壁をつくれれば、^{しごと お}仕事は終わりだ。どうやっ
てつくれれば早く^{はや しごと お}仕事が終わるかな。

しよくにん
職人C



こんな^{おお}大きな^{げきじょう}劇場の^{かべ}壁なのだから、
きっと^{おお}多くの人^{ひと}がここで^{たの}楽しむだろう。
自分は、^{じぶん}それをつくることに^{ほこ}誇りを持っ
ている!

1 あなたはA、B、C、どの^{しよくにん}職人のようでありたいと思いますか?
^あ当てはまる人^{ひと}に○をつけましょう。

しよくにん
職人A

しよくにん
職人B

しよくにん
職人C

2 なぜ、その^{しよくにん}職人をえらびましたか? ^{した}下の□に、^{おも}思ったこと^かを書いてみましょう。

.....

.....

ワーク 2



どの職人が一番長くレンガ職人をつづけるでしょうか？

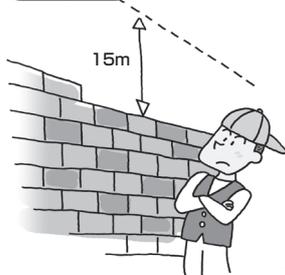
① ワーク1で、なぜ職人はそのようにかんがえたのか、くわしくみてみましょう。

職人A



Aさんはレンガを積む仕事の目的や意味について、特にかんがえていないようです。ただレンガを積んでいるだけでは、ときには退屈してしまうこともあるでしょう。そうなれば仕事はあまり楽しいと思えず、ほかにいい仕事があれば、レンガ職人をやめてしまうかもしれません。

職人B



Bさんは、レンガを積んでいるのは「大きな壁をつくる」ためという“目標”がわかって働いています。何をやるかわかって働いていると、次にやるべきことも自然とわかり、毎日仕事をするにも退屈することは少ないでしょう。

職人C



Cさんは、レンガを積む第一の“目標”（大きな壁をつくる）はもちろん、Bさんが気づけなかった「大きな劇場をつくる」というさらに一段上の“目標”までわかって働いています。仕事が完成したときには、達成感や、社会や他人の役に立っているという喜びも感じることができるはずです。

② どの職人が一番長く「レンガ職人」という仕事をつづけるとおもいますか？
当てはまる人に○をつけましょう。

職人A

職人B

職人C

③ なぜ、その職人をえらびましたか？ 下の□に、思ったことを書きましょう。

.....

.....



さいご じぶん あ
最後に自分に当てはめてみましょう。

あなたがこれからやりたい仕事、これまでやってきた仕事をあげ、その仕事は何を目標としているかかんがえましょう。また、どのような点でほかの人の役に立っていたでしょうか。例を参考に、下の□に思ったことを書いてみましょう。

れい
例

てんいん
スーパーのレジ店員

- 目標: お客様に気持ちよく買い物してもらうこと
- ほかの人の役に立っていたところ:
早く正確にレジを打つことやにこやかな接客を心がけたところ、たくさんのお客様が笑顔で帰っていった。その結果、お店も繁盛しスーパーの売上げに貢献した、と店長から表彰された。



- あなたがこれからやりたい仕事、もしくは、これまでやってきた仕事

Blank box for writing the job you want to do or have done.

- その仕事での目標

Blank box for writing the goal of the job.

- ほかの人の役に立つと思うところ、もしくは、役に立っていたところ

Blank box for writing where you think you will be useful or where you were useful.



わたし はたら かね
私たちが働くのは、お金をかせぐためだけではありません。

つき もくてき
次のような目的もあります。

1. 生活も心も豊かになり、人間として成長するため。
2. その仕事を通して世の中の役に立つため。

自分に向いている仕事とは?

「自分に向いている仕事」についてかんがえてみましょう。自分の好みや性格に合った仕事につくことができれば、充実した仕事人生が送れることでしょう。一方で、自分では思いもよらない職業に向いている、ということもあるかもしれません。

自分は〇〇に向いているとおも



でも△△にも興味があるかも? いや、××かな…

興味がある仕事をたくさん見つけましょう。

ワーク1 自分はどんな仕事に興味があるのか改めて調べなおしてみましょう。

1 当てはまる点数に○をつけ、グループごとに合計点を出しましょう。

あ

- 商品の仕入れや販売方法を工夫して売り上げを伸ばす。
(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3 少し興味がある…4 すごく興味がある…5)
- どの農作物をついたら利益が上がるかかんがえ、人を雇いプランを実行する。
(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3 少し興味がある…4 すごく興味がある…5)
- もうかいていない商店をまわって、どのようにしたら売り上げが上がるかアドバイスする。
(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3) (少し興味がある…4 すごく興味がある…5)

合計点



い

●ビルや店舗の空調設備を点検する。

(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3 少し興味がある…4 すごく興味がある…5)

●パン工場でサンドイッチをつくる作業をする。

(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3 少し興味がある…4 すごく興味がある…5)

●ブルドーザーや観光バスなど、乗り物の運転をする。

(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3
少し興味がある…4 すごく興味がある…5)



合計 点

う

●洋服や靴などのデザインをする。

(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3 少し興味がある…4 すごく興味がある…5)

●テレビアニメに合った歌を作曲する。

(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3 少し興味がある…4 すごく興味がある…5)

●お客様のかんがえに合わせて家を設計する。

(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3
少し興味がある…4 すごく興味がある…5)



合計 点

え

●会社で書類のコピーを取ったり会議資料をつくる。

(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3 少し興味がある…4 すごく興味がある…5)

●従業員の毎月の給料計算をする。

(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3 少し興味がある…4 すごく興味がある…5)

●お客様にかわって市役所へ提出する書類を作成する。

(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3
少し興味がある…4 すごく興味がある…5)



合計 点

単元2

お

- 海水の温度や生物の種類を調査する。
(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3 少し興味がある…4 とても興味がある…5)
- 発掘した化石の年代を整理する。
(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3 少し興味がある…4 とても興味がある…5)
- どの年代の主婦がどんな惣菜を買うのか、
 1カ月分のデータを取りまとめる。
(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3)
(少し興味がある…4 とても興味がある…5)

合計	てん点
----	-----



か

- お客様の要望を聞き、指圧やマッサージをする。
(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3 少し興味がある…4 とても興味がある…5)
- お客様に似合う洋服を見立ててすすめる。
(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3 少し興味がある…4 とても興味がある…5)
- お年寄りや体の不自由な人の世話をする。
(興味がない…1 あまり興味がない…2 普通…3)
(少し興味がある…4 とても興味がある…5)

合計	てん点
----	-----



2 あ～か それぞれの合計点をもう一度、下の□に書き入れましょう。

<p>あ</p> <p>てん点</p> <p>会社経営や営業企画の仕事 <small>(例) 自営業、会社経営の相談に 乗る専門家など</small></p>	<p>え</p> <p>てん点</p> <p>業務の型が決まった仕事 <small>(例) 事務(伝票処理や書類作成など)、 お金の計算など</small></p>
<p>い</p> <p>てん点</p> <p>物をあつかう仕事 <small>(例) 物をつくったり修理したりす る仕事、運転手など</small></p>	<p>お</p> <p>てん点</p> <p>調査・研究の仕事 <small>(例) 河川の水質調査、 交通量調査、研究員など</small></p>
<p>う</p> <p>てん点</p> <p>芸術系の仕事 <small>(例) 芸術家、音楽家、デザイナー、 イラストレーターなど</small></p>	<p>か</p> <p>てん点</p> <p>人とふれあう仕事 <small>(例) 販売員、介護士、営業販売、 教師など</small></p>

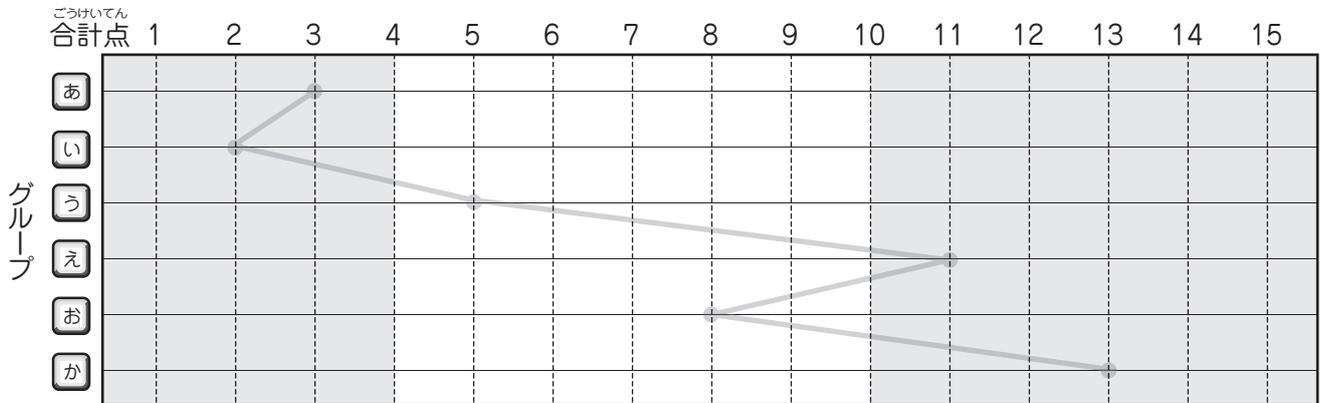


点数が1～2番目に高いグループの仕事が、あなたに向いて
 いるといえるでしょう。反対に一番点数が低いグループの仕
 事は避けたほうがよいでしょう。

ワーク 2

あなたの仕事に対する意識はどのような状態なのか みてみましょう。

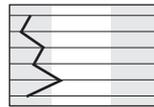
グループごとの合計点を、横線(グループ)と縦線(合計点)がまじわる部分に点で書きこみ、点と点をつないでグラフをつくりましょう。薄いグレーの線は例です。



全体に点数が高い人

すぐにでも仕事につきたいという気持ちが強いようです。

良いことですが、よくかんがえずに仕事に飛びついてしまい、あとで後悔するかも。決める前に一呼吸おいて仕事内容をチェックしましょう。



全体に点数が低い人

現在、仕事への意欲が薄いか、または自信がないのかもしれませんが。

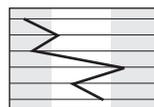
働くことの意味や楽しさをもう一度かんがえてみましょう。「当たって砕ける」ということわざもあるように、挑戦することから先が開けることもあります。



点数に高い低いがあまりない人

仕事に関して「自分はこうだ!」という「かんがえ」をまだ持っていない状態のようです。

「自分は〇〇が得意」「不得意」というのがあるくらいが、むしろ良いといえます。どんな仕事なら自分を生かせるのか、一度じっくりかんがえてみましょう。



点数に高い低いバラツキがある人

あなたは、仕事に対する意識がきちんとあります。

仕事についてじっくりかんがえているため、自分の得意・不得意も自覚しています。得意分野をさらに伸ばして意欲的で充実した職業人生を送りましょう。



「自分がどんな仕事に向いているかなんて、もう知っている」という人もいるでしょう。でも1番目に向いている仕事だけではなく、2番目や3番目に向いている仕事は知っていますか? 2番目や3番目に向いている仕事を新しく発見できれば、仕事をさがす幅が広がります。

ワーク 3



あなたの長所はどこにあるのか、さぐってみましょう。

① リストのなかから、自分に少しでもあてはまると思う文章にチェック☑を入れましょう。☑は何個でもかまいません。

リスト

あ

- 失敗の原因を冷静にかんがえる
- どんなことにも一生懸命取り組む
- クラブ活動や同好会などが長つづきする
- 何かするときには、行動する順番を決める
- 約束の時間を守れる



い

- 初対面でもすぐ仲良くなれる
- 友だちをなごませたり、笑わせるのがうまい
- リーダーシップが取れる
- 人から「聞き上手だ」といわれる
- 人の良いところをほめるのが上手

う

- 飲み会や旅行など、イベントの企画が得意
- ものごとを効率的にすすめる方法をかんがえるのが得意
- トラブルを乗り越える方法をかんがえ出せる
- 宣伝文を書いたり、チラシづくりが得意
- 人とは違うところに気がつく

え

- 流行に敏感である
- 手があいたら、自分からすすんで仕事を見つける
- やるべきことを後回しにしない
- ボランティア活動をしたことがある
- まずは挑戦するタイプ



次のページにつづきます

お

- 人の顔や名前をおぼえるのが得意
- 判断する前に、必要な情報を集める
- 人から意見や判断をもとめられる
- いろいろな角度からものごとをかんがえられる
- 原因と結果の関係をかんがえるのが得意

か

- 働くことが好き
- くよくよ悩まない
- ものごとを前向きにとらえる
- 学校や職場に遅刻したことがない
- 健康にめぐまれている



② グループ あ ~ か の、チェック を入れた数を下の に書きましょう。

● 長所といえるあなたの能力

あ 個 ものごとをきっちり
すすめていく力

え 個 どんどん
行動していく力

い 個 人とうまく
つきあっていける力

お 個 ものごとの
全体をみる力

う 個 アイディアを出し
いろいろ工夫する力

か 個 健康でしっかり
働く力

チェックの数が多いグループは、
あなたの長所や得意なことといえます。



ワーク 4



自分をアピールする文章(自己PR文)をつくってみましょう。

① まずは例を参考に、自己PR文の作り方をみてみましょう。

例 グループ **え** のチェック数が一番多かった場合

え

● 長所といえるあなたの能力

① どんどん行動

していく力

流行に敏感である

手があいたら、自分からすすんで仕事を見つける

② やるべきことを後回しにしない

ボランティア活動をしたことがある

③ まずは挑戦するタイプ

● 自己PR文の型

わたしには **A** があると思います。

というのは、 **B** だからです。

A には「長所といえるあなたの能力」を入れましょう。



B は、えらんだグループでチェックを入れた文章②③をつかきましょう。



え の場合、下線①～③をつかって次のように自己PR文をつくれます。

● 自己PR文

わたしには **① どんどん行動していく力** があると思います。

というのは、 **② やるべきことを後回しにしませんし、**

③ まずは挑戦するタイプ だからです。

ぶんしょう
文章に
なりましたね!



② ワーク3でチェック数が一番多かったグループ、2番目にチェック数が多かったグループをえらび、①の例にならって自己PR文をつくってみましょう。

👉 チェック数が一番多かったグループ ➡

● 自己PR文

ちょうしょ のうりょく
長所といえるあなたの能力

わたしには があると思います。

い ふんしょう
チェックを入れた文章

というのは、

.....

.....

だからです。

👉 チェック数が2番目に多かったグループ ➡

● 自己PR文

ちょうしょ のうりょく
長所といえるあなたの能力

わたしには があると思います。

い ふんしょう
チェックを入れた文章

というのは、

.....

.....

だからです。



アピールできる長所や得意なことがあれば、どんなときでも自信を持てるのではないのでしょうか。その自信は、仕事をさがすときに自分の良いところをアピールする力の源となつて、必ず役に立つでしょう。また、くじけず長く仕事をつづけていくのに大切な“ささえ”となります。

はたら 働くのはなぜ?

働く「意味」とは何でしょうか? 働くことはつらいこと、面倒くさいこととかがえる人も
いるでしょう。では、働かないほうが楽で幸せなのではないでしょうか? 実は、働くことは幸せにつ
ながっているのです。

● 幸せと仕事はつながっています。次の場面をみてみましょう。

Aさんは毎日スポーツ新聞を読むことを楽しみにしています。
あるとき、自分の楽しみがどのようにつくられているのか気になり、かんがえてみました。

Aさんの楽しみ



スポーツ新聞を読む

それに関係している人たち

- 紙をつくる人
- インクをつくる人
- 印刷機をつくる人
- 印刷をする人
- トラックで新聞を配送する人
- 新聞販売店の人
- 新聞を配達する人
- 新聞に広告をのせる営業の人
- 新聞記者
- どの記事をのせるのかを
決める担当者



Aさんが毎日スポーツ新聞を読んで楽しむためには、たくさんの人の働きがかかわって
いることがわかります。

ワーク1 「楽しいこと」にはどのような人たちが関係しているのか、かんがえてみましょう。

した たの ひと かんけい
 下にあげた「楽しいこと」にはどのような人たちが関係しているのか、それぞれえらんで○
 をつけましょう。何個○をつけてもかまいません。

● 楽しいこと → カラオケで歌う

かんけい ひと
 それに関係している人たち

- | | |
|---------------------------------------|---|
| イ. タクシーの運転手
<small>うんてんしゅ</small> | ト. 道路工事を
する人
<small>どうろ こうじ</small> |
| ロ. カラオケ店の店員
<small>てん てんいん</small> | チ. 歌手
<small>かしゅ</small> |
| ハ. マイクをつくる人
<small>ひと</small> | リ. カラオケの機械をつくる人
<small>きかい</small> |
| ニ. カラオケの音をつくる人
<small>おと</small> | ヌ. 作曲家
<small>さつきょくか</small> |
| ホ. コンビニの店員
<small>てんいん</small> | ル. 宅配便の配達員
<small>たくはいびん はいたついでん</small> |
| ヘ. 警備員
<small>けいびいん</small> | ラ. 作詞家
<small>さくし か</small> |



● 楽しいこと → テレビドラマをみる

かんけい ひと
 それに関係している人たち

- | | |
|---|--|
| イ. 魚をとる人
<small>さかな</small> | ヘ. 俳優
<small>はいゆう</small> |
| ロ. 工場でテレビをつくる人
<small>こうじょう</small> | ト. 不動産屋
<small>ふ どう さん や</small> |
| ハ. 花屋の店員
<small>はな や てんいん</small> | チ. ドラマをつくるテレビ局
<small>きょく</small> |
| ニ. 俳優の化粧や髪型をととのえる人
<small>はいゆう けしょう かみがた</small> | リ. ツアー旅行の添乗員
<small>りょこう てんじょういん</small> |
| ヘアメイクの人
<small>ひと</small> | ヌ. 洋服屋の店員
<small>ようふく や てんいん</small> |
| ホ. 靴屋の店員
<small>くつ や てんいん</small> | ル. トラックでテレビをお店に配送する人
<small>みせ はいそう</small> |



● 楽しいこと → ドライブをする

かんけい ひと
 それに関係している人たち

- | | |
|--|--|
| イ. 飛行機の整備員
<small>ひこうき せいびいん</small> | ト. 医者
<small>いしや</small> |
| ロ. 車の設計をする人
<small>くるま せっけい</small> | チ. 工場で車をつくる人
<small>こうじょう くるま</small> |
| ハ. 小説家
<small>しょうせつか</small> | リ. 新幹線の車内販売員
<small>しんかんせん しゃないはんばいいん</small> |
| ニ. 道路を整備する人
<small>どうろ せいび</small> | ヌ. 車販売店の営業マン
<small>くるまはんばいてん えいぎょう</small> |
| ホ. 遊園地の清掃員
<small>ゆうえん ち せいそういん</small> | ル. 弁護士
<small>べん ごし</small> |
| ヘ. 中学校の教師
<small>ちゅうがっこう ぎょうし</small> | ラ. 米作農家
<small>べいさくのうか</small> |



ワーク 2 ワーク1を自分に置きかえてみましょう。

① あなたが楽しみにしていることを、下の に書いてみましょう。

.....

② あなたが楽しみにしていることに関係している人たちを、下の に書いてみましょう。

●
.....
●
.....
●
.....
●
.....
●

あなたが楽しいひと時をすごせるのも、これらの多くの人たちの「働き」のおかげですね!



社会の一員になるにはどうすればいい?

あなたはどんな人なら「仲間」として認めますか? 謙虚、正直、いやな仕事でも率先してする、話をよく聞く、笑顔がいい。このような人は一見地味な印象を受けるかもしれませんが、実際は信頼され仲間として認められるものです。

「社会」も同じです。どんな仕事でもコツコツ喜んでこなし、それをつづけられる人は認められ、社会の一員になれるのです。自分の仕事がどのような人の役に立っているのか、仕事の意味を深くかんがえることがその第一歩です。



ワーク

3



あなたの仕事も、ほかの人の楽しみに
役立っているかもしれません。

1 あなたがこれまでついていたことがある仕事、これからつきたい仕事を書きましょう。

.....

2 その仕事、どのような“楽しみ”をささえているか、小さなことでもよいので
できるだけ多く書いてみましょう。

●

●

●



どのような仕事でも、働くことはほかの人の楽しみをつくり出す
手助けにつながります。あなたが今まで経験してきた仕事、
これからつこうとがんばっている仕事も同様です。



他人が喜ぶことを手助けできるあなたは、社会に必要とされています。
社会の一員として役割を果たすことは、幸せなことではありませんか？
これが働くことの“意味”であり、生きがいや幸せの源になっている
のです。



ワーク4 働くうえで自分が何を大切にしているか、確認しましょう。

● 働くうえで大切にしたい条件とはどのようなものでしょうか。例をみてみましょう。

例

Aさんは、現在、仕事をさがしています。生活のためにもすぐ仕事につきたいところ。そこで、給料の多い・少ないで仕事をえらぼうと思いましたが、周囲から「もっとじっくりかんがえたほうがよい」と止められました。

そこで、給料以外に気になる点をかんがえると…。



社宅があると嬉しいなあ。
 住みこみの仕事ないかなあ～。

➔ 福利厚生面が充実していることを大切にしている

難しい仕事を担当すると体調を崩すことが多かった。
 キッチリ仕事を教えてくれるところがいいなあ。

➔ 仕事を教えてくれる上司や先輩がいることを大切にしている

同僚と仲良く楽しくつきあえる
 といいなあ。

➔ 明るく自由な雰囲気のある職場で
 あることを大切にしている

Aさんがどのような職場で働きたいと思っているのが、
 みえてきましたね。



① 下の文章について、「こんな職場だったらいいな」と思う順番を、1番から15番までつけてみましょう。

はたら かんきょう じょうけん 働く環境・条件	じゅん い 順位
● 休みが多い。または休暇が取りやすい。	
● 福利厚生面が充実しているので、安心できる。	
● 仕事を教えてくれる上司・先輩がいる。	
● 出張が多く、事務所以外で働くことが多い。	
● 同年齢が多く、友人が見つかりやすいような感じ。	
● どんどん出世ができる。	
● 異性が多く、明るく自由な職場雰囲気。	
● 好きな仕事を自由にできる。	
● 仕事と生活のバランスがうまく取れ、安定性がある。	
● ここなら自分の力を生かした仕事ができる。	
● とにかく給料が高いほうが魅力的。	
● 仕事を通して、専門知識や技能を学べる。	
● 聞くところでは社員を大切にしてくれるらしい。	
● 総合的にいって人間的に成長できる職場。	
● 職場の人間関係が良いと思える。	

出典：「会社や社会に対する意識調査」(社団法人日本能率協会／2005)より



給料は少なめでも環境や条件が良いなら問題ない、とかがえる人のほうが長く楽しく仕事をつづけられることが多いようです。その会社は、あなたの希望条件に合うかどうか、ひとつひとつじっくりかんがえてみましょう。

ワーク 5 実際に、会社をえらんでみましょう。

① ワーク1でつけた順番のうち、1番から5番目までを下の□に書きこみましょう。書きこんだ条件が、あなたの希望条件です。

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

② 下のあ～えの4社の条件をよく読んでみましょう。

あ社 

- 電話対応が中心の仕事で、お客様からの苦情を受けることも多い。
- 事前の教育体制がととのっており、未経験者でもOK。
- 同僚は多くシフト制。主婦によるパートが多いが、正社員登用制度もあり。

い社 

- 土木建設業で、公共事業の河川などの整備が専門の企業。
- 建設機械の運転資格があればよいが、未経験者でも業務教育があり安心。
- 土日祝日は休み、残業もほとんどなし。安全第一。わきあいあいと、楽しい雰囲気。

う社 

- 住宅リフォーム会社の営業。全国を飛びまわるため出張が多い。毎週月曜日が休み。
- 注文数に応じて収入がアップ。5年で家建てた社員もいるほど。
- 熱意ある人には出世を保証。業績重視で、仕事の進め方は自由度が高い。

え社 

- 事務職。パソコンでWordやExcelをつかいこなせることが必須条件。
- 社内教育は、レベルに合わせて毎年1週間実施。
- 社員は男女半々で平均年齢は約35歳の若い職場。休みも多く、独身寮も完備。

③ ①であなたが書き出した条件をもとに、あなたが働きたいと思える会社を②のあ～え社からえらんで下の□に書きましょう。

例 Aさんの場合



Aさんの希望条件

- ① 福利厚生面が充実していると嬉しい。
- ② 仕事を教えてくれる上司・先輩がいる。
- ③ 明るく自由な職場雰囲気。

え社



- ・ 事務職。パソコンでWordやExcelをつかいこなせることが必須条件。
- ・ 社内教育は、レベルに合わせ毎年1週間実施。
- ・ 社員は男女半々で、平均年齢は約35歳の若い職場。休みも多く、
① 独身寮も完備。

➔ Aさんの希望条件には「え社」がぴったりのようです。

● あなたが働きたいと思える会社 社



実際には、もっとたくさんの情報をしらべて仕事をえらぶことになりまます。求人票をみるときは、どのような点をチェックしたらよいか、このワークを思い出して、できるだけこまかく条件をみていきましょう。



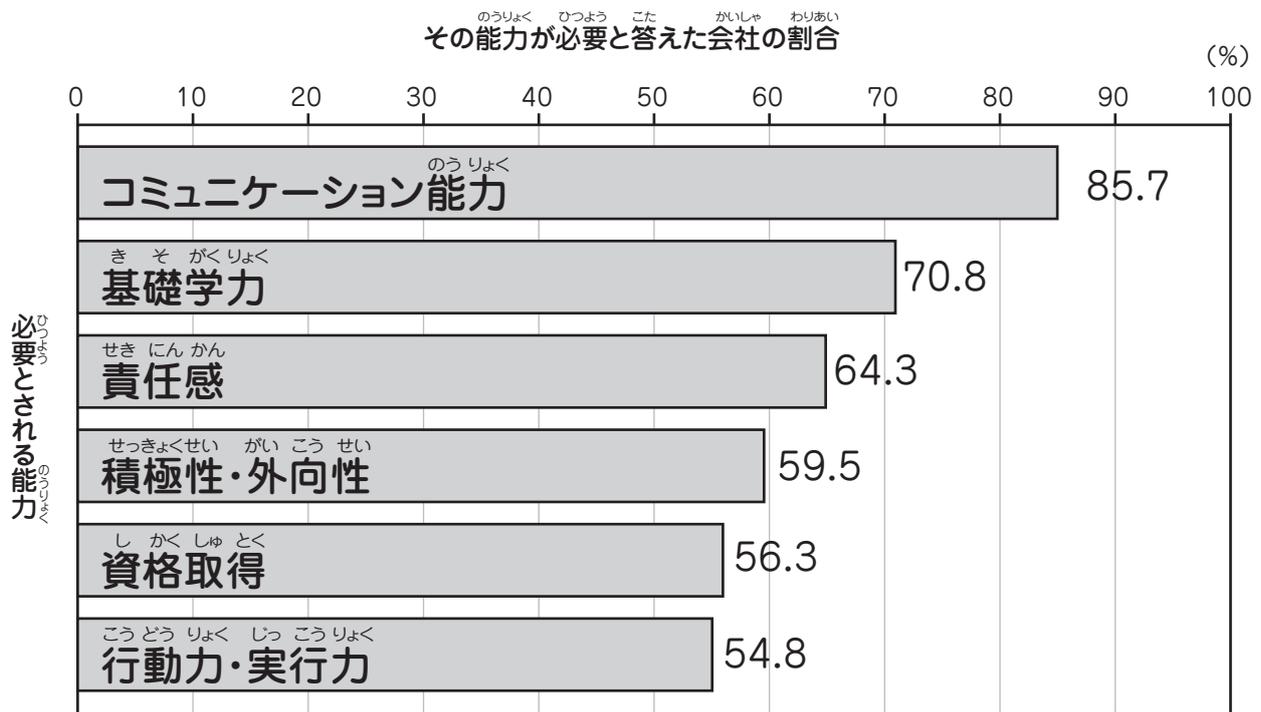
給料だけにこだわらず、条件についてかんがえることは、あなたの希望する仕事に近づく第一歩です。もちろん、努力するぶん給料が多いほうがよいとかんがえることも間違いではありません。自分はどういう仕事を求めているのか、つまり、どのように働きたいのかじっくりかんがえて、自分の働き方を決めましょう。

仕事に必要な能力とは？

雇う側が私たちに求めている能力は、専門技術や専門知識ばかりではありません。日々の生活のなかで努力すれば身につけられる能力もたくさんあります。どのような能力が求められているのかを知り、みがく努力をしましょう。

● 雇う側が求めている能力とは何でしょうか？ 次のグラフをみましょう。

下のグラフは、会社が働く人に求める能力を順番にあらわしたものです。



出典：「若年者の就職能力に関する実態調査」(厚生労働省/2004)より



20個以上ある能力から選ばれた、上位6つの能力です。どれも大切な能力です。しっかりおぼえておきましょう。

ワーク1



かいしゃ はたら ひと もと のうりよく じょうい
 会社が働く人に求める能力のうち上位6つについて、
 あなたはどの程度、身につけているでしょうか。

「身につけている」と思う度合いを10点満点でかんがえ、当てはまる数字に○をつけましょう。

① コミュニケーション能力 のうりよく

はなす、きく、よみ、よ
 話す、聞く、読
 り、かい
 で理解する、文章
 をつくるなどの
 のうりよく
 能力。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

身につけていない 身につけている

② 基礎学力 きそがくりよく

かんじのよみか
 漢字の読み書きや、
 たす・ひく・かける・
 わるといった基本的
 な計算などのこと。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

身につけていない 身につけている

③ 責任感 せきにんかん

じぶんまがしごと
 自分に任された仕事
 をきちんとやり通そ
 うとする気持ち。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

身につけていない 身につけている

④ 積極性・外向性 せっきよくせい がいこうせい

じぶんすす
 自分から進んで
 仕事をしたり、
 行動的で社交
 的な姿勢。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

身につけていない 身につけている

⑤ 資格取得 しかくしゅとく

しかくも
 資格を持っている。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

身につけていない 身につけている

⑥ 行動力・実行力 こうどうりよく じっこうりよく

けいかくじっさい
 計画したことを実際
 に行動にうつし、仕
 事をどんどん進め
 ていく力。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

身につけていない 身につけている

これらの能力は毎日の生活のなかで少しずつ努力することで、
 みがかくことができます。なかでも一番大事な「コミュニケー
 ション能力」について、次のページでみがかき方を学びましょう。



ワーク 2 「コミュニケーション能力」は、毎日どのように したらアップするでしょうか。

1 次の選択肢のなかから3つえらんで下の□に書きましょう。

- イ. 食事はよくかむ
- ロ. テレビはバラエティをみる
- ハ. スポーツニュースをみる
- ニ. マンガは欠かさない
- ホ. わからないときは質問する
- ヘ. 毎日ランニングする
- ト. 目を見て話し、ときどきうなづく
- チ. よくあいさつする



せいがい
正解

ホ	ト	チ
「わからないときは質問する」	「目を見て話し、ときどきうなづく」	「よくあいさつする」
質問をするには、話をよく聞き、その内容に関心を持たなければなりません。質問をしようと思うことで、相手の話をよく聞く気持ちになれます。	熱心に話を聞く姿勢をみせると、相手も熱意を持って話してくれます。「自分の話をよく聞いてくれる」と思ってもらえ、人間関係づくりの基礎となります。	コミュニケーションは良い人間関係づくりから始まります。あいさつは、良い人間関係づくりの基本です。積極的に自分からあいさつの言葉をかけましょう。

2 ①を参考に、「コミュニケーション能力」をアップさせる毎日の過ごし方を、自分なりにかんがえて書き出してみましょう。

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ワーク

3



ワーク1で一番点数の低かった能力をえらび、
みがき方をかんがえてみましょう。

① ワーク1で一番点数が低かった能力を、下の□に書きましょう。

② ①であげた能力はどのようにすればみがけるでしょうか？ ワーク2を参考に、自分なりにかんがえて書き出してみましょう。

●
.....

●
.....

●
.....

なかなか難しいですね。でも、苦手な能力を自覚し、みがき方をかんがえるだけでも日々のすごし方は変わってきます。あせらずにじっくりかんがえてみましょう。



ワークを通してかんがえた能力をアップさせる毎日のすごし方を、
実際の行動にうつしてみましょう。こつこつとつづけるうちに、
どんどん簡単にこなせるようになります。面接試験などで、「私はこのよ
うな努力を○年間つづけています」と言うことができれば、立派な
自己PRになります。

ワーク4  Aさんはどのように言えば、うまく言いたいことを伝えられるでしょうか。

● あいて相手にうまく伝えるにはコツがあります。つた次の場面をみてみましょう。つぎ ば めん

Aさんは、プロ野球観戦が趣味です。特にイロハ球団の鈴木選手の大ファン。友人のBさんに、その話題を持ちかけようとしています。

Aさんが
かんがえていること



Aさん

すず き せん しゅ鈴木選手は、こん今シーズン、
おうホームラン王になりそうだと。



すず き せん しゅ鈴木選手のことが大好きだし、
だいい尊敬しているんだ。

かれ彼はきび厳しい練習を重ねて、れんしゅうプロ野球選手として
ほそみは細身でこ小柄なのに、かざそのハンデを乗り越えて
のホームランバッターになったから。



Bさん

?

Aさんはどのように言えば、うまく言
いたいことを伝えられるでしょうか。



ひだり
左のページの「Aさんがかんがえていること」のなかから、^あ当てはまるものを下の□に書きこみましょう。



じぶん つた かん き も す
自分が伝えたいことについて感じた気持ち(「すごい」「好きだ」「なるほど」「かつこいい」など)に注目すると、「伝えたい理由」がみえてきます。

ステップ
1

つた わだい
伝えたい話題

①

.....

なぜその話題を伝えたいかというと…

ステップ
2

じぶん きも
自分の気持ち

②

.....

おも
と思ったから。

なぜそう思ったかというと…

ステップ
3

つた りゆう
伝えたい理由

③

.....

ステップ1～3に書きこんだ内容を組み合わせると、「伝えたいこと」をうまくまとめることができます。



➡ たとえば、下の正解例のようにまとめてみるのもよいでしょう。これは、たくさんある正解のひとつです。ステップ1～3の要素を自分なりにまとめられればOKです。

せい かい れい
正解例



すずき せんしゅ ごん
① 鈴木選手は、今シーズン、ホームラン王になりそうだ。わたし すずき せんしゅ
わたし すずき せんしゅ
② 私は、鈴木選手
のことが大好きだし、尊敬しているんだ。というのも、かれ きび れん
③ 彼は厳しい練習を重ねて、プロ野球選手としては細身で小柄なのに、そのハンデを
しゅう かせ やきゅうせんしゅ ほそみ こから
のこ
乗り越えてホームランバッターになったから。



ワーク 5

ワーク4を参考に、自分が今一番伝えたい話題について、その理由をかんがえてみましょう。

1 今あなたが一番興味があり、相手にぜひすすめたい、話したいと思う話題をひとつあげましょう。

伝えたい話題

好きな本や雑誌、映画、スポーツ、テレビ番組の話題、または、それら好きなものにまつわるエピソード、他人から聞いた話でもかまいません。



2 ①であげた話題について、あなたはどのように感じましたか？参考に、“気持ち”の例を下に8つあげました。あてはまる“気持ち”に○をつけましょう。

- イ. 「すごいな～」と思った
- ロ. 「なるほど」と感心した
- ハ. 「新しいなあ」と思った
- ニ. 「その通りだ」と共感した
- ホ. 「かっこいいな」と思った
- ヘ. ショックを受けた
- ト. 「センスいいな～」と思った
- チ. その他()

3 なぜあなたは②のように感じたのでしょうか。その理由を、書いてみましょう。

伝えたい理由

.....

.....

.....

.....

①～③に書きこんだ内容を組み合わせてまとめると、あなたの「伝えたいこと」になります。



ワーク

6



さらに^{いっ ぽ すす}一歩進んで、「伝えたいこと」から自分は何を^{つた}得て、学んだか^えについてかんがえてみましょう。

ワーク5でかんがえたあなたの「伝えたいこと」から、自分は何を得たのか^{じ ぶん なに え か}書いてみましょう。うまく思い浮かばないときは、例を参考^{れい さんこう}にしましょう。

例

ワーク4のAさんの場合

伝えたいこと

イロハ球団の鈴木選手がホームラン王になりそうだ。彼のことが大好きで、尊敬している。細身で小柄なのに、練習を重ねてあれだけホームランを打てるようになったんだ。

さらに深く掘り下げて…



「伝えたいこと」から自分は何を得たか

実は私は文章を書くのが苦手。でも、自分も鈴木選手のように練習を重ねればいつか上手に書けるようになるのではないかと、鈴木選手のプレーに励まされたんだ。

●ワーク5でかんがえた「伝えたいこと」から、自分は何を得たのか。

.....
.....
.....
.....



難しいですね。でも、伝えたい話題についてここまで深くかんがえて相手に伝えていかないと、なかなか相手の心に響きません。書けなくてもよいので、じっくりかんがえてみましょう。



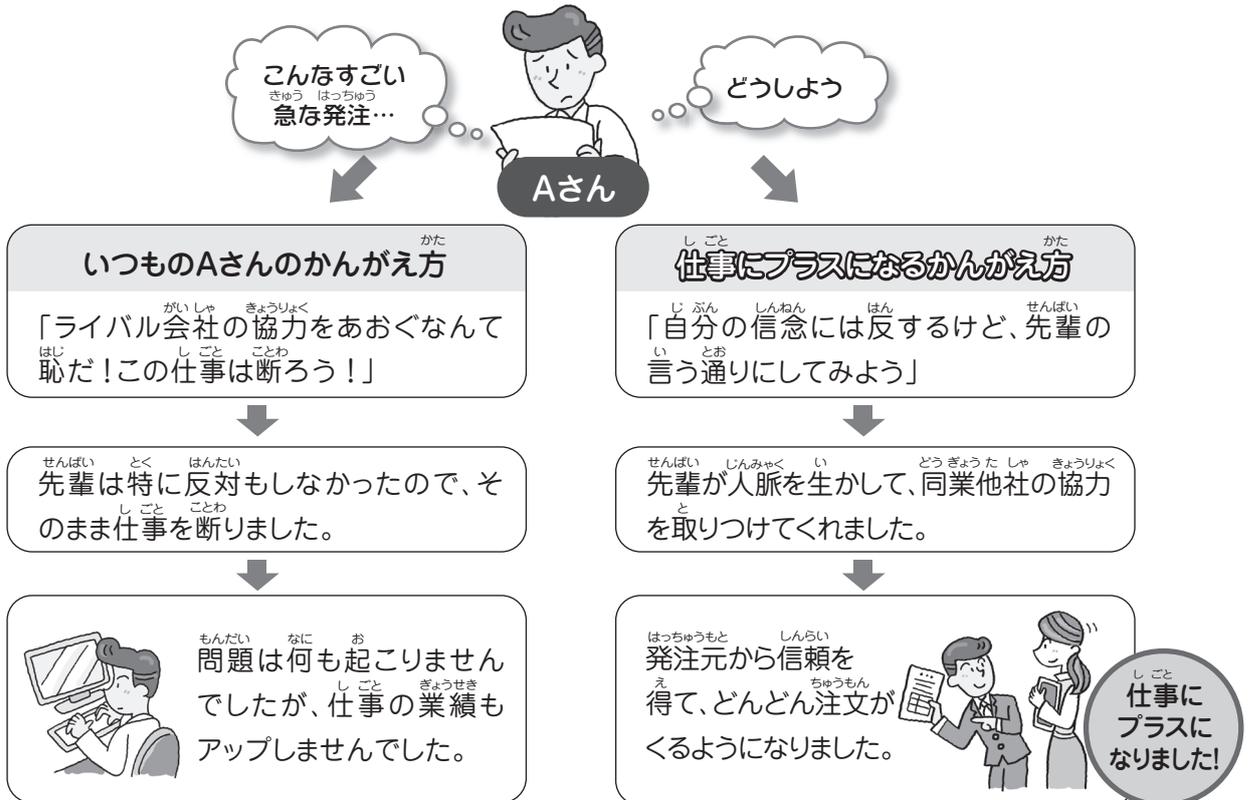
相手に何かを伝えるとき、なぜその話題を相手に伝えたいのか、その「理由」を言うことが大切です。「伝えたい理由」にこそ、あなたの相手に伝えたいことがつまっているのです。さらに一歩深く踏みこんで、そこから自分は何を得たのか、何を学べたのかかんがえることも大切です。

仕事にプラスになるかんがえ方

仕事をしていくうえでプラスになるかんがえ方、生き方というものがあります。ワークを通して、「自分はそういうかんがえ方ができている」とあなたが自信をもつべき部分と、「これはまだまだ」と努力をして改善したい部分を洗い出してみましょう。

● 仕事にプラスになるかんがえ方なんて、あるのでしょうか？ 次の場面をみてみましょう。

Aさんは、車の部品販売店で働いています。あるとき急な発注があったのですが、とても納品日までに間に合わせる事ができそうもありません。先輩Bさんに相談したところ、同業他社の協力をあおぐようとアドバイスを受けました。



「相手のほうが正しいと思ったら、自分の意見を変える」というかんがえ方は、仕事にプラスになるとおもいませんか？



ワーク 1

あなたは仕事にプラスになるかんがえ方ができているでしょうか。

下にあげた項目は、仕事にプラスになるかんがえ方・生き方です。それぞれの程度できているかかんがえ、一番近い数字に○をつけてみましょう。

仕事にプラスになるかんがえ方・生き方	できている	ほぼできる	ややできる	あまりできない	できていない
あ 「本当は自分はすごい」と思える特技や長所を持っている。	5	4	3	2	1
い 少し難しい本に挑戦するなど、いつも目標を少し高く置いている。	5	4	3	2	1
う 失敗しても人のせいにせず反省し、次は失敗しないように工夫できる。	5	4	3	2	1
え 自分の意見をきちんと言うことができる。	5	4	3	2	1
お 相手を押さえつけるような言い方はしない。	5	4	3	2	1
か 外見だけでなく、性格的にもかっこいい人になりたいと思い努力している。	5	4	3	2	1
き 悩みを聞いてくれたり、困ったときに手助けを頼める友だちがいる。	5	4	3	2	1
く 仕事、趣味、遊びなど、どれを一番にこなすべきか順番をつけられる。	5	4	3	2	1
け 家庭や職場で、他人のためになることを心がけてやっていると思う。	5	4	3	2	1
こ 困ったことが起きたとき、次にどうしたらよいかをかんがえることができる。	5	4	3	2	1

4、もしくは、5をえらんだ項目

「自分はこのようなかんがえ方・生き方ができている」と大いに喜んで自信にしましょう。それはあなたの強みです。

1、もしくは、2をえらんだ項目

あなたが目指すべき目標です。そのようなかんがえ方や生き方・行動ができるように努力してみましょう。



努力の仕方を次のページで紹介します。

ワーク 2 どのようにすれば、仕事にプラスになるかんがえ方を身につけられるでしょうか。

ワーク1で、1、もしくは2をえらんだ項目について、そのようなかんがえ方や生き方を身につけられるように努力しましょう。では、どのように努力すればよいでしょうか。できなかった項目をひとつえらび、例を参考に、自分なりに努力の方法を書き出してみましょう。

例

ワーク1の②「相手を押さえつけるような言い方はしない。」で、1、もしくは2をえらんだ人の場合

努力 1 

まずは、他人の話をよく聞く



◀自分と意見が違っていても、頭ごなしに否定せず、最後まで話を聞きましょう。

努力 2 

自分の意見を言う前に、いったん相手の話を受け止める



◀「なるほどそういうかんがえ方もあるんですね。私のかんがえはちょっと違うんですけど、聞いてくれますか?」と言うだけで、印象が違います。

努力 3 

相手の話が理解できなかったら、なぜ相手はそう思うのかを聞いてみる



◀わからないときは、否定するかわりに質問をかえてみるのもひとつの手です。

 次のページにつづきます

●ワーク1で、1、もしくは2をえらんだ項目のうちの一つ

●そのかんがえ方・生き方を身につけるための努力



.....

.....



.....

.....



.....

.....



難しいですね。書けなくても大丈夫。1、もしくは2をえらんだ項目をおぼえておいて、日ごと意識するだけでもOKです。



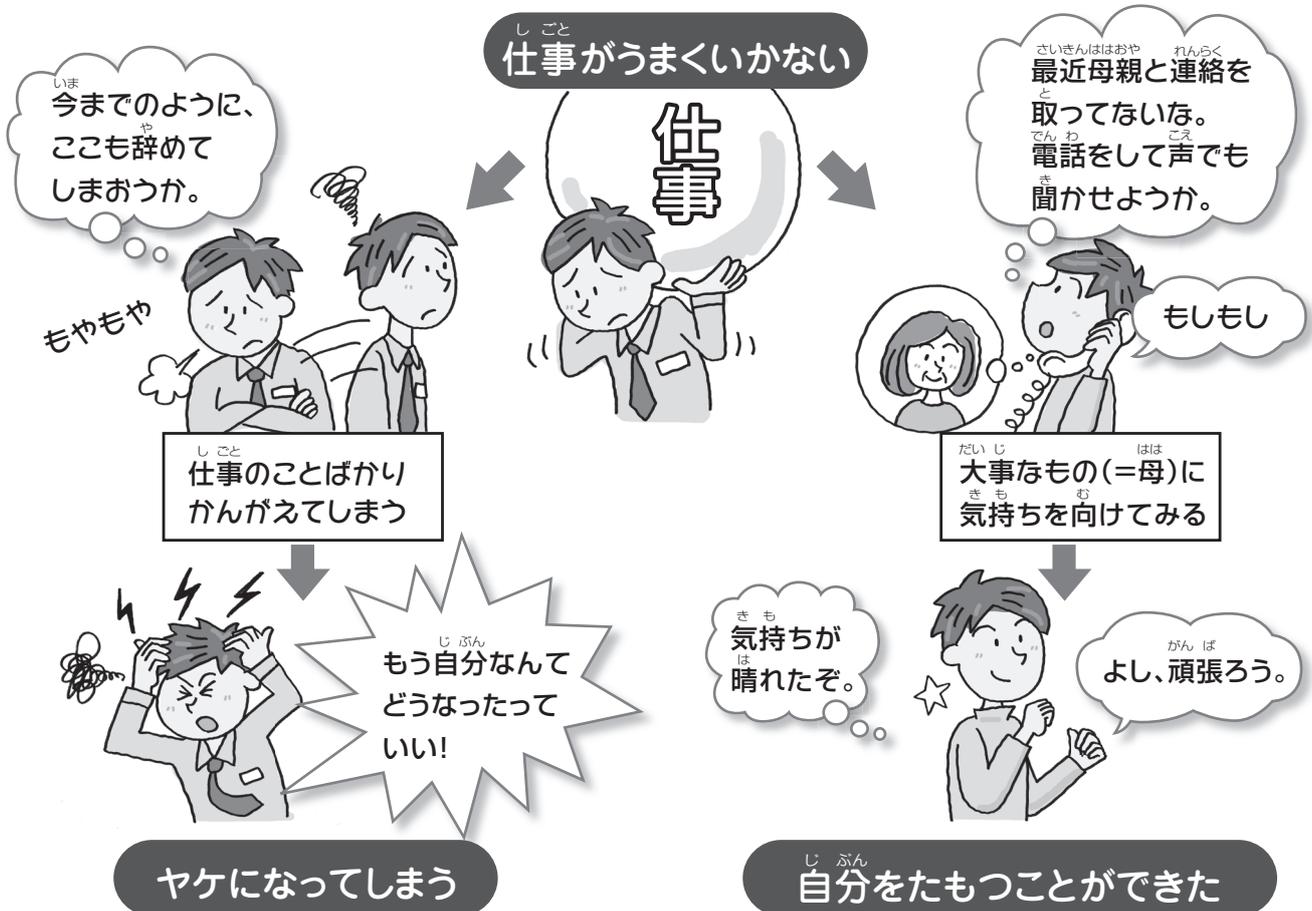
すでに、このワークであげたかんがえ方や生き方・行動ができてい
る人は、自分のよいところ、理想の自分のイメージをしっかりと確認し
て、どんなときでも「確かな自分」を励ましながら仕事をつづけてい
きましょう。まだできていないという人は、これからの指針としてみ
てください。このワークであげたかんがえ方や行動ができるようにな
れば、人間的に成長できます。そして驚くほど仕事が楽しくなり、
前向きに取り組めるようになるはずです。

仕事がうまくいかないとき

なかなか仕事が決まらない、やっと仕事についたとしても長つづきしないということは、
 残念ながらよくあります。そんなとき「自分なんてどうなってもかまわない」とヤケになっ
 てしまっは、ますます悪い方向にいてしまいます。そんなときこそ、しっかりと自分を
 たもつこと(ちょっとオーバーにいうとプライドや尊厳を守ること)が大事です。

● 自分をたもつとはどのようなことでしょうか。次の図をみてみましょう。

一時的に気持ちを切りかえて「自分が日ごろ大事にしているもの」に目を向け、それを
 しっかり守ることで。そうすれば、自然と気持ちが安定し、また元気に仕事に戻れます。



ワーク 1

あなたが大事にしているものを、改めて確認
していきましょう。

下の表にあげた項目について、大事にしている度合いを10点満点で点数に
てみましょう。当てはまる項目がなければ、自分なりに大事にしているものを「そ
の他」に記入しましょう。何度か取り組み、終わったら合計点を出しましょう。

大事にしたいもの	1回目	別の日 (2回目)	合計点
● 趣味			
● ペット			
● 恋人			
● 愛			
● 夢			
● お金			
● 家族(妻、子ども)			
● 父母			
● 専門性の高い知識・技術			
● 名誉			
● 誓い・約束			
● 義理			
● 出会い			
● 地位			
● 健康			
● 感謝の心			
● チャレンジ精神			
● 情熱			
● 人助け			
● 友だち			
● 自分の心			
● その他1()			
● その他2()			
● その他3()			
● その他4()			

ワーク 2 なぜ大事にしたいのか、理由をかんがえてみましょう。

ワーク1の「大事にしたいもの」のなかから現時点の合計点が高い順に3つあげ、それぞれなぜ大事にしたいのか、例を参考にその理由を書きましょう。

例

- 大事にしたいもの：大好きなマンガ本
- 理由：小さいころにアニメをみて、どうしても原作のマンガ本が欲しくなり、親にねだり買ってもらったから。そのマンガ本を読むと、いつでも夢中になれて嫌なことも忘れられる。



大事にしたいもの第1位

理由

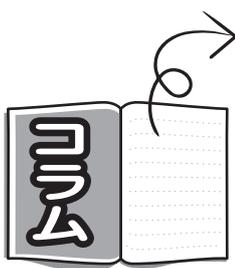
.....

.....

.....

 次のページにつづきます

自分自身のことであっても、なぜ大事にしたいのか、理由をあげることはなかなか難しいものです。あせらずにゆっくりかんがえて、書いてみましょう。



「私は大丈夫！」という気持ち

「私は大丈夫だ！」「大事なものを守れた自分は立派だ！」という自覚を持つことが元気を生み出し、積極的な人生を送るための心の「ささえ」となります。そのような「ささえ」を得ることができれば、仕事でつらいことがあったとしても乗り越えていけるでしょう。

 だいじ 大事にしたいもの だい 第2位

● りゆう 理由

.....

.....

.....

 だいじ 大事にしたいもの だい 第3位

● りゆう 理由

.....

.....

.....



しごと 仕事ばかりでは息がいきつまりますね。一度、仕事以外の大事なものに目を向けると、ホッといしませんか？ そのようにして一息入ひといきいれることで、仕事にまた挑戦する力がちからわくようになります。

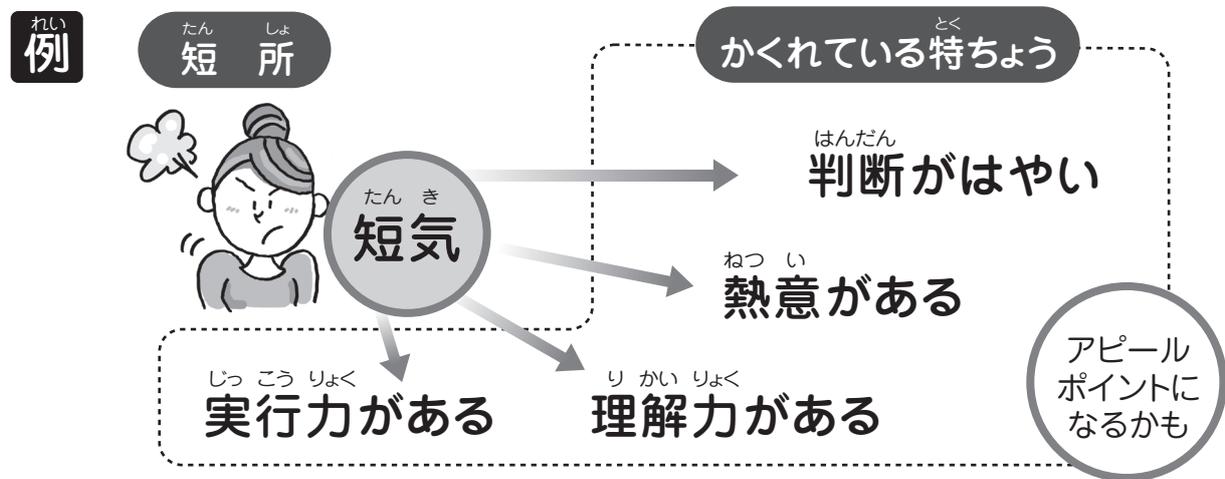


じぶん 自分が自分である本質は、自分が大事にしているものにあらわれてい
ます。毎日の生活のなかで、仕事だけが特別というわけではありません
ん。自分が大事にしているものを大切に、しっかり守ることができれ
ば、気持ちが安定します。それが自分の「尊厳を守る」ということです

ワーク 3 たんしよ 短所にかくれた特ちょうをさがす練習をして れんしゅう みましょう。

● たんしよ 短所にはその人ひとならでの特ちょうとくがかくれています。例れいをみてみましょう。

たんしよ 短所にかくれている特ちょうが、仕事しごとに役立つアピールポイントやくだとなる場合ばあいがあります。



たんき 短気な人は…

- ・じっくりかんがえることができない
→ ものごとをすぐに理解りかいできる、つまり判断はんだんが早い。理解力りかいりょくがある。
- ・カッとなりやすい → ものごとに対して熱いあつ気持ちきもがあるからこそ。
- ・待まてずにすぐ行動こうどうしてしまう → すぐ行動こうどうできるということは、実行力じっこうりょくがある。

と、かんがえてみましょう。



たんしよ ひとつの短所たんしよにたくさんの特ちょうとくがかくれています。そのなかに、アピールポイントあひるぽいんとになりそうなものもまじっているかもしれません。

1 例を参考に、「あがり症」にかくれた特ちょうを3つ、下の□に書き出しましょう。

たん しょ
短 所



あがり症にかくれている特ちょう

れい 例



ひとつひとつ大切なことだと思うからこそ緊張してあがる、といえます。

Three empty rounded rectangular boxes for writing answers.

2 例を参考に、「飽きっぽさ」にかくれた特ちょうを3つ、下の□に書き出しましょう。

たん しょ
短 所



飽きっぽさにかくれている特ちょう

れい 例



次々と夢中になれるものが見つかる、といえます。

Three empty rounded rectangular boxes for writing answers.

答えはたくさんあります。書けなくてもよいので、かんがえましょう。



ワーク 4 自分に置きかえてみましょう。

自分の短所をあげ、そのなかにかくれている特ちょうを書き出してみましょう。

自分の短所はなかなか思いつかないかもしれません。小さいころ、親によく注意されたことを思い出してみましょう。引っこみじあん、要領が悪い、せっかち、などなど、なんでもOK!



● **短所**

.....

↳ **かくれている特ちょう**

-
-
-

● **短所**

.....

↳ **かくれている特ちょう**

-
-
-

● **短所**

.....

↳ **かくれている特ちょう**

-
-
-

ワーク

5



たん しょ い がい ちゅうもく じ ぶん
短所以外にも注目し、自分のアピールポイントをさがしてみましよう。

あなたの得意としていることや、「これは人に自慢できる」と感じたことを下の□
に書き出してみましよう。

れい
例

こえ おお はな でん わ
声が大きくハキハキと話すので、電話
おうたい なに つた へい
応対や何かを伝えるときに「わかりや
すい」とよく褒められる。



.....
.....

.....
.....



あなたのアピールポイントは、9～12ページのワーク3、4で書いた答えの
なかにあるはず。書けなかった人は、自分のアピールポイントさがしを
これからの課題にしましよう。



か ひと だいじょうぶ こんかい とお
書けなかった人も大丈夫。今回のワークを通してかんがえた
ことは、無駄にはなりません。自己理解を深めることは将来の
糧となります。ときどき周りの人に、あなたのアピールポイン
トはどのようなものが、意見を聞いてみるのもよいでしょう。



ただ「頑張ります」とは誰でも言えること。自分の性格の良い面や得意
なことをアピールしていくことが大事です。ワークで見つけた自分の
特ちょうや性格上の長所、得意としていることなどを、アピールポイン
トとしておぼえておきましよう。



社長の立場になってかんがえる



仕事につく早道は、雇う側が求める能力や特質を身につけることです。雇う側が私たちに求めている能力とは、専門知識や技術だけではありません。性格や礼儀作法なども大切な能力のひとつです。雇う側は、どのような能力を求めているのでしょうか？

雇う側が求める能力とは？ 例をみてみましょう。

雇う側がどのような能力を求めているのかは、雇う側の立場になってかんがえてみるとみえてきます。

例 イロハ商事は、スーパーマーケットに肉の加工食品を納入しています。あなたは、そのイロハ商事の社長です。今、事業拡大のために人を増やそうとかんがえ、まずは受付係を雇おうとしています。



イロハ商事 社長

事業を拡大したい!

受付係を採用したいけど、
どういう人を採用しようか?



無理だと思っ
ても、想像して
みましょう!



たとえば受付係は…

ある意味、会社の顔
→ しっかりあいさつ
できる人がいい



あたたかく社員を
むかえてほしい
→ 笑顔をたやさない
人がいい

イキイキしていたほうが良い
→ 健康な人がほしい

ワーク1 しょうじ しゃちよう イロハ商事の社長としてどのような人ひと さいようを採用したいか、かんがえてみましょう。

あなたはイロハ商事の社長としてどのような人ひと さいようを採用したいと思いますか？ 下にあげた仕事しごとに、欠かせないかと思う能力おも のうりよくをそれぞれ5つ書き出しましょう。

仕事 <small>しごと</small>	欠かせない <small>か</small> と思う能力 <small>おも のうりよく</small>
 <p>配送トラックの 運転手<small>はいそう うんてんしゅ</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● ● ●
 <p>スーパーに商品を 売りこむ営業マン<small>しょうひん えいぎょう</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● ● ●
 <p>肉を加工したりする 調理員<small>にく かこう ちようりいん</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● ● ●



うまく思いつかないという人は、43ページ下したにある「能力例」からえらびましょう。

どんな人ひとがいいかな



あなたがえらんだ能力のうりよくが、イロハ商事が求めている能力のうりよくです。
 このように、社長しゃちようの立場たちばから採用さいようしたい人ひとをかんがえること
 によって、逆にぎやくどんな人ひと さいようが採用しされやすいかを知ることが出来ます。



ワーク 2 自分に置きかえてみましょう。

① あなたが**目指している仕事**を書きましょう。今現在「**目指している仕事**」が特
ない場合は、今まで**経験した仕事**のなかで一番**自分に合っている**と思う**仕事**
を書きましょう。

● **目指している仕事**

② あなたが、あなたの**会社の社長**だったら、①で**あげた仕事**につく**人**にはどのよ
うな**能力**が**欠かせない**と**かんがえますか**? その**仕事**に**欠かせない**と思う**能力**
を下の に書き出しましょう。「**能力例**」からえらんでもOK!

● **その仕事に欠かせない能力**

-
-
-
-
-

■ **能力例**

あいさつができる 気がきく 話好き 健康である その 仕事 の 経験者 根気がある さっぱりした 性格 力が強い まじめ 勉強家 字がうまい	体力がある 明るい 性格 身だしなみがいい 安全運転に 自信 がある 記憶力がいい メモをきちんと と ることが出来る 積極的な 性格 なかなかあきらめない 声が大い 腰が低い 髪が短く 清潔 な格好をしている	悪口を い わない 計算が得意 笑顔をたやさず 人 に接することができる なにごともよく工夫する わからないことは 質問 する 言葉づかいがきちんと して いる 人を恨んだり し ない 努力家 気合いが 入 っている 誰もやらないことを 思 いつく など
---	--	---

③ あなたは、どのような能力・特質のうりよく とくしつ もを持っているのでしょうか。下の□したに書いてみましょう。43ページの「能力例」のうりよくれいからえらんでもOK!

● 自分が持っている能力、得意なことじぶん も のうりよく とく い

.....

.....

.....

② であげた能力のうりよくとくらべて、どうでしたか? もし同じ能力おな のうりよくがあったら、それはあなたのアピールポイントとなります。より伸ばす努力のどりよくをしましょう。



④ 逆にあなたが持っていない能力のうりよくや、苦手だにが てと感じるものもあることでしょう。下の□したに書いてみましょう。43ページの「能力例」のうりよくれいからえらんでもOK!

● 自分が持っていない能力、苦手なことじぶん も のうりよく にが て

.....

.....

.....

② であげた能力のうりよくなのに、苦手だにが てとおもっている能力のうりよくはありましたか? もしあったら、少しずつすこでも苦手を克服にが て こくふくする努力のどりよくをしましょう。



社長の立場しゃちょう たちばになってかんがえてみることで、その仕事しごとに必要なひつようとされる能力のうりよくがみえてきます。何も専門技術なんに せんもん ぎじゆつや知識ちしきばかりが求められてい
るわけではありません。自分が目指す仕事じぶん めざ しごとに必要なひつようとされる能力のうりよくとは
何か、社長の立場しゃちょう たちばでかんがえて、その能力のうりよくをみがいていきましょう。
それがあなたの苦手なことにが てであれば、その苦手を克服にが て こくふくすることで目
標ひょうの仕事しごとに一步步いっ ぽ ちが近づけます。

将来の目標を立てる

これからどのような仕事につけばよいか、迷ったときは過去を振りかえってみましょう。
現在の自分は、過去の行動が積みかさなった結果です。過去の自分についてゆっくり時間をかけて思い起こすと、それをもとにして将来をかんがえることができるようになります。

● どのように過去を振りかえればよいのでしょうか。例をみましょう。

例 Aさんの場合

営業の仕事につき、お金をたくさんかせいだAさん。しかし、だんだんと営業をがんばる気持ちが出てなくなり仕事をやめてしまいました。そこでAさんは、アドバイスを受け、過去を振りかえることに挑戦しました。

● 小・中学生のころ熱中していたことは？
プラモデルづくりや飛行機などの模型づくりに熱中していた。

● 小・中学生のころ、なりたかった職業は？
飛行機をつくる人になりたかった。

● 中学校卒業後、自分は何をしていた？
バイクを乗りまわしたり、バイクの修理に熱中していた。

● 中学校卒業後、なりたかった職業は？
バイクの修理工。

● 中学校卒業後、他人に自慢できたことは？
手先が器用なこと。



こうやって振りかえってみると、いつも何かをつくつたり修理していたなあ。自分が“生きがい”を感じられる仕事は「ものづくり」かもしれない…。

ワーク 1

Aさんの例を参考に、
過去の自分をじっくり振り返ってみましょう。

● 小・中学生のころ熱中していたことは？

.....

.....

● 小・中学生のころ、なりたかった職業は？

.....

.....

● 中学校卒業後、自分は何をしていた？

.....

.....

● 中学校卒業後、なりたかった職業は？

.....

.....

● 中学校卒業後、他人に自慢できたことは？

.....

.....

過去を振り返ってみることで、これからどうやって生きていけばよいか、どういう仕事につけばよいか、人生の方向性がみえてくることがあります。



ワーク 2 

過去の自分をもとに、これからの自分について
かんがえてみましょう。

① どのようにすれば、これからの自分についてかんがえることができるのでしょうか。例をみてみましょう。

例 Aさんの場合

Aさんは、過去を振りかえることで、自分が「ものづくり」が好きで手先も器用だったことに気づきました。

● 今、他人に自慢できることは？
今でもまだ手先が器用なこと。

● 今、やりたい仕事は？

もうバイクにはこだわらないが、手先の器用さを生かせる仕事がいい。

● そのために準備していることは？

ものをつくる仕事にどのようなものがあるのか、調べている。

● これからチャレンジしたいことは？

溶接や電気工事などの資格を取りたい。

● 10年後の自分は、何をしていると思う？

何か、ものをつくる仕事についていると思う。



ものづくりが
好き

溶接の
仕事とか…



電気工事士もいいかも



過去の自分、昔やりたかったこと、今の自分、今やりたいこと、と、段階を踏んで自分自身にきつちり向き合うと、自然と将来へと気持ち向き合っていきます。

② Aさんの例を参考に、過去の自分をもとにして現在の自分、これからの自分についてじっくりかんがえてみましょう。

● 今、他人に自慢できることは？

.....

.....

● 今、やりたい仕事は？

.....

.....

● そのために準備していることは？

.....

.....

● これからチャレンジしたいことは？

.....

.....

● 10年後の自分は、何をしていると思う？

.....

.....



あなたは、どんな人でしょうか？ 自分自身のことはよくわかっているよ
うで、実はよくわかっていないことが多いものです。そんなときは、過去
を思い出してみましょう。将来に向けてのヒント(新たに始めたいこと、
これからもつづけていくべきこと、今すぐにやめたほうがよいことな
ど)がみえてきます。

ワーク

3



か こ じ ぶん じ ぶん ちょうしょ
過去の自分をもとに、自分の長所をみつけてみ
ましょう。

1 じ ぶん ちょうしょ か だ
自分の長所を書き出してみよう。

Four horizontal lines for writing, each starting with a small black dot on the left side.

2 ①のなかから長所をひとつえらんで、それが長所だと思えたできごとを振りか
えって書いてみましょう。

Form for step 2. It has two sections. The top section has a header 'ちょうしょ のうりょく 長所といえるあなたの能力' and a box for writing. Below it is the text 'わたしには' followed by a box and 'があると思います。'. The bottom section has a header 'ちょうしょ おも 長所だと思えたできごと' and a large box for writing. Below the box is the text 'からです。'.



いま と く し ごと もくひょう
今取り組んでいる仕事の“目標”をかんがえてみる

たとえば、10分でおこなっている作業を8分でやってみる。速くできる
ようになったら今度は仕上がりの美しさに気を配ってみる、といった、
小さなことでOKです。どうすればその作業をもっと速く、もっときれ
いに、もっと正確に仕上げられるか、工夫することが“やりがい”の第
一歩です。

ワーク

4



いま しょうらい もくひょう
今までかんがえたことをまとめて、将来の目標
をたてましょう。

45ページに戻り、もう一度、自分の過去を振りかえってみましょう。そのうえで、再び下の質問についてかんがえ に書きこんでみましょう。

● ^{いま}今、^{しごと}やりたい仕事は？

.....

.....

.....

● ^{じゅんび}そのために準備していることは？

.....

.....

.....

● ^{やくだ}そのために役立ちそうな自分の^{じぶん}長所は？^{ちようしょ}

.....

.....

.....

● ^{ねんご}10年後の自分は、^{じぶん}何を^{なに}していると思う？^{おも}

.....

.....

.....

