

自己理解のためのワークシート

Q：自分にとっての「仕事」とは？（複数選択可）

- ☐ 能力やスキルを活かして成果を出したい
- ☐ ライフワークバランスを重視したい
- ☐ 社会や人のために貢献したい
- ☐ 生活のための収入を得る手段
- ☐ 新しい挑戦や成長機会を得たい
- ☐ 周囲の期待や安定を重視したい

Q：あなたがもっとも重視する条件はどれですか？優先度を考えてみましょう

優先度のヒント： 譲れない◎ そこそこ優先○ 優先度低め△

- () 仕事内容のやりがい
- () 給与・報酬
- () 勤務地・通勤のしやすさ
- () 勤務時間や柔軟性（シフト・残業の有無など）
- () 安定性・雇用形態（例：長く勤められるか、正社員になりたいかなど）
- () 社風・職場の雰囲気
- () 社会貢献度の高さ
- () キャリアアップの見通し

Q：自分が輝く瞬間は？次のうち、最も心に響くものを選んでください。

- ☐ 自分のスキルで課題を解決したとき
- ☐ 仲間と協力して成果を出したとき
- ☐ 新しいことに挑んで成功したとき
- ☐ 感謝されて仕事の意義を感じたとき
- ☐ 安心・安定してこつこつ仕事できたとき
- ☐ その他 ()

Q：将来の理想の働き方について

- ☐ 3年後にどうなっていたいですか？

- ☐ 理想の職場の特徴はありますか？派遣会社を選ぶときや就業先を選ぶときのヒントになるかも（職場雰囲気／支援体制／時短や裁量／人間関係よい／研修充実など）

- ☐ 今取り組んでいること、今後必要なこと、すぐ実行できる一歩はありますか？