



りゅう がく せい  
留学生のための

じ こ ぶん せき き ぎょう けん きゅう  
自己分析・企業研究

WORKBOOK

## 本書の使い方

留学生の日本の就職活動において一番の問題となるのは、日本企業が独特な就職活動の形態であることです。ある調査によると、留学生が日本の就職活動で最も苦労する採用試験はエントリーシートという結果があります。エントリーシートとは、留学生が企業に提出するプロフィールシートであり、海外での就職活動と違い日本語での作文が課されることが多いです。また、企業ごとに異なるフォーマットとなっており、エントリーシートは、選考試験の始まりとなるとともに、出来の良し悪しで次の面接などの選考に進めるかどうかが決まります。また、この後に実施される面接も、エントリーシートをもとに質問され、回答していくこととなります。

本書では、エントリーシートを完成させるために留学生が不足しがちな、自分のことを知り、企業にどのようにアピールするかを準備する「自己分析」と、相手のことをよく理解し戦略を立てるための準備である「業界・企業研究」に特化したワークブックです。

本書は、

- ①あなたの考えていることを書き出し「見える化」する
  - ②あなたの就職活動を応援してくれる支援者（キャリアセンター、先生）からの確かなアドバイスをもらう
  - ③自分のキャリアについて体系的に考える
- ことを目的に作成してあります。このワークシートをしっかりと行い、就職支援者にアドバイスをもらうことで就職活動を効率よく進めることが可能となります。

このワークブックがあなたの就職活動の助力となれるよう、また、あなたが日本で将来の夢を実現できるよう応援しています。

一般社団法人留学生支援ネットワーク

## CONTENTS

Chapter A	キャリアを考える	
A-1	キャリアとは	1
Chapter B	自己分析	
B-1	自己分析とは	2
B-2	自分史の作成	3
B-3	未来史	11
B-4	ジョハリの窓	13
B-5	コンピテンシー	19
B-6	日本との関係表	23
B-7	内的キャリア	25
Chapter C	業界企業研究	
C-1	業界・企業研究とは	27
C-2	業界研究	29
C-3	興味がある業界を探す	30
C-4	企業研究	32
C-5	9つの企業類型	36
C-6	3C分析	40
C-7	職種研究	45
C-8	志望企業と職種	47
C-9	仕事選びの基準	49
Chapter D	エントリーシート	
D-1	エントリーシートとは	52
D-2	学生時代に力を入れたこと	54
D-3	自己PR	56
D-4	志望理由	58
付録	企業研究シート	60

# キャリアとは

このチャプターでは、自己分析・業界企業研究を始める前にあなたのキャリアについて考えてみましょう。

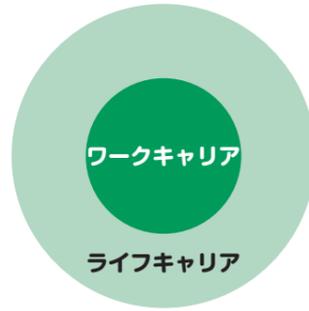
## 1 キャリアとは

キャリアとは、人生を通じた一連の出来事の中で果たす様々な立場や役割のつながりです。人生を通じた一連の出来事とは出生、小学、中学、高校、大学などへの入学、就職、結婚、出産・育児、昇進、転職、定年退職、地域生活への参加等です。

### 2つのキャリア

キャリアには、2つの種類に分けられます。

- 1. ライフキャリア …… 人の一生における経歴
- 2. ワークキャリア …… 働くことにおける経歴



ライフキャリアの中にワークキャリアがあるイメージです。ライフキャリアの中にどれくらいワークキャリアが占めるのかは、その人の価値観によります。

## 2 内的キャリアと外的キャリア

キャリアを考える上で、外側と内側の両方向から捉えることが必要となります。外側から捉えたキャリアは外的キャリアと言います。一方で内側から捉えたキャリアは内的キャリアと言います。

外的キャリアは具体的な職種や業種や職業など目に見えるものです。わかりやすく言えば、名刺に書けるものです。

一方で、内的キャリアは自分にとっての働くことの意味や価値であり、自分の心の中に存在しています。外的キャリアを決定したり、選択する基準となります。

つまり、なぜその仕事をしたいのか、なぜその職業を選ぶのか、なぜその企業で働きたいのか、というときの“なぜ”が内的キャリアです。

外的キャリア …… 他人からも見える職位や給料、職歴等

内的キャリア …… 自分だけが見えている能力や興味、価値観等

これから日本での就職を考えているあなたは、どんな企業でどんな仕事をするかを考える前に、「自己分析」という作業を通して、「自分ができること」、「自分がしたいこと」、「どんなことをするべきか」等の内的キャリアについてを見つけていきましょう。内的キャリアがはっきりしていないと外的キャリアを決めることができません。やりたい仕事が見つからないのは、ほとんどの場合、内的キャリアが不明であることが原因となっています。自分のキャリアを考えるときには、外的キャリアだけに目を向けても何も見えません。内的キャリアを確かめた上で、外的キャリアに目を向ければ見えなかったものが見えてきます。

そして、自分の内的キャリアを踏まえて、「業界・企業研究」という作業を通して外的キャリアを考え、自分が希望する企業と仕事を見つけてみましょう。

これから始める「自己分析」・「業界・企業研究」の作業は、常にこの内的キャリア・外的キャリアを意識しながら行いましょう。

# 自己分析とは

このチャプターでは、就職活動の準備で重要となる自分を知り、自分に向いている仕事、自分がやりたい仕事を見つけるための作業である「自己分析」について学習していきましょう。

## 1 自己分析とは

### 自己分析とは

自分のことを整理し、自分自身をいろいろな角度から知り分析するための作業です。

### 自己分析の目的

- ◎短期的な理由：内定を取るため
  - 自己分析により、エントリーシートや面接のための自己PRを作成する
- ◎中長期的な理由：人生のため
  - 自分の適性を把握し、自分に向いている仕事、やりたい仕事を探す（キャリアプランを考える）

## 2 どのような観点から分析するか？

**将来の自分**  
5年後・10年後の目標、  
将来設計（キャリアプラン）等

**過去の自分**  
印象に残る出来事、  
苦労したこと等

**日本とのつながり**  
日本に興味を持ったきっかけ、  
なぜ日本に留学したか等

**現在の自分**  
組織での自分の役割、  
自分の長所等

**客観的に見た自分**  
他人から自分が  
どう思われているか等



<b>1. 現在の自分を見つめる</b>	家族や学校、サークル、ゼミ、アルバイト等で自分の役割や自分の長所をアピールするためのエピソードを準備しましょう。
<b>2. 過去を振り返る</b>	子供の頃までさかのぼり、印象に残る出来事や感動した出来事について整理しましょう。またその時に、何を考えたどのような行動をしたのかも考えましょう。
<b>3. 将来の自分を考える</b>	仕事と人生について、それぞれの夢や目標について考えてみましょう。また、夢や目標を達成するためには何をすべきか考えてみましょう。
<b>4. 日本とのつながりを考える</b>	なぜいま日本で学んでいるのか、なぜ日本で働きたいと思っているのか。母国との関係を含めて、自分を見つめ直していきましょう。
<b>5. 自分を客観的に見る</b>	自分が他人からどう思われているか、友人など周りの人から意見を聞くことで、自分を客観的に見つめましょう。

# 自分史の作成

このチャプターでは、過去の自分を振り返るための手法である「自分史」について学習していきましょう。

## 1 自分史とは

### ■自分史とは

自分史とは、自分が過去にどのような経験をしたか、印象に残っている出来事や好きだったこと、熱中したこと、ほめられたこと、表彰されたこと等を思い出して書き出す作業です。また、過去の行動を分析することにより行動特性や価値観を見つけるための作業です。

### ■このワークの目的

- 1 過去の自分を知ること、現在の自分を見つめ直す
- 2 エントリーシートを作成するための、エピソードを探す

## 2 作業の手順

1. 中学校、高校、大学等の各教育段階で「印象に残っている出来事」、「好きだったものや熱中したこと」、「苦労したこと・壁を乗り越えたこと」、「ほめられたこと」、「取得した資格・表彰されたこと」を思い出して書き出しましょう

注) 特に現在所属する学校での経験についてはできるだけ多くのエピソードを書くようにしましょう。一つの学校で1つではなく、複数のエピソードを書くようにしましょう

### 5W1H

このワークシートでは、いろいろな文章を書く作業を行います。文章を書く時に相手に正確に、わかりやすく伝えるために必要な要素をまとめたのが「5W1H」です。これから行うワークシートでは5W1Hを意識して文章を作るようにしましょう。

5W1Hとは情報伝達のポイントを、When、Where、Who、What、How、Whyという6つの要素をまとめたものです。

5W1Hに沿って整理し、5W1Hにあたる内容を相手に伝えるようにすると、情報をわかりやすく伝えることができます。

When (いつ)、Where (どこで)、Who (誰が)、What (何を)、How (どのように)、Why (なぜ)

例文)

○「私は(誰が)いつも(いつ)、節約のために(なぜ)学校から勤務先まで(どこで)自転車で(どのように)通っています。(何を)」

×「私は(誰が)アルバイト先(どこで)まで自転車(どのように)で通っています。(何を)」  
⇒(なぜ)と(いつ)が抜けていますね。

○「私は(誰が)、大学2年生の時(いつ)にゼミの先生からの紹介で(なぜ)地域の小学校で(どこで)1泊2日の合宿による(どのように)小学生に英語を教えるボランティアを行いました。(何を)」

×「私は(誰が)、大学2年生の時(いつ)地域の小学校で(どこで)小学生に英語を教えるボランティアを行いました。(何を)」

⇒(なぜ)と(どのように)が抜けていますね。

【記入例】

現在所属する学校 (課外活動)	印象に残っている出来事	好きだったものや熱中したこと	苦労したこと・壁を乗り越えたこと	ほめられたこと	資格・表彰
小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の野球チームに参加したこと</li> <li>・一輪車を父親に買ってもらい練習したこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の野球チームに参加したこと</li> <li>・一輪車を父親に買ってもらい練習したこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学校の受験勉強のために塾に通い毎日4時間勉強したこと</li> <li>・少年野球のチームでレギュラーを取る為に勉強と野球の練習を行うのが大変だった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学2年生のときに算数テストで満点をとり、先生にほめられた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作文コンクール入賞</li> </ul>
中学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学の部活動(吹奏楽部)</li> <li>・数学の成績が良かったため、数学の勉強に力を入れた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽譜を習った経験がなかったため、上達するためにひたすら練習をした</li> <li>・体育祭のクラスバンドのコーチは指導が厳しかったため、通常の活動よりも練習についていくのが大変だった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽譜を習った経験がなかったため、上達するためにひたすら練習をした</li> <li>・体育祭のクラスバンドのコーチは指導が厳しかったため、通常の活動よりも練習についていくのが大変だった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校を1日も休まず、遅刻・早退しなかつたので学校から表彰された</li> <li>・1年生の時にクラスのリーダーとなり、クラスをまとめることができて先生にほめられた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校の絵画のコンクール 特別賞</li> </ul>
高校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高校の部活動(テニス部)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高校の部活動(テニス部)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パートリーダーとして、同じパートの先輩や同期、後輩をまとめ、引っ張っていくこと</li> <li>・自分の練習もパート練習の指導も、どちらも力を抜かずに取り組みが必要があったため、時間の使い方に苦労した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部内のみんなまで協力して練習メニューなどを考えて実践したことを先生にほめられた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テニスの市大会で優勝</li> </ul>
母国の大学	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本へ留学するために独学で日本語の勉強をしたこと</li> <li>・英語の勉強のために英語のドラマをたくさん見たこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本へ留学するために独学で日本語の勉強をしたこと</li> <li>・英語の勉強のために英語のドラマをたくさん見たこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大学推薦で留学するために英語のスキルアップと学年20位以内の成績を取る為に勉強したこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両親にアメリカ留学対象者に選ばれたことをほめられた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TOEFL (IBT) 80</li> </ul>
日本語学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初めての異国での生活において電車の路線や乗り換えが複雑すぎてカルチャーショックを受けた</li> <li>・来日してすぐに日本語学校で花見のイベントに参加したこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本語学校に通ういろいろな国の人と友達になること</li> <li>・羽田空港で飛行機の機内の清掃のアルバイトにチャレンジしたこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本語の勉強で特に漢字を覚えるのに苦労した</li> <li>・来日当初は日本語があまりでできなかったため、電車の乗り換えで道に迷った時などは苦労した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本語学校の先生に、日本語の上達で早いとほめられた</li> <li>・羽田空港のアルバイトに無遅刻無欠勤だったことを社長の人にほめられた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本語学校の日本語スピーチコンテスト3位</li> <li>・日本語能力試験 N2</li> </ul>
現在所属する学校 (勉強・ゼミ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3年生の時に他大学ゼミとの合同研究発表会に参加したこと</li> <li>・3年生の夏に大学の単位化されている1カ月のインターンシッププログラムに参加したこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マーケティングのゼミ活動でのディベートやグループ研究</li> <li>・2年生の時に日商簿記2級の試験にチャレンジしたこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他大学のゼミとの合同研究発表会に向けたグループ研究で何度も行き詰まり、何度もメンバーで話し合ったこと</li> <li>・合同研究発表会で、他大学に勝てなかったこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ班の先輩に頼らずに、積極的に参加し自分で考えて動いていたことをほめられた</li> <li>・先生に課題をまとめ、しつかりと研究のためのスケジュールを立てたことをほめられた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本語能力試験 N1</li> <li>・BJTビジネス日本語テスト J1+</li> <li>・TOEIC 830</li> <li>・日商簿記検定試験 2級</li> </ul>
現在所属する学校 (課外活動)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大学の雑誌を作成するサークルでメンバー全員で協力して制作しただけでなく、みんなが満足する雑誌が作れたこと</li> <li>・2年生の夏休みにヒッチハイクで東京から大阪まで行きいろいろ面白い地域を訪問できたこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大学の文化祭の準備で日本人や10か国以上の留学生と共同でダンスの発表を行うことになり、意見をまとめることに苦労した</li> <li>・地域の小学生に英語を教えるボランティアに参加したかわかりやすく小学生に英語を教えることに苦労した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大学の文化祭の準備で日本人や10か国以上の留学生と共同でダンスの発表を行うことになり、意見をまとめることに苦労した</li> <li>・地域の小学生に英語を教えるボランティアに参加したかわかりやすく小学生に英語を教えることに苦労した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボランティアで英語を教えていた小学生の保護者から教え方がわかりやすいとほめられた</li> <li>・サークルのメンバーに、スケジュール通りにいかなくても、柔軟に対応したことと軌道修正できたことをほめられた</li> </ul>	
現在所属する学校 (アルバイト)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3年生の時に飲食店のアルバイトをした。顧客サービスの質を上げるための接客マニュアルを作成して、新しく入った後輩を指導した</li> <li>・2年生の時に調理師のアルバイトで、新しいメニューの開発も行い、自分が考えたメニューが採用された</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3年生の時に、飲食店のアルバイト先でお客さんが自分の何を求めているのかを察するのが難しく、要求を満たす努力をすることに苦労した</li> <li>・3年生の時に飲食店のアルバイトリーダーとして新人に仕事を教えること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルバイト先で仕事ができなかったことを店長にほめられた</li> <li>・3年生の時のアルバイト先で外国人観光客への対応を英語や中国語で行い店長にほめられた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルバイト先で仕事ができなかったことを店長にほめられた</li> <li>・3年生の時のアルバイト先で外国人観光客への対応を英語や中国語で行い店長にほめられた</li> </ul>	

### 3 自分史 ワークシート

手順に従って記入してみましょう。

	印象に残っている出来事	好きだったものや熱中したこと
小学校		
中学校		
高校		
母国の大学		
日本語学校		
現在所属する学校 (勉強・ゼミ)		
現在所属する学校 (課外活動)		
現在所属する学校 (アルバイト)		

苦労したこと・壁を乗り越えたこと	ほめられたこと	資格・表彰

# 4 自分史の分析

自分史の分析とは、過去経験した出来事等から、その時に何を考え、行動したかを書き出し、行動特性や価値観などを把握するための作業です。

# 5 作業の手順

- 自分史に記入した「印象に残っている出来事」、「苦労したこと・壁を乗り越えたこと」について状況を詳しく記入する。「好きだったものや熱中したこと」、「ほめられたこと」については自分史から転記しましょう
- 印象に残っている出来事や苦労したこと・壁を乗り越えたことの際に「何を考え」「どう行動したか」を記入しましょう
- 印象に残っている出来事や苦労したこと・壁を乗り越えたことから学んだことを記入しましょう
- 考えや行動から自分がどのような行動特性があるかを記入しましょう
- 好きだったものや熱中したことの理由（なぜ好きだったのか、熱中したのか）を記入しましょう
- 強制されない環境で何を基準に行動するのか、また、他人から「何を」評価された時にうれしいと感じるかを記入しましょう

	印象に残っている出来事・苦労したこと・壁を乗り越えたこと (状況)	その出来事等から何を考えどう行動したか	その出来事等を通して何を学んだか	行動特性 (can)
母国の大学	1. 自分史に書いた内容について状況を詳しく記入する	2. 出来事や苦労したこと・壁を乗り越えたことの際に ①何を考え ②どう行動したかを記入する	3. その出来事や苦労したこと・壁を乗り越えたことから学んだことを記入する	4. 考えや行動から自分がどのような行動特性があるかを記入する
現在所属する学校 (勉強・ゼミ)				
現在所属する学校 (課外活動)				
現在所属する学校 (アルバイト)				

	好きだったものや熱中したこと (want)	理由	価値観 (value)	ほめられたこと	価値観 (value)
母国の大学	1. 自分史に書いた内容を転記する	5. 好きだったものや熱中したことの理由「なぜ」を記入する	6. 強制されない環境で何を基準に行動するのか	1. 自分史に書いた内容を転記する	6. 他人から「何を」評価された時にうれしいと感じるか
現在所属する学校 (勉強・ゼミ)					
現在所属する学校 (課外活動)					
現在所属する学校 (アルバイト)					

### 【記入例】

	印象に残っている出来事・苦労したこと・壁を乗り越えたこと (状況)	その出来事等から何を考えどう行動したか	その出来事等を通して何を学んだか	行動特性 (can)
母国の大学	印象に残っている出来事・苦労したこと・壁を乗り越えたこと (状況) 大学推薦で留学するために、英語のスキルアップと学年20位以内の成績を取る為に勉強した	2. 出来事や苦労したこと・壁を乗り越えたことの際に ①何を考え ②どう行動したかを記入する	その出来事等から何を考えどう行動したか 1年間で英語能力と学業成績を大幅に上げることが必要となったため、まず初めに1年間のスケジュールと目標を立てることから始め、次にどのような方法で勉強するかを考えた。英語のスキルアップについては、週2回ネイティブの先生と2時間会話することと、文法の学習は英語教室に通った。成績については、授業の内容の予習復習をこれまで以上に時間をかけ、授業後は担当の先生に必ず質問をし理解を深めた	行動特性 (can) 計画力、行動力
現在所属する学校 (勉強・ゼミ)	3年生の時に、他大学ゼミとの合同研究発表会に向けたグループ研究で何度も行き話まり、何度もメンバーで話し合ったこと	2. 出来事や苦労したこと・壁を乗り越えたことの際に ①何を考え ②どう行動したかを記入する	その出来事等から何を考えどう行動したか メンバーの意見が分かれたときに、メンバーの意見を固くし、どの部分で意見が対立しているか原因を明確にしたうえで議論することから始めた。個人の考えが強い場合に柔軟に対応することが必要であり、調整に回ることによって全員の意見を集約し方向性を確定することができた	柔軟性、課題解決力、チームワーク
現在所属する学校 (課外活動)	大学の文化祭の準備で、日本人や10か国以上の留学生と価値観が異なるため、準備にとても時間がかかった	2. 出来事や苦労したこと・壁を乗り越えたことの際に ①何を考え ②どう行動したかを記入する	その出来事等から何を考えどう行動したか 文化祭でどのようなコンセプトで行うかメンバーの意見が分かれたときに、なぜそれを行いたいのか理由も聞くことにより、国籍や文化の違いなど価値観の違いの背景を見つけていくことができた。その背景を知ることで、話し合いをスムーズに進めることができた	異文化理解力、関係構築力、コミュニケーション能力
現在所属する学校 (アルバイト)	大学3年生時に飲食業のアルバイトをした。チェーン店ではなく個人経営のお店で、私がアルバイトに入ったときは優しい先輩が一つ一つの作業を丁寧に教えてくれた。その先輩が1カ月後に辞めてしまったため、新しく入った先輩に私が教育することとなった	2. 出来事や苦労したこと・壁を乗り越えたことの際に ①何を考え ②どう行動したかを記入する	その出来事等から何を考えどう行動したか アルバイトのスタッフが増えたときに一人で教育するのは大変だと思い、これまで教えてもらった作業のマニュアルを作成した。また、店長にも確認してもらい、改善してほしい部分や、顧客サービスの質を上げるための接客マニュアルを作成して、後輩に指導した。その結果、誰がアルバイトで入っても同じサービスを提供できるようになった	向上心、問題解決力、行動力

	理由	価値観 (value)	価値観 (value)	価値観 (value)
母国の大学	好きなものや熱中したこと (want) 英語の勉強のために英語のドラマをたくさん見たこと	自己成長	価値観 (value) 自己成長	価値観 (value) 成果を認められること
現在所属する学校 (勉強・ゼミ)	2年生の時に日商簿記の2級の試験にチャレンジしたこと	自己成長、チャレンジ精神	価値観 (value) 自己成長、チャレンジ精神	価値観 (value) 成果を認められること
現在所属する学校 (課外活動)	1年生の時から現在まで実施している、小学生に英語を教えるボランティア活動に参加したこと	社会奉仕、貢献	価値観 (value) 社会奉仕、貢献	価値観 (value) 行動の過程を認められること
現在所属する学校 (アルバイト)	2年生の時に行っていった飲食店のアルバイト先で新しいフードメニューを考えること	誠実、貢献	価値観 (value) 誠実、貢献	価値観 (value) 能力を認められる

### 3 自分史 ワークシート

手順に従って記入してみましょう。

	印象に残っている出来事・苦労したこと・壁を乗り越えたこと (状況)
母国の大学	
現在所属する学校 (勉強・ゼミ)	
現在所属する学校 (課外活動)	
現在所属する学校 (アルバイト)	

	好きだったものや熱中したこと (want)	理由
母国の大学		
現在所属する学校 (勉強・ゼミ)		
現在所属する学校 (課外活動)		
現在所属する学校 (アルバイト)		

その出来事等から何を考えどう行動したか	その出来事等を通じて何を学んだか	行動特性 (can)

価値観 (value)	ほめられたこと	価値観 (value)

# 未来史

このチャプターでは、未来の自分を考えるための手法である「未来史」について学習していきましょう。

## 1 未来史とは

### ■ 未来史とは

卒業後の自分について、企業でどのような活躍をしたいのか、人生設計をどのように考えているのかを書き出す作業です。

### ■ このワークの目的

- 1 人生や仕事の目標を達成するために今何をすべきか考える
- 2 エントリーシートにおいて、なぜその企業や仕事を選択したのかを説明する材料を探す

## 2 作業の手順

1. 3年後、5年後、10年後、20年後、30年後の区切りで、実現可能であるかという観点ではなく、「人生設計」と「仕事の目標」を考えましょう

2. 「仕事の目標」についてなぜそうなりたいのか、どうすれば達成できるかを考えましょう

【記入例】

	人生設計	仕事の目標	なぜそうなりたいのか	どうすればその目標を達成できるか
3年後 28歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>車を購入する</li> <li>2年に1度は海外旅行に行く</li> <li>結婚する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>仕事で必要になる専門知識を習得する</li> <li>先輩に頼らず一人でも仕事ができるようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>今の私はその知識がほぼゼロだから</li> <li>周囲から信頼され、頼られる人間になりたいから</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>専門知識の土台となる基礎をカバーできる資格を取得する</li> <li>周りの社員をよく見て、自分に足りないものを知り、埋められるように努力する</li> </ul>
5年後 30歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>両親をヨーロッパに海外旅行に連れて行く</li> <li>子どもが生まれる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>海外赴任をし、日本と母国を行き来する</li> <li>マネージャーとしてとして、チームを束ねる立場になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分が持っているスキルを海外でも活用したいから</li> <li>周囲からの信頼を得て、大きな仕事を任せてもらえる人間になりたいから</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>母国の経済状況なども常に調べて海外でも通用する知識を身に付ける</li> <li>計画的に働いて、自ら立てた小さな目標を一つ一つクリアしていく癖をつける</li> </ul>
10年後 35歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>日本に家を購入する</li> <li>株式など資産運用を始める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マネージャーとして大きなプロジェクトに取り組み成果を残す</li> <li>年収1000万円を超える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>これまでの経験や知識を生かして、責任ある仕事がしたいから</li> <li>金銭的な評価も得たいから</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>効率的な時間の使い方を出来るようにする</li> <li>周囲との信頼関係を大事にする</li> <li>会社に利益を生み出す結果を残す</li> </ul>
20年後 45歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもが高校に進学する</li> <li>両親に仕送りを始める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>社内の若手の育成を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>これまでに得てきた知識や経験を、会社に還元するため</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若手社員との意見交換を行い、有能な人材を発掘して教育する</li> <li>社内で講習会などを開催する</li> </ul>
30年後 55歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもが結婚する</li> <li>両親の老後の面倒をみるために帰国する</li> <li>退職後のことを考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>母国で起業して今まで働いていた会社とパートナーになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の好きな仕事を自分のために行いたいから</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>広い交友関係を構築する</li> <li>資本となるお金を貯金する</li> </ul>

## 3 未来史 ワークシート

手順に従って記入していきましょう。

	人生設計	仕事の目標	なぜそうなりたいのか	どうすればその目標を達成できるか
3年後 歳				
5年後 歳				
10年後 歳				
20年後 歳				
30年後 歳				