

# kk2年キャリア意識形成

第9回

マイキャリアシート  
(自分の棚卸し)

月曜3限

担当講師 角田 伸彦

# 今回はキャリアの棚卸しです。(振り返り)

棚卸しとは、お店や会社の倉庫などのなかでよく使う言葉です。  
そこにあるもの(残っているもの)がどういうものかその量はどうかとい  
うことを調べ確認する作業です。(通常は月ごとか決算期等を実施)  
それと同じように、私たちのこれまでの学習や仕事などについても期  
間を決めて行うことがあるのです。

今回は、皆さんのキャリア(高校～大学1年)の棚卸しをやってみましょ  
う。

これは、自分と向き合うことになる作業です。

## 自分と向き合ってみよう

興味ある科目, ない科目

なぜ興味があるのか？

なぜ興味がないのか？

できるようになったことがある。

がんばったけれど、まだできないことがある。

心がけていること、工夫していること

# ワーク:勉強について(高校～現在)

興味のある科目(いくつでも可) 自分のノートに書いてみてください

科目名あるいは分野	理由
例)日本史	自分たちの国や社会の成り立ちに興味がある 戦国時代のお城が面白い

# ワーク:勉強について(高校～現在)

興味の**ない**科目、嫌いな科目、苦手な科目(いくつでも可)

科目名あるいは分野	理由
例) 数学	数字をみていると頭がいたくなる 公式を覚えて何の役にたつかわからない

# ワーク: 諸活動について(高校～現在)

興味のあること(いくつでも可)

活動名あるいは分野	理由
例) ボランティア活動	何か人の役に立つことがしたい 社会についてもっと知りたい

# ワーク: 諸活動について(高校～現在)

やりたく~~ない~~こと(いくつでも可)

活動名あるいは分野	理由
例) アルバイト	どんな人と接するのかわからないので怖い

# 自分が得意なことまたはできると思うこと

何でも構いませんのでリストアップしてください。

例)

その理由は？

- |                       |            |
|-----------------------|------------|
| ・英語が話せる               | ⇒ アメリカで育った |
| ・プロ野球の選手に詳しい          | ⇒ 野球大好き    |
| ・パソコンのことなら大抵のことは知っている | ⇒ ITオタク    |
| ・ダンスチームを主催して活動している    | ⇒          |
| ・体がとても柔軟              | ⇒          |

etc.



# 不得意なことや苦手なこと、嫌いなこと

何でも構いませんリストアップしてください。

例)

- ・走ること
  - ・ひとりで過ごすこと
  - ・仲間と群れること
  - ・集中して何かをやること
  - ・人と会話すること
  - ・社会的なことを考えること
- etc.

その理由は？

- ⇒ 誰よりも遅いから
- ⇒ 孤独は寂しいから
- ⇒ 他人に合わせるのが苦痛

## 自己省察（自分と向き合うことの重要性）

反省の意味を込めながら、自分自身の内面を観察すること。

自分と向き合い、自分というものを省察することで自分自身をより深く理解する。  
人は、日々の経験のなかで変化する。

ある日の理解は、次の日にはまた違う理解へと変化することもある。

私たちに必要なのは、変化を恐れない柔軟さではないか。

年齢を重ねることで、柔軟さが薄れ、硬直状態になってしまう危険性がある。

特に、自己省察を避けてきた場合、硬直感は顕著だと考える。

**今回の授業はいかがでしたか？**

**これからも「自分の棚卸し」を一定期間を置いてやってみてください。  
棚卸しの項目を増やすことができればいいですね。**

### 今回のレポート課題

今回、ワークで実行した「自分の棚卸し」を整理した結果についての感想を 4 0 0 字で書いて提出してください。

次の 2 点を必ず挙げてください。

- ①自分の強い点（自信のあること）
- ②自部の弱い点（これから強化したいこと等）