

書きこみ式

「なりたい自分」を目指す

シューカツ ワークBook

STEP1 はじめの一步、「自己分析」

Lesson1 知っているようで知らない、自分のヒント

(1) 今までの自分を振り返ろう

◆今までを振り返る

自分の「キャリア」について考える上で、まず自分がどのような人間であるのかを知ることが必要です。自分の過去の中には、自分らしく生きるためのヒントがかくれています。この機会に自分の過去を振り返ってみましょう。整理していくと、自分が見えてくるはずですよ。

まずは各時代のできごとを整理します。

[小学校時代]

(プラスのできごと)

(マイナスのできごと)

[中学校時代]

(プラスのできごと)

(マイナスのできごと)

[高校時代]

(プラスのできごと)

(マイナスのできごと)

[高校卒業後]

(プラスのできごと)

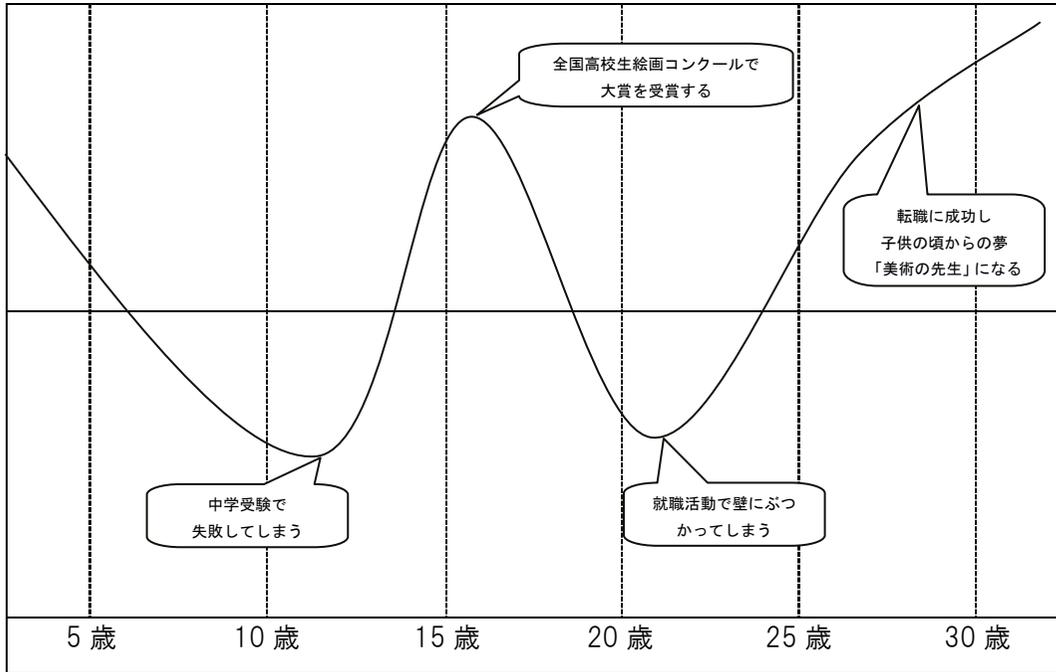
(マイナスのできごと)

◆ライフラインチャートを描いてみよう

ライフラインチャートとは、自分の過去に起こった印象的なプラスのできごとやマイナスのできごとをもとに、自分のそのときの満足度を曲線ラインでグラフに示したもののことです。グラフの縦軸は満足度、横軸は年齢を表します。

ライフラインチャートを描くことで、今までの自分を客観的に分析することができます。それでは、次のページの例を参考に、自分のライフラインチャートを描いてみましょう。

[ライフラインチャート例]・・・A子の場合



[曲線のプラスのピーク]・・・A子の場合

ピークの位置	(16) 歳 (4) 月ごろ
できごと	全国高校生絵画コンクールで大賞を受賞する。
そのときどう感じたか	幼少期から興味を持ち、学んできた「絵画」が初めて世間で評価されたことで、大きな達成感を感じ自信にもなった。

[曲線のマイナスのピーク]・・・A子の場合

ピークの位置	(12) 歳 (2) 月ごろ
できごと	中学受験で失敗してしまう。
そのときどう感じたか	小学 4 年生から一生懸命勉強していたのに、志望校に入れずすごく落胆した。

《自分のライフラインチャートを描いてみましょう》

5 歳	10 歳	15 歳	20 歳	25 歳	

[曲線のプラスのピーク]

ピークの位置	() 歳 () 月ごろ
できごと	
そのときどう感じたか	

[曲線のマイナスのピーク]

ピークの位置	() 歳 () 月ごろ
できごと	
そのときどう感じたか	

