

キャリアプランを考える

キャリアプランとは？

キャリアプランとは、自分の職業生活（キャリア）を自分で目標を決め計画（プラン）を立てることをいいます。自分の能力や性格、ライフスタイルなどを把握し、自分のありたい将来像を描き、なおかつ実際の労働市場の把握などを考慮しながら、その将来像に向かってステップを積んでいくことです。

具体的に3つのステップをスケジュール化しながら進めていきましょう。

■第1ステップ（土台を作る）

キャリアプランを構築の3要素

1. ライフビジョン（自分の生きがいやスタイル）
2. ファイナンシャル（貯蓄、将来の年金、支出）
3. 自分を取り巻く環境（家庭や仕事の価値観）

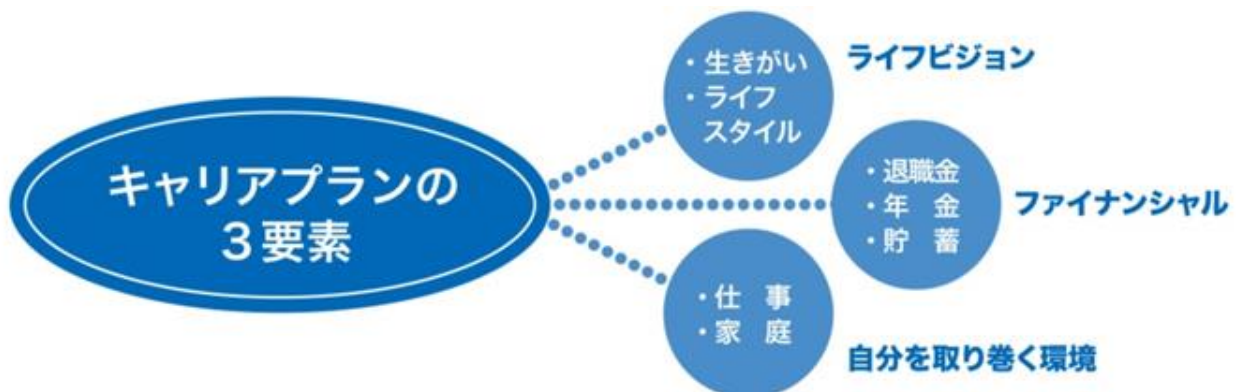
■第2ステップ（積み上げる）

キャリアの見つめ直し（棚卸）を通して、現在の自分の力量（技術・知識・ノウハウ・資格・経験等）の現状とキャリアアンカー（仕事への価値観）を確認する。

◎自分の現状を確認するツールとして「キャリアの棚卸シート」があります。このシートでは職務経歴の棚卸と共に、キャリアアンカー（仕事への価値観）の確認もできます。

■第3ステップ（完成させる）

キャリアプランの作成と、それを実現するために必要なスキルを身につけるためのプロセスを確認する。



4 キャリアビジョンを描こう

職務経歴の棚卸

キャリアの棚卸シートを利用し、職務経歴を棚卸します。その中で、応募企業に入社した場合、そのキャリア（身につけた技術や知識・ノウハウ・資格・経験・人脈等）をどう生かせるか、自分がどのような貢献ができるか（何ができるのか）を確認してみましょう。

キャリアアンカーの確認

キャリアアンカーとは、自分の仕事への価値観です。この価値観を確認することは、自分に適した仕事を正しく選ぶための重要なポイントであり、また、職種幅を広げることにも役立ちます。実際の就職活動では、職務経歴の棚卸は即戦力をアピールする場合に、キャリアアンカーの確認は即戦力だけでなく自分の生きがいに合わせて仕事選びに利用できます。

《 キャリアの棚卸シート 》

年/ 月 ～ 年/ 月	期 間	配属 部署 ・ 役職	担当した 職務内容	職務中の 実績・成果	職務を通して 身につけた 技術・知識・資格	職務を通して 自分らしさを 発揮できたとき (楽しかったとき)

《 マイキャリアプランシート 》

項目 月		時間の経過		1か月	2か月後	3か月後	4か月後	5か月後	6か月後	
		年/		/	/	/	/	/	/	
能力 開 発	自		計画							
			実績							
	己		計画							
			実績							
	啓		計画							
			実績							
	発		計画							
			実績							
	仕 事	求職活動		計画						
				実績						
		就 職		計画						
				実績						
定 着			計画							
			実績							
日常生活			計画							
			実績							