

自分史分析

年代	これまでの出来事(年代順に)
幼少期 (小学校入学まで)	
少年期 (小中学校時代)	
青年期 (高校大学時代)	
若手社会人期 (20代)	
中堅社会人期 (30代)	
ミドル期 (40代)	
シニア期 (50代)	

ライフラインチャート

	青年期	若手社会人期	中堅社会人期	ミドル期	シニア期
主な出来事や経験					
+					
-					

価値観分析

価値観分析マトリックス・9つのフレームで価値を分析

心技体フレーム	①心（メンタル・気持ち）、②技（経験・知性）、③体（健康、体力）
ワークフレーム	①キャリア・市場価値、②職業・仕事、③処遇・評価・資産
ライフフレーム	①家族・人間関係、②社会・コミュニティ、③趣味・娯楽

メンタル・気持ちの面	経験・知性の面	健康・体力の面
キャリア・市場価値の面	職業・仕事の面	処遇・評価・資産の面
家族・人間関係の面	社会・コミュニティの面	趣味・娯楽の面
その他	総合的に	

喜怒哀楽分析

分類	自分が喜怒哀楽を強く感じた時	自分が喜怒哀楽を感じるパターン
喜び		
怒り		
哀しみ		
楽しみ		

自分BS(バランスシート)

有形資産	
無形資産	
負債 (足りないもの)	

PEST分析

分類	環境で起こっていること	自分に関係の深いこと
P 政治 法制		
E 経済 企業		
S 社会 人間		
T 技術 進化		

自分 S W O T 分析

		内部環境	
		S : 強み (Strengths)	W : 弱み (Weaknesses)
外部環境	O : 機会 (Opportunities)		
	T : 脅威 (Threats)		

キャリアデザインの「3つの輪」

したいこと

得意なこと

すごいこと

ジョハリの窓

		自分が	
		知っている	知らない
他者が	知っている	【開かれた窓】	【気づかない窓】
	知らない	【秘密の窓】	【未知の窓】

自分の市場価値確認シート

自分の処遇	
同年代の処遇	
業界別処遇	
私の市場価値	

この組織の未来予測シート

	社会の状況	組織の状況	自分の状況
5年後			
10年後			
15年後			
20年後			

転職活動戦略

<p>ウリ（何を）：</p> <ul style="list-style-type: none">・強み・専門性・実績・提供価値は	
<p>相手（誰に）：</p> <ul style="list-style-type: none">・業種・職種・ポジション・活躍分野	
<p>方法（どのように）：</p> <ul style="list-style-type: none">・情報源・アプローチルート・人・ネット・イベント・民間、公共などの 組み立て	
<p>就職戦略の特徴・ 印象付け 「自分の キャッチコピー」</p>	

兼業副業の計画イメージ

仕事の所属	比率	仕事の内容イメージ
現在の仕事 本業		
他社での雇用		
派遣等臨時契約		
個人 フリーランス		
プロボノ ボランティア		
マイクロビジネス プチ起業		
その他		

自分の独立適性

タイプ で見る	志向性、性格、意欲、バランス、ポジティブシンキング、真摯さ、大局観、など
スキル で見る	基礎力、人間力、専門性の高さ、コミュニケーション力、ITスキル、感性など
アクション で見る	行動特性、発揮能力、フットワーク、継続性、推進力、段取力、タフさなど
ネットワーク で見る	人間関係、人脈、ネットワーク構築力、包容力、人望、社交性、つきあい、など
有形資産 で見る	モノ、カネ、保有リソース、資金調達力、資金運用力、金銭感覚、物欲、など
無形資産 で見る	経験、知識、情報、ノウハウ、経験学習力、ビジネスアイデア、特許、など
マインド(意識) で見る	起業家精神、独立心、ビジョン、人生観、自己効力感、仕事意識、執念、など
ライフスタイル で見る	ワークライフバランス、時間消費スタイル、ストレスコントロール、多様性、など

ビジネスモデルを考える

一言キヤッチフレーズ

何を)

誰に)

どのように)

ライフプランシート

	現在	～10年後	～20年後	～その後
仕事				
家族				
生活				
娯楽				
住宅				
学習				
貯蓄				
その他				

ライフキャッシュフロー①（支出）

	現在	～10年後	～20年後	～その後
仕事				
家族				
生活				
娯楽				
住宅				
学習				
貯蓄				
その他				
支出 合計				

ライフキャッシュフロー② (収支)

	現在	～10年後	～20年後	～その後
支出 合計①				
給与等 収入				
その他 収入				
収入 合計②				
貯蓄計 ③				
収支計 ② + ③ - ①				

仕事・収入計画表

	現在	～10年後	～20年後	～その後
仕事				
収入				

健康チェックシート

	やっていること	やりたいこと（いつから）
健康増進・体力づくり		
	気になること（課題）	課題解決方法
健康診断・人間ドック		

能力チェックシート

	これまでの仕事、経験	身につけてきた能力
これまでの自分		
	やってみたい仕事、経験	身につけたい能力
これからの自分		
身につける方法		

人間関係チェックシート

	これまでの人脈	これから作りたい人脈
自分の人脈		
	これまでの人間関係構築	これからの人間関係構築
自分の人間関係力		