

# ジョブ・カードを活用した 自分発見の旅

---

ツールを使って自分の強み・価値観・やりたい事など  
整理してみよう！

2025年  
1月18日(土)

講師

まみ



# <自己紹介>

相談員

まみ



異文化に関わる仕事を25年以上  
経験、現在は外国人支援をしてい  
ます。  
難病や母の介護経験から、多様な  
人たちが支え合える社会が大切だ  
と思っています。皆さんの仕事や  
キャリアのお悩みなど、一緒に考  
えていきましょう！

# <本セミナーのアジェンダ>

- セミナーの目的と概要
- キャリア / キャリアプランとは
- 自己理解について
- ジョブ・カードについて
- ジョブ・カードの活用方法とメリット
- 自己理解をやってみよう！
- キャリア・プランを考えてみよう！
- ジョブ・カード作成の流れ / サイト紹介
- まとめ
- 質疑応答

# <セミナーの目的と概要>



<https://www.job-card.mhlw.go.jp/>

# < キャリアとは >

## キャリアとは

仕事だけでなく  
人生そのもの

- 外的キャリア（外側からみたキャリア）

例）履歴書や職務経歴書等に記載されている職種や役職名など

- 内的キャリア（自分自身の内側にある価値観）

例）仕事のやりがい・仕事の間人関係から得られる満足感など  
個人の主観的な動機や意味づけ・価値観

# <キャリア・プランとは>

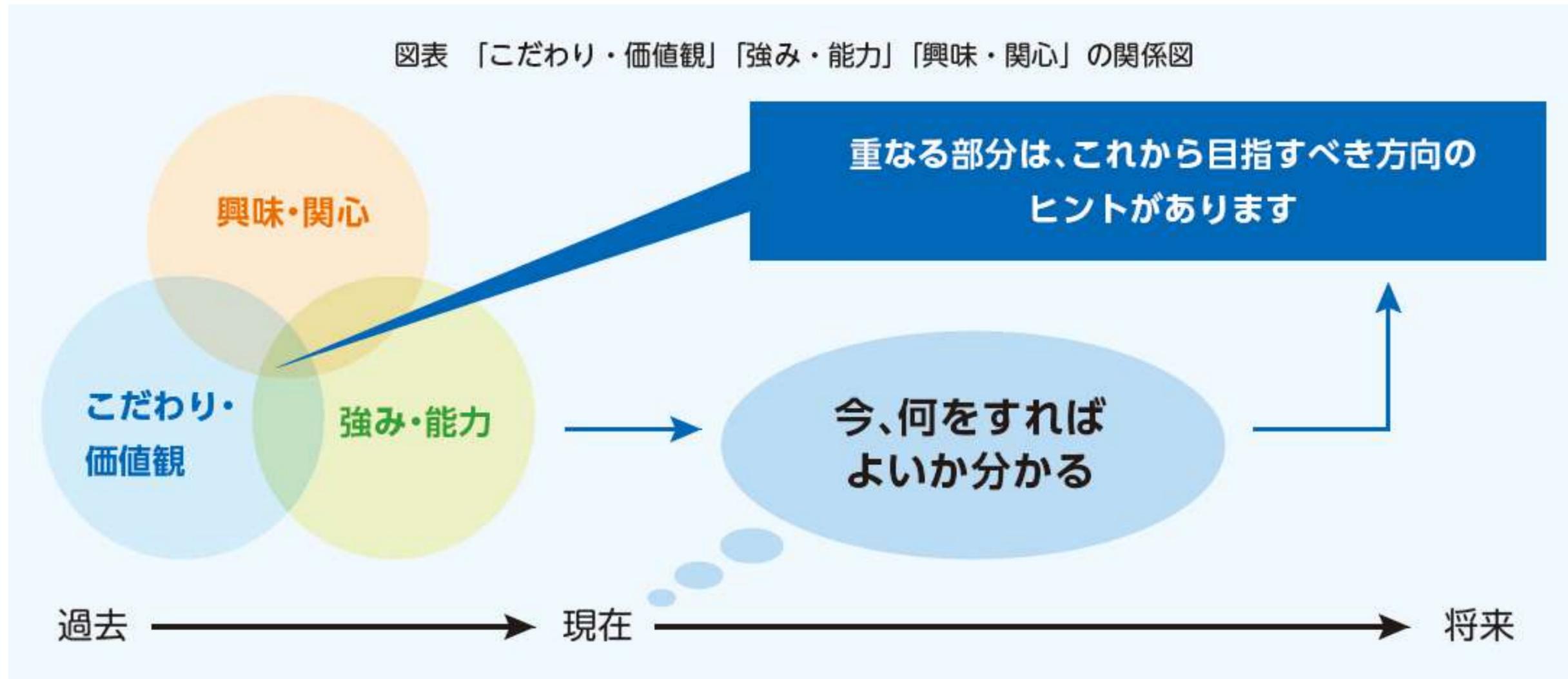
キャリア・プランとは

自分がどうなりたいのか  
どう生きていきたいのか

自分を知ること = 自己理解が大事

# <自己理解とは>

—— 自分自身を理解するとは・・・



# <マイジョブ・カードとは>

「生涯と通じたキャリア・プランニング」と  
「職業能力証明」のツール

キャリア・プランシート  
(様式1)

Form 1: Career Plan Sheet (Type 1). The form is titled '様式1-1 キャリア・プランシート(職業経験がある方)'. It includes a header section with fields for '氏名', '生年月日', '性別', and '職業'. Below this, there are several large text boxes for '職業経歴', '将来のキャリアプラン', '職業能力向上の計画', and 'その他'. The form is enclosed in a red border.

職務経歴シート  
(様式2)

Form 2: Job History Sheet (Type 2). The form is titled '様式2 職務経歴シート'. It features a table with columns for 'No.', '職務経歴(職種・業務内容・業務内容等)', '職務内容', and '職務経歴の経緯'. The table has 10 rows for data entry. The form is enclosed in a green border.

職業能力証明シート  
(様式3)

Form 3: Professional Competence Proof Sheet (Type 3). The form is titled '様式3-1 職業能力証明(履歴・職務)シート'. It includes a header section with fields for '氏名', '生年月日', '性別', and '職業'. Below this, there is a table with columns for 'No.', '職業・職務の名称', '任職・業務内容等', and '職務経歴の経緯'. The table has 10 rows for data entry. The form is enclosed in a blue border.

# <ジョブ・カードとは>

図表 キャリア・プラン作成補助シート（学生用）

第1面

キャリア・プラン作成補助シート（学生用）

氏名	学年	性別

自分の個性・性格を発見

項目	強み	弱み	得意	不得意	得意	不得意
性格						
能力						
価値観						
興味						
得意科目						
不得意科目						

自分の個性・性格を発見

第2面

仕事を選ぶ上でのこだわりを確認

項目	こだわり
職種	
業種	
勤務地	
給与	
休日	
福利厚生	
その他	

仕事を選ぶ上でのこだわりを確認

第3面

自分の「強み」と「弱み」を理解

項目	強み	弱み
知識		
スキル		
経験		
人脈		
その他		

自分の「強み」と「弱み」を理解

第4面

将来の目標を設定  
目標達成に向けた行動を計画

目標設定

目標	達成に向けた行動

将来の目標を設定  
目標達成に向けた行動を計画

# <ジョブ・カードの活用方法>

## 自己理解

- ◎興味・関心
- ◎こだわり・価値観
- ◎強み・能力

## 仕事理解

- ◎どんな仕事があるか
- ◎仕事に求められる  
適性・能力
- ◎キャリアパスの理解
- ◎ロールモデルの把握

## ジョブ・カードの完成 (キャリア・プラン作成)



## 職業能力 証明

- ◎ジョブ・カードを  
活用して就職活動

## キャリア・ プランニング (生涯)

- ◎ジョブ・カードを  
活用し、働き方や  
必要な学びを  
考える

# <マイジョブ・カード活用のメリット>

1

自分の大事にしたい  
価値観に気づく

2

自分の強みに  
気づく

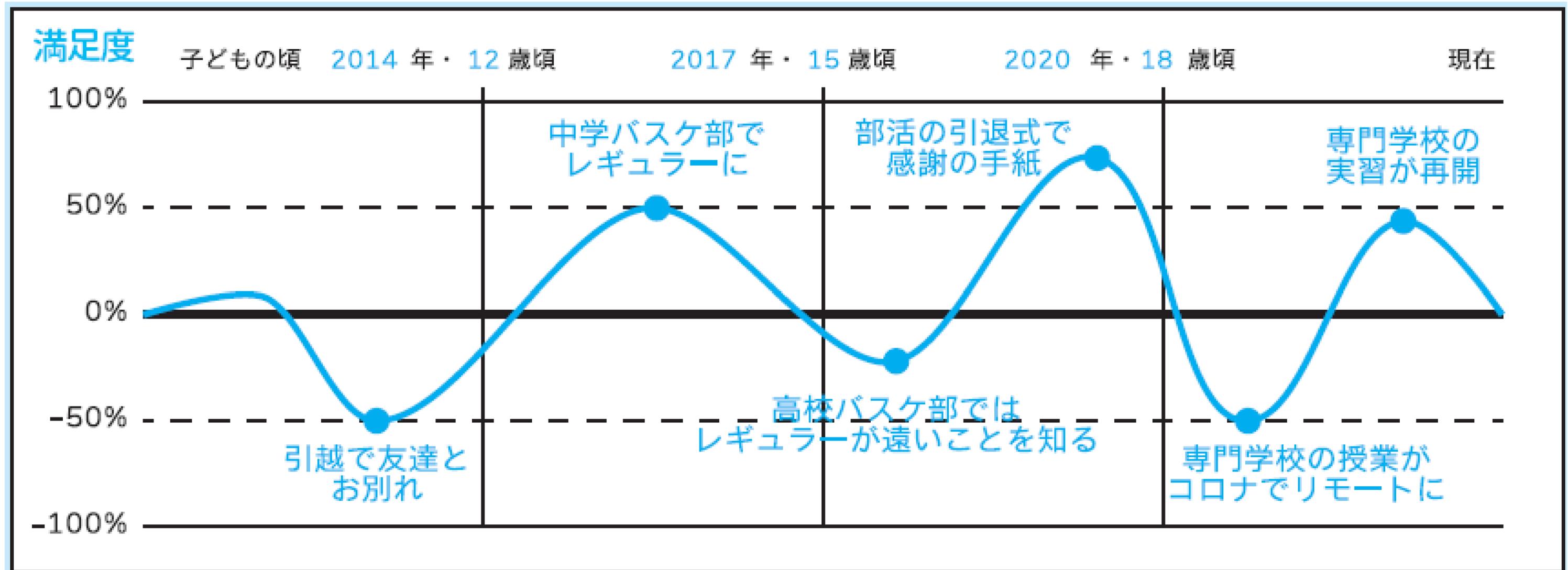
3

自分の  
キャリア・プランが  
はっきりする

# < 「自己理解」をやってみよう！ >

## ライフラインチャート

「これまでの人生を振り返ってみる」



# < 「自己理解」をやってみよう！ >

## ライフラインチャート

「これまでの人生を振り返ってみる」

順位	時期・年齢	エピソードの内容（いつ、どこで、〇〇があった・〇〇をした、どう思った）
①		
②		
③		

自分に大きな影響を与えたと思うエピソードを3つ  
書いてみましょう

# < 「自己理解」をやってみよう！ >

## 自分の個性・性格を知る

### 【A-1】自分の個性・性格

以下の表から、自分に当てはまる言葉を直感的に5つ以上選び、左の空欄に○を記入してください。言葉の意味がわからない場合は、自分で調べるか、先生やキャリアコンサルタントに質問してください。当てはまる言葉がない、または他に自分にぴったりの言葉を思いついた場合は、「( )」の欄に記入してください。

<input type="radio"/>	明るい		自立心		学者肌	<input type="radio"/>	我慢強い		集中力	<input type="radio"/>	感情的		協調性		勤勉
	謙虚	<input type="radio"/>	好奇心		合理的		行動力		社交的		柔軟		神経質		消極的
	自己中心		誠実		繊細		素直		積極的		堅実		凝り性	<input type="radio"/>	責任感
	常識的		のん気		大胆		短気		淡泊		緻密	<input type="radio"/>	直感的		独創的
	道徳的		内向的		悲観的		批評家		優柔不断		慎重		冷静		優しい
	楽観的		ユーモア		論理的		律儀	<input type="radio"/>	負けず嫌い	( )	( )	( )	( )	( )	( )

# < 「自己理解」をやってみよう！ >

## 自分の個性・性格を知る

### 【A-2】 自分の個性を表現する特徴的な言葉

【A-1】で選んだ（記入した）言葉の中から、特に自分に当てはまると思う言葉を3つ選び、その言葉を選んだ理由を過去の出来事をもとに記入してみましょう。

文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。（例）高校、部活動、レギュラー獲得

選んだ言葉	選んだ理由
① (記入例) 負けず嫌い	(記入例) 体育祭の種目や、部活動など、周囲に負けられないために全力で取り組んできた。 ..... 特に、高校時代は部活動でレギュラーを獲得するために、毎日居残り練習を行った。 ..... ..... .....

# < 「自己理解」をやってみよう！ >

## こだわり・大事にしたい価値観を知る

### 【B-1】 仕事を選ぶ上でのこだわり（大事にしたい価値観）

以下の表から、自分が仕事を選ぶ上でのこだわり（大事にしたい価値観）を選び、該当する番号左の空欄に○を記入してください。複数選択可能です。

あまり考え込まずに、直感的に選びましょう。当てはまる選択肢がない場合は、「その他（ ）」の欄に自由に書いてみましょう。意味のわからない言葉がある場合は、自分で調べるか、先生やキャリアコンサルタントに質問してください。

<input type="radio"/>	1	専門性を生かしたい	<input type="radio"/>	10	開発や発明等の創造性のある仕事をしたい
	2	仕事の中で専門家としての能力を発揮したい	<input type="radio"/>	11	世の中をよくするための仕事をしたい
	3	経営に関する仕事をしたい		12	医療や福祉等の人や社会に貢献できる仕事がしたい
	4	管理者、経営者になることを目指したい		13	誰もが尻込みする困難な仕事にチャレンジしたい
	5	自分のやり方や自分のペースで仕事をしたい		14	安定よりも挑戦を求めて仕事がしたい
	6	組織で働くよりも独立して仕事がしたい		15	仕事だけではなくプライベートを大事にしたい
	7	安定している組織で働き、確実な報酬を得たい		16	育児や介護休暇等が取りやすい組織で仕事をしたい
	8	中小企業よりも大企業で仕事がしたい		17	その他（ ）
	9	新たな組織の起業や、組織の再建等の仕事がしたい		18	その他（ ）

# < 「自己理解」をやってみよう！ >

## こだわり・大事にしたい価値観を知る

### 【B-2】自分のこだわり（大事にしたい価値観）に影響を与えた、心に残る経験・出来事

【B-1】でなぜそのこだわりを選んだのか、その理由と思われる過去の経験・出来事を、できるだけ具体的に（どこで、誰と・誰に対して、何をしたか）思い出して記入してみましょう。経験・出来事は3つ以上記入し、影響を大きく受けた順に「1」から順位をつけてください。文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。また、経験・出来事ごとに線を引いて区別するとあとで見やすくなります。

例. 高校生(18歳頃)に、アルバイト先の老人ホームで、おばあさんの手を引いて一緒に歩いたら、「あなたは優しいね。ありがとう。」と言われた。

順位	時期・年齢	経験・出来事の内容
1	高校	(記入例1) 高校時代に行っていた美容師の方が、とてもカットが上手くて、自分もこんな技術を身に付けたいと思い、業界の情報を集めていた。
2	専門学校	(記入例2) 友達の髪をカットしてあげたときに、とてもセンスが良いと感謝された。人に喜んでもらえることが、とても嬉しいということが実感できた。

# < 「自己理解」をやってみよう！ >

## こだわり・大事にしたい価値観を知る

【B-3】 価値観、興味、関心事項等（大事にしたい価値観、興味・関心を持っていることなどを記入）

【B-1】、【B-2】に記入した内容を見て、どのようなことを感じますか。感想を記入してください。

### （記入例）

高校時代に行っていた美容師の方が、とてもカットが上手くて、自分もこんな技術を身に付けて多くの人を喜ばせたいと感じた経験から、美容師の専門学校に通い、美容師になるための技術を現在習得中である。将来的にはこの専門性を活かし、多くの人を喜ばせるような仕事をしたいと考える。

# < 「自己理解」をやってみよう！ >

## 自分の強み・弱みを知る

### 【C-1】自分の「強み」と「弱み」

以下の表のうち、自分が非常に自信があるものに◎、ある程度自信があるものに○、あまり自信がないものに△、自信がないものに×を、番号左の空欄に記入しましょう。すべての項目に印をつける必要はありません。あまり考え込まずに、直感的に選びましょう。選択肢以外に自信があるものや自信がないものを記入したい場合は、「その他（ ）」の欄に自由に書いてみましょう。

	1	指示を与えられたらスピーディに対応する		17	目標を決め、課題を明らかにした上で仕事の計画を立てる
◎	2	顧客には丁寧・親切に対応する	○	18	自分の仕事の流れを把握する
◎	3	手を抜かず真面目に対応する	○	19	仕事にミスがないかチェックする
○	4	異なる価値観を持つ人に偏見的な接し方をしない	○	20	業務にとって最低限必要な知識・技術を持つ
○	5	自分の仕事の約束を守り、倫理的な問題を起こさない	○	21	個人の意見を聞いたり、気心の知れた集団の中で意見を調整する
	6	必要な情報を集める		22	相手にやってほしいことを明確に指示、要求する
×	7	論理的に整理された考えや意見を出す	△	23	自分ができることを指導したり教育する
	8	具体的情報を絵や図を用いて表現できる	○	24	指示を受けて協力し合うときに協調・協力の姿勢を示す
×	9	事実と意見を混同せず、できる限り客観的な状況判断を行う	×	25	自分の言いたいことや情報を正確に伝える
△	10	コスト意識を持って仕事に取り組む	△	26	自分の強み、弱み、限界を把握している
	11	プレゼンテーションの準備をしっかりとる	◎	27	不満な状況に陥っても、気持ちを切り替えてすぐに前向きに対応する
◎	12	関わる人に関心を示し、コミュニケーションを図ろうとする		28	指示されたことを勉強する
	13	あまり複雑でない、やっかいでない課題に対処する		29	自分の伝えたいことを前向きな言葉や態度で伝えている
◎	14	気持ちの良い受け答えやマナーの良い対応をする		30	いざというときにはやる気をみせる
	15	ビジネスの動向に関心を示す		31	その他（ ）
○	16	組織の命令系統・ルールに従う		32	その他（ ）

出典：中央職業能力協会[CADS]の「スキル マップ」(一部修正)

出典 マイジョブ・カード <https://www.job-card.mhlw.go.jp/>

# < 「自己理解」をやってみよう！ >

## 自分の強み・弱みを知る

### 【C-2】伝えたい自分の強みと改善したい自分の弱み

【C-1】の表から、就職するに当たって生かしたい自分の「強み」と改善したい自分の「弱み」をそれぞれ最大5つ選び、その番号を記入してください。

特に自信のある自分の強み					改善したい自分の弱み				
2	12	14	27		7	9	25	26	

# < 「自己理解」をやってみよう！ >

## 自分の強み・弱みを知る

【C-3】強み等（自分の強み、弱みを克服するために努力していることなどを記入）

【C-1】、【C-2】に記入した内容を踏まえ、自分の得意なこと、苦手なことやそれを克服するために努力していることなどを記入してください。

### （記入例）

人と接することが得意であり、積極的にコミュニケーションを取ることができる一方で、物事を客観的に捉えることや、

論理的に説明することについては苦手意識がある。

# <キャリア・プランを考えてみよう>

## 将来やってみたい仕事や働き方

【D-1】 将来取り組みたい仕事や働き方等（今後やってみたい仕事（職種）や働き方、仕事で達成したいことなどを記入）

【A-1】から【C-3】までに記入した内容を踏まえて、将来の仕事に関する目標について、できれば時期（5年後、10年後、20年後など）とともに記入してみましょう。現時点でやってみたい仕事は明確に思いつかない場合は、職業興味検査（VPI）を受けてみたり、「ジョブ・カード活用ガイド」に掲載している「職業一覧」を参考にしたりしながら考えてみましょう。

### （記入例）

5年後：どんなお客様からの要望にも適切に応えられる技術を身に付ける。

10年後：美容師として、お客様にとって居心地のよい美容室を開業したい。

20年後：地域でNo1と言われるお店にしたい。

**ジョブカード**： <https://www.job-card.mhlw.go.jp/>

**jobtag**： <https://shigoto.mhlw.go.jp/User/>

# <キャリア・プランを考えてみよう>

## これから取り組むこと、行動計画

【D-2】これから取り組むこと等（今後向上・習得すべき職業能力や、その方法などを記入）

【D-1】に記入した目標を達成するために、習得すべき能力、資格や今後克服すべき「弱み」・向上すべき「強み」は何か、それをいつ、どのように習得、克服、向上していくべきかを具体的に記入してみましょう。文章にすることが難しい場合は、箇条書きやキーワードのみの記入でも問題ありません。

### （記入例）

20歳頃：美容師としての技術を現在の専門学校での授業等を通して向上させる。特に、●●の基本技術については苦手意識があることから、先生や友人等に積極的に教わることで、卒業までに克服する。

25歳頃：将来的な独立を目指して、空き時間に自主的な研鑽、交流会への参加等によりスキル向上を図り、業界資格に合格する。

30歳頃：

40歳頃：

50歳頃：

# <キャリア・プランを考えてみよう>

## これから取り組むこと、行動計画

【D-3】 その他（以上から、自己PRやキャリアコンサルティングで相談したいことなどを自由記入）

【A-1】から【C-3】までに記入した内容を踏まえて、将来取り組みたい仕事（職種）を志望した動機や自己PR、キャリアコンサルティングで相談したいことなどを記入してください。

### （記入例）

自分は、負けず嫌いで、我慢強い性格なので、目標を達成するまでは、多少のつらいことには耐える自信がある。

# < キャリア・プランシートの作成 >

(第1面)

## 様式1-2 キャリア・プランシート(就業経験のない方、学卒者等用)

※学校経験① (第2面)

ふりがな	
氏名	
ふりがな	
連絡先	

学校の課程で関心を持って取り組んだこと・取り組んでいること	
学校名	関心を持った理由、内容
科目名、テーマ、論文等	

学校のキャリア教育で実施される科目・プログラム、インターンシ		
学校名 年月～年月	科目・プログラム名	内容

学校の課程以外で学んだ学習歴	
教育機関名、コース名 年月～年月	内容・目的

(第3面)

**価値観、興味、関心事項等**  
(大事にしたい価値観、興味・関心を持っていることなどを記入)

**強み等**  
(自分の強み、弱みを克服するために努力)

**将来取り組みたい仕事や働き方等**  
(今後やってみたい仕事(職種)や働き方)

**これから取り組むこと等**  
(今後向上・習得すべき職業能力や、その)

**その他**  
(以上から、自己PRやキャリアコンサル)

## 様式3-1 職業能力証明(免許・資格)シート

氏名			
No.	免許・資格の名称	免許・資格の実施・ 認定機関の名称	免許・資格の内容等
	取得時期		
1			
2			
3			

# <ジョブ・カード作成の流れ>

## ジョブ・カードへの準備

いきなりジョブ・カードに記載するのは難しいと思う方は、まずは、ワークを使って、これまでの経験を振り返ったり、興味・関心を探してみましょう。

## ジョブ・カードの作成

【記入上の注意点】 シートに記載する年号は、和暦か西暦のどちらかに統一します。  
学校名、企業名、資格名は、できるだけ略号を用いたり省略した記載をしないようにします。

※学生の方など、書ける経歴があまりない場合は、そのままステップ4に進んでも構いません。

### ●ステップ1 様式2「職務経歴シート」

今までの職歴を順番に記入してみましょう。

### ●ステップ2 様式3-1「職業能力証明（免許・資格）シート」

これまでに身につけてきた能力を整理するために、取得した免許・資格を記入してみましょう。

### ●ステップ3 様式3-2「職業能力証明（学習歴・訓練歴）シート」

学歴（高等学校、短大、大学、専門学校、職業訓練校等）や、学校卒業後に学んだことを記入してみましょう。

### ●ステップ4 様式1-2「キャリア・プランシート（就業経験のない方、学卒者等用）」

## さらなるステップ キャリアコンサルティング

ジョブ・カードを書いてみたら、是非、キャリアコンサルティングを受けてみましょう。自己理解が深まり、今後のキャリア形成の課題や目標が明確になることによって、ジョブ・カードの内容がより充実したものとなっていきます。

# <ジョブ・カードのサイト>

<https://www.job-card.mhlw.go.jp/>

The screenshot shows the homepage of the Job Card website. The header includes the logo 'マイジョブ・カード' and navigation links for 'よくあるご質問', 'お問い合わせ', and social media icons. A search bar is present, and the main navigation menu includes 'ホーム', '知る', '作る', and '自己診断'. The '知る' menu is circled in red. Below the navigation, a grid of links is displayed under the heading '知る'. The link 'リーフレット一覧' is circled in red.

マイジョブ・カード

よくあるご質問 お問い合わせ

サイト内検索

ホーム 知る 作る 自己診断

新規登録 ログイン

知る

- ジョブ・カードを知る
- 学生の方
- 在職者の方
- 求職者の方
- 学校関係者の方
- 企業関係者の方
- キャリアコンサルティング関係者の方
- リーフレット一覧
- 無料のキャリアコンサルティングを活用する

# <ジョブ・カードのサイト>

The screenshot shows the top navigation bar of the My Job Card website. The logo on the left features a cartoon character holding a card and the text "ジョブ・カードがわかる、わかる マイジョブ・カード". To the right are links for "よくあるご質問" and "お問い合わせ", along with social media icons for YouTube, Facebook, Twitter, and LINE. A search bar labeled "サイト内検索" is present. The main navigation menu includes "ホーム", "知る", "つくる", and "自己診断". The "つくる" menu item is circled in red. Below the navigation bar, the breadcrumb "ホーム > 学生の方へ" is followed by the "つくる" section. Three white buttons with green arrows are highlighted with red circles: "ジョブ・カードをつくる", "記入例を見る", and "ジョブ・カード様式のダウンロード".

ジョブ・カードがわかる、わかる  
マイジョブ・カード

よくあるご質問 お問い合わせ

サイト内検索

ホーム 知る つくる 自己診断

新規登録 ログイン

ホーム > 学生の方へ  
つくる

ジョブ・カードをつくる

記入例を見る

ジョブ・カード様式のダウンロード

# <ジョブ・カードのサイト>

## おすすめの作成の流れ



ジョブ・カード  
について

これまでの職業経験、そこから得たスキルなどを記入します。

持っている免許・資格について記入します。

これまでの学習歴・訓練歴について記入します。

キャリア・プランシートの作成準備に役立つシートです。

自分の価値観、強み・弱み、キャリア・プランを記入します。



作成する

作成する

作成する

作成する

作成する

書ける内容がない場合は、作成しなくても構いません。

スキップ可能

学生用

様式1-2

# < ジョブ・カードのサイト >



ジョブ・カードが  
つくれる、わかる  
マイジョブ・カード

よくあるご質問 お問い合わせ



サイト内検索



ホーム 知る▼ つくる▼ **自己診断▼**

新規登録

ログイン

ホーム > 学生の方へ

## 自己診断

> 自己診断一覧

> 興味診断

> スキルチェック

> 価値観診断

# <まとめ>

いかがだったでしょうか。

- ・自己理解（自分を知る）を深める大切さ
  - ・「ジョブ・カード」の活用方法
  - ・目標を実現するための行動計画（キャリア・プラン）をたてる
- ★今後のステップとして、ジョブ・カードを書いてみよう！
- ★定期的に見直しながら自己理解を深めよう！

自分自身をより深く理解することは  
より充実した人生を築くことにつながります。  
自分のなりたい姿に向かって  
自分のキャリアを積み重ねていきましょう！

**THANK YOU!**

ありがとうございました！