

人生の棚卸し①

過去の経験を書き出してみよう。

職歴・仕事経験

- ・ 会計事務所勤務
- ・ ECサイトの受注管理、カスタマー対応等

資格・スキル

- ・ 簿記検定3級、FP3級、秘書検定2級
- ・ ○○会計ソフトの使用経験有

得意なこと

- ・ 答えに向かうコツコツ作業
- ・ 相手のために行動すること

苦手なこと

- ・ 大勢の前で話すこと
- ・ 体を動かすこと

人生の棚卸し②

左側に「出来事」、右側に「どうしてそう思ったのか」を書いてみよう。

特別な仕事を任せてもらったこと

信頼してもらえると実感できて嬉しかった

仕事で頼ってもらえたとき

感謝の言葉がとても嬉しかった

家事がスムーズに終わり自分時間ができたとき

自分の時間が取れるのは単純に嬉しい

上司に正当な判断をされなかったとき

周りからの意見や上っ面だけで判断されて哀しくなった

子育てについて、弟夫婦と比べられたこと

自分なりに必死だったのに、全否定された気分になった

頭の中だけでいろいろと考えすぎてしまったとき

思考がぐちゃぐちゃになり、アウトプットできず辛くなる

約束を守らないとき

最低限のマナーがないとイライラした

時間を守らないとき

先をよんで行動ができていないことに腹が立つ

心に余裕がないとき

子供3人に一気にしゃべられてイライラしてしまった

仕事で数字をピッタリ合わせたとき

ややこしい程、合ったときの達成感がすごい

家族とふざけた会話ややり取りをしているとき

おもしろいことが大好き

ママ友とあって、子供の話をしているとき

同じ境遇の友達から、情報を聞けるのがありがたい

喜

怒

哀

楽

人生の棚卸し③

心を揺さぶった経験を書いてみよう。

成功体験

- ・吹奏楽コンクールで金賞受賞できた！
- ・大学受験のとき、誕生日に「合格」が決まり、努力が報われたと実感できた！

失敗体験

- ・会計事務所勤務のときに、上司のミスが発覚したことで、仕事の根本が覆され、上司やクライアントを信頼できなくなった。

自分理解

自分の弱みを把握し、強みに変換しよう。

自分の弱み

強みに言い換える

考える時間が長い

いろんなケースを先読みできる

完璧主義

最後までやり遂げる

面倒くさがり

効率的に物事を考えられる

1人で抱え込む

責任感が強い

マルチタスクが苦手

1つのことに集中できる

理想の状態

これまでのエピソードから見えた価値観を書き出そう。

価値観

人をサポートしたり、相手に喜んでもらえるように動くことが好き。

理想の働き方

会計の仕事が続けたい。
誰かをサポートする仕事がしたい。

価値観

仕事とプライベートのオンオフがはっきりしている。答えがはっきり出ることが好き。

理想の生活

家族との時間を大切にしたい。
効率的に動けるようになりたい。

価値観

効率よく進めていくことが好きで、無駄なことが嫌い。心に余裕がなくなるとイライラしやすい。

解決したいこと

やるべきことをタスク管理していきたい。
知識を増やしてアウトプットしていきたい。