

もっと輝きたいママのための ★ ★ ★ ★ ★

# ライフ&キャリア

デザインブック



この小冊子は、毎日仕事や子育てにがんばっているママたちが、自分らしく働いて、将来に向けて着実に準備を進めることができるように、という目的で作られました。ページの中には記入できる欄も設けてありますので、実際に書き込んでいくと、今の自分の状態や、これからどのようなことをしたらよいかいつの間にかわかるようになっていきます。

みなさんは毎日やらなくてはならない事がたくさんあって、忙しい日々を送っている人が多いと思います。でも、そんな時こそ時々立ち止まって自分や家族の将来について考えてみる必要があります。目の前のことももちろん大切ですが、まだ遠い先の未来と思えることにも、少しずつ準備を進めていけば、いざというときにあわてなくて済むのです。子どもを育てながら仕事をするということは、いろいろと大変なこともあります。それを上回る喜びや楽しみも待っています。どうかこのライフ&キャリアデザインブックを活用して、実り多い人生を送ってください。

はじめに ..... 1

**STAGE 1** 私について知ろう



私の性格を知る ..... 6  
     性格チェックテスト ..... 7  
 私のこれまでの仕事の歴史は？ ..... 8  
     これまでの仕事のふり返しシート ..... 8  
 私は今、「何期」？ ..... 10

**STAGE 2** 私の適職を知ろう



適職に就くことの大切さ ..... 12  
 適職を知る方法 ..... 13  
 自分の性格から適職を考えてみる ..... 14  
     性格と適職チェックテスト ..... 15  
 日常生活からも適職は見つけられる？ ..... 16  
     日常生活と職業的スキルの関連性 ..... 16  
 仕事を「やりがい」と「苦痛」両面から考えてみる ..... 17  
     仕事のやりがいと苦痛度チェックテスト ..... 17  
 私がこだわりたい条件は？ ..... 18  
     仕事のチェックポイント ..... 19  
 どのような形で働く？ ..... 20  
     働き方の違いによるメリット・デメリット ..... 21  
 結果から分かったことは？ ..... 22

STAGE 3

マネー知識を身につけよう

お金の知識はなぜ大切? ..... 24

こんな時お金はどの位必要? 教育資金 ..... 25

老後資金 ..... 26

働き方とお金の関係 ..... 27

お金を増やす3つの方法 ..... 28

家計簿をつけて家計管理をしよう! ..... 29

家計チェックシート 年単位のお金の出入り ..... 30

月単位のお金の出入り ..... 31

これからの生活とかかる費用をイメージしよう ..... 32

ライフプランニングシート ..... 32

保険のしくみと適正金額 ..... 34

お勤め家計簿 ..... 34

お役立ち情報源 ..... 34

STAGE 4

人生をデザインしてみよう

キャリアプランを立ててみよう ..... 36

私の自分史& 未来年表 ..... 37

1年間を計画してみよう ..... 38

仕事探しの実際 ..... 40

就職活動チャート ..... 41

人脈作りはどうしたらいい? ..... 42

人脈マップ ..... 43

こんな時、どうする? ..... 44

こころの健康を保つコツ ..... 45

夢がかなった姿をイメージしよう ..... 46

おわりに

..... 47