



研修に参加する皆さんへ

【事前学習のお願い】

- ・この「事前学習のお願い」は、あなたが参加する女性ステップアップセミナーに先立ち、あらかじめ考えておいていただきたいことをお知らせするものです。
- ・別紙の**事前学習課題**に取り組んでください。そのことが研修の成果を高めることになります。
- ・事前学習課題が終了しましたら、課題シートを研修会場に持参して下さい。職場の上司や事務局の人にあらかじめ提出する必要はありません。
- ・今回の研修は、あなた自身の仕事や今後のキャリアを充実したものにするために、新たな視点を提供してくれます。そうした機会を有意義に活用するためにも、これらの事前学習課題に対して、じっくり取り組むようにしてください。



—事前学習課題—

これまでの自分を振り返ろう

別紙ワークシートを使って、入庁してから現在までの仕事を振り返ってみましょう。

転職した経験がある人は、できれば転職前も記入してください。

今までのキャリアを振り返ることが、これからのキャリア形成のヒントになるでしょう。

ワークの手順は次のとおりです。

STEP 1 「入庁の理由」「入庁時の夢」「夢の行方」の記入

「年（年齢）」の記入

記入例を参考にしながら、記入してください。

STEP 2 「担当した仕事」の記入

今までの所属部署名と担当職務を記入してください。

STEP 3 「身につけた能力」の記入

担当した仕事を通じて、どのような能力を身につけたのかをあげてください。能力の考え方としては、知識（～を知っている）技能（～ができる）の面から記入してください。

STEP 4 「元気度・満足度」の記入

担当した仕事をもとにその時々を思い起こし、仕事満足感や元気の度合いのラインを描いてください。

ラインは山あり谷ありの変化に富んだラインになると思います。

例えば、“充実していたなあ” “よかったなあ” “イキイキしていたなあ” と感じた時、プラスのラインを描くようにします。

逆に、“仕事がうまくいかずにおちこんだなあ” “辛かったなあ” と感じた時、マイナスのラインを描くようにします。

また、急激なラインの変化が見られる時、その変化は何によってもたらされたものか、その時々
の出来事をラインの余白に記入してください。

STEP 5 「私生活」の記入

プライベートな出来事を記入してください。「結婚」「子供の誕生や入学」「家の購入」「旅行」「入院」など人生の主な出来事を記入してください。もちろん書きたくない出来事は無理に書かなくても構いません。