

ありたい姿をみつける方法

- 公務員の転職支援サイト -

公務員 **MOVE** 公務員
公務員 **出せ** 公務員

はじめに

このワークシートを利用することで
あなたの**ありたい姿・取るべき行動**を見つけることができます

しかしながら、世間の評判といったプライドや固定概念が念頭にあると、
本当の自分に向き合うことは出来ません

まずは、落ち着いた時間・空間を確保し、心が穏やかな状態で
ありのままの自分と対話をながら、ワークシートに取り組んでください

「面倒だな…」の先にある**明るい未来のために**

自分の感情を知り、
自分の価値観を知る

あなたはなに喜び、なに悲しみ、何を楽しみ、なに怒りますか？



可視化することであなたの**価値感**を知ることができます

感情を知り、価値観を知る

過去の行動から自分を理解していきます

私たちの判断基準や価値観は、だいたい10歳までに確立すると言われており、
幼少期の出来事は、行動原理や価値観を知るための重要なヒントが詰まっています

自分の歴史を紐解くために

次ページの「**ライフラインチャート**」を作成してみてください

上段では幼少期から大人までの主な出来事や体験を整理します

下段では縦軸に幸福度、横軸に過去から現在までの時間軸を表しており、

自分の今までの**感情の推移を可視化**することができ、**自分を理解**することができます

記入例

ライフラインチャート

西暦	19●●年	19●●年	20●●年	20●●年	20●●年	20●●年	20●●年
年齢							
所属	出生～小学生	中学生	高校生	大学生	銀行A	IT企業B	製造メーカーC
主な出来事・転機							
影響を受けた出来事・人・本など							
成功体験							
失敗体験							
満足度（高）							
ライフライン							
満足度（低）							

地元で野球クラブに所属し、皆と協力し合い、県大会で優勝できた

企画職に転職し、チームで協力し合い、成果を出せ、やりがいを感じた

個人営業で成果を上げられず、戸惑う日々だった

ライフラインチャート

西暦	年	年	年	年	年	年	年
年齢							
所属							
主な出来事・転機							
影響を受けた出来事・人・本など							
成功体験							
失敗体験							
満足度(高)							
ライフライン							
満足度(低)							

シートを見て、「面倒だな…」と思ったあなた
「面倒だな…」の先にある**明るい未来のために**
ここが**踏ん張りどころ**です

はじめは誰でもうまくできません
頭で考えるだけではなく、**手を動か**しましょう

ありたい姿に到達するため
倒すべき敵を知り、
敵を倒す

ありたい姿に到達するため、倒すべき敵は何ですか？



現状を可視化することで、倒す敵を**知り**、倒す**行動**が取れます

敵を知る、そして倒す

① 現在の自分は何点ですか？

② 100点になるためには、何が足りないですか？

→全て洗い出してください

★それらを兼ね備えた状態が、簡易的な、あなたのありたい姿です

次のページにあるワークシートを使って**分析**してみてください

- ✓ なぜ、現状と理想の差が発生したのか？
- ✓ 理想に近づくためには、どのような行動が必要か？
- ✓ 理想に近づくには、どのような課題があるか？

分析できたら、あとはこれらを解決できる選択と行動を計画的に実践するのみです！

記入例（少なくともこれより詳しく、定量的に記入しましょう）

理想の姿		行動
<p>サラリーマン年収1,000万円 海外駐在経験する TOEIC700点以上 副業として、売上5千万円以上の事業を運営</p>	←	<p>市場価値を上げる／転職をする 語学力を向上させる／海外駐在できる会社に転職する 語学力を向上させる／語学を学べる環境を醸成する トライ＆エラーを繰り返す／できる事業を洗い出す</p>
現状の姿	ギャップ分析	↑ 課題
<p>サラリーマン年収600万円 海外駐在経験なし／予定なし TOEIC400点 自分の事業なし／副業経験なし</p>	→	<p>理想に見合った市場価値ではない／転職必要 語学力不足／転職必要 TOEIC300点の差分を埋める必要がある 事業を作り出す必要がある</p>

ギャップ分析

理想の姿

行動



現状の姿

課題



初めは誰も上手くできません

頭で考えるだけでなく、手を動かしてみましよう

それでも、

自分のこと価値観やありたい姿、
倒すべき敵が分からないときは
私、モビにご相談ください(^^)