

学生の方へ

# あなたのキャリアが 財産になる



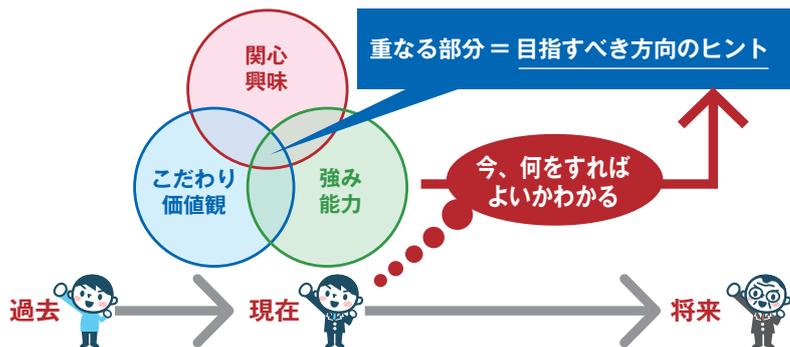
ジョブ・カードは、  
あなたの職業能力を「見える化」し、  
キャリア形成に役立てることができる  
キャリア・プランニングツールです。

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| 1<br>自己理解 | 2<br>キャリア<br>プランニング |
| 3<br>就職活動 | 4<br>生涯キャリア<br>の形成  |



# ジョブ・カードを使ってキャリア・プランニング！

## 自分自身を理解する



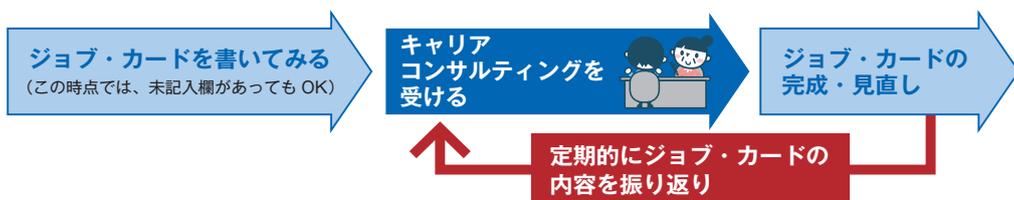
- ジョブ・カードを作成することで、どのような仕事が見たいのか（興味・関心）、どのように働きたいのか（こだわり・価値観）、何ができるのか（仕事に活かせる強み・能力）、に気づくことができます。
- この3つの重なりが多い部分に、自分の目指すべき方向のヒントがあります。目指すべき方向が分かれば、今は何が足りなくて、これからどうすれば良いのかを、考えることができます。

## 仕事を理解する

キャリア・プランを作成するには、自己理解だけでなく、仕事理解も必要です。将来取り組みたい職業がなかなか思い浮かばない場合は、先生やキャリアコンサルタントとも相談しながら、業界研究等も進めていきましょう。インターンシップも有効な仕事理解の方法です。職業興味検査（VPI）なども参考にしてみましょう。

## キャリアコンサルティングを受ける

ジョブ・カードにとりあえず書き込んでみたら、自己理解や仕事理解を深めるため、また、記載した内容をよりよいものとするためにも、ぜひキャリアコンサルティングを受けてみましょう。



## ジョブ・カード活用の流れ



自己理解や仕事理解の結果等を踏まえて、ジョブ・カード（キャリア・プラン）を作成します。書き上げたジョブ・カードは、能力開発、就職活動に活用するだけでなく、生涯にわたって成長を続けるキャリアを振り返るためにも、定期的に見直しや確認を行きましょう。



◎詳しくは「ジョブ・カード制度総合サイト」をご覧ください。お近くの都道府県労働局またはジョブ・カードセンターへお問い合わせください。

ジョブ・カード制度総合サイト

<https://jobcard.mhlw.go.jp/>

ジョブ・カード制度総合サイト

検索

