

各章ごとのワーク

第1章：最初の課題を設定する

1週間以内に取り組むことを、最初の課題として設定しましょう。

記入日：

| |
|--|
| |
|--|

第2章：自分のお約束として、明日からやる小さなこと

自分の時間の使い方を変えるために、習慣化につながるようなことを始めると良いと思います。

記入日：

| |
|--|
| |
|--|

第3章：キャリアを考える5つの要素

記入日：

| | | |
|-----------------------------|------|------------|
| ありたい姿 | | |
| やりたいこと（仕事） | （家族） | （自分、地域、貢献） |
| やらなければならないこと（仕事） | （家族） | （自分、地域、貢献） |
| できること（保有しているもの） | | （獲得していくもの） |
| ※ ポータブルスキル：対人能力、対課題能力、対自分能力 | | |
| 大切にしたいこと | | |

第4章：参加してみたいこと

記入日：

| |
|--|
| |
|--|

第5章：ノートを買って1冊買う

記入日：

| |
|--|
| |
|--|

第6章：発見した自分に活かせること

記入日：

| |
|---------|
| 気付いたこと |
| 行動に移すこと |

第7章：個人名刺を作る

記入日：

| |
|-------------------------------|
| リード(1行。肩書風、あるいはキャッチコピー、思いなど) |
| 名前 連絡先(メールアドレス) ブログのURL |
| 顔写真、またはイラスト |
| 裏面に書くこと |