**職業生活振り返りシート**

　　　年　　月　　日

氏名

**１．就職～現在の職業生活を振り返って、上がり下がりの線で描いてみましょう。（就業年数が３年未満の場合は、アルバイト経験を含む）**

(1) 印象に残っている転機（例：入社、異動、昇進など）をいくつか下の枠に書き出しましょう。

1. **＜いつ頃＞**

**＜出来事(キーワード)＞**

**②　＜いつ頃＞**

**＜出来事(キーワード)＞**

**③　＜いつ頃＞**

**＜出来事(キーワード)＞**

**【例】＜いつ頃＞**

**入社３年目４月**

**<出来事（キーワード>**

**××部に異動**

**④　＜いつ頃＞**

**＜出来事(キーワード)＞**

**⑤　＜いつ頃＞**

**＜出来事(キーワード)＞**

(2) (1)で書き出した印象に残っている転機の番号（①～⑤）を、職業生活チャートに記入し、線でつないでいきましょう。

＜職業生活チャート＞

**うまくいっていた**

**うまくいかなかった**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **就職　→** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** |

※１つのメモリを、１週間、１か月、２か月、３か月、半年、１年間単位にするなど、就業年数に応じて書きやすい設定をしてください。

**２．「うまくいっていたとき」「安定していたとき」を４つの視点で振り返りましょう。**

**下降する**

**きっかけ・要因**

職場の人間関係・コミュニケーション

**ストレス対処**

**コミュニケーション**

**コミュニケーション**

**仕事の取組み方・働き方**

考え方の癖・ストレス対処の実施

強み・価値観・役割への対応

睡眠・食事・運動・セルフケア

**生活習慣・体調管理**

●環境・他者の影響

●自分の行動

**３．「うまくいかなかったとき」「不安定だったとき」を振り返りましょう**

**上昇する（乗り越える）きっかけ・方法**

**仕事の取組み方・働き方**

**生活習慣・体調管理**

**ストレス対処**

**コミュニケーション**

●環境・他者の影響

●自分の行動

考え方の癖・ストレス対処の実施

強み・価値観・役割への対応

睡眠・食事・運動・セルフケア

職場の人間関係・コミュニケーション

**４：「うまくいっていたとき」と「うまくいかなかったとき」を比較して気づいたこと、今後気をつけたいこと（対策）を記入しましょう。**

●気づいたこと　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　●今後気をつけたいこと（対策）