「自分の軸」の見直し方

Step①自分の状況を把握する

|  |  |
| --- | --- |
| 年齢 |  |
| 職歴 | 　　　　　　　　　　　保育園　　　　　年　　　　　　　　　　　保育園　　　　　年　　　　　　　　　　　保育園　　　　　年　　　　　　　　　　　保育園　　　　　年　　　　　　　　　　　保育園　　　　　年 |
| 月の平均残業時間 |  |
| 年間休日 |  |
| 年収 |  |

残業時間や休日・年収はライフプランの見直しに繋がります。一度しっかり見直しましょう。

STEP②自分の価値観を整理する。

1.　自分は何をしていると楽しいのか３つ挙げましょう。

(1)

(2)

(3)

1-2　上記の３つが楽しいと感じる理由を書きましょう。

(1)

(2)

(3)

３.　自分はどんな時に怒りを感じるのか振り返りましょう。

3-1怒りを感じること

3-2怒りを感じる由

3-3怒りを感じたエピソード

２.　自分は何を大切にしているのか振り返りましょう。

2-1大切にしていること

2-2大切にしている理由

2-3大切だと感じたエピソード

5　自分が人生で実現したいことを考えてみましょう。

４　自分がこれまでに時間や情熱、お金を注いできたことを振り返りましょう。

4-1注いだこと

4-2注いだ理由

4-3注いで良かったと思えるエピソード

STEP③自分を深め、方向性を決める。

２．なりたい理想像

2-1　なりたい理想像

2-2なぜなりたいのか

3-3どうすればなれそうか

1.　今の悩みを具体化しましょう。

1-1　今悩んでいること

1-2なぜ悩んでいるのか

1-3どうすれば悩みが解決しそうか

1-4その悩みが解決すれば楽しく生きられそうか

４．自分の魅力に気づく

4-1 人間性

(1)人間性の魅力⇒

(2)なぜ一番なのか⇒

(3)他者から評価されたエピソード

3-2スキル

(1)スキルの魅力⇒

(2)なぜ一番なのか⇒

(3)他者から評価されたエピソード

３．自分の得意としていることを３つ挙げましょう。

3-1自分の得意な事

(1)

(2)

(3)

3-2なぜそれが得意なのですか？

(1)

(2)

(3)

3-3得意になったエピソード（どんな状況で、どんな課題があって、どんな行動して、その結果）

(1)

(2)

(3)

５．自分の短所に気づく

5-1　苦手な事はなんですか？

5-2　なぜ苦手なのですか？

5-3　苦手エピソード