

付属資料3 キャリアの棚卸しワークシート

1. 在宅ワークをしたい理由	
会社に勤務されている方の場合、勤務先を辞めたい理由は何ですか？	
なぜ在宅ワークしたいのですか？具体的な理由を挙げてください。	
2. 今までの経験	
今までにどんな仕事を経験してきたのか、業務内容を含めて挙げてください。	
取得した資格はありますか？	
今までの仕事で経験してきた役割・ポジションを挙げてください。	
今までの仕事で好き、または向いていると思うのはどんなことですか？ 業務内容にこだわらず役割や立場などの環境的要因でも構いません。	
今までの仕事で嫌い、または向いていないと思うのはどんなことですか？ 業務内容にこだわらず役割や立場などの環境的要因でも構いません。	
3. 在宅ワークでやりたい業務・内容	
前職のスキルを活かしたいですか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
具体的にどんなスキルを活かしたいですか？	
在宅ワークでやりたい職種・業種は決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
在宅ワークでやりたい職種・業種が決まっている場合は具体的に書いてください。	
在宅ワークでやりたい職種・業種が決まっていない場合は、なぜ決まっていないのか、具体的に書いてください。	
4. 障害・制約	
在宅ワークをする上で具体的に制約や障害と思われることはなんですか？	
在宅ワークをする上で不安なことは何ですか？	
その不安はどのようにしたらなくなるとおもいますか？	

5. 在宅ワークをしたい時期	
いつ頃から在宅ワークをしたいですか？具体的に挙げてください。 (例：〇才になったら、〇の資格を取得したら、〇万円貯蓄ができたなら 等)	
6. 在宅ワークのイメージ	
在宅ワークをするときの場所の条件がありますか？ あれば具体的に書いてください。 (例：自宅のリビング、自室等)	
1日働きたい時間はどの程度ですか？	時間／日
在宅ワークをする際に重視する条件は何ですか？（例：収入・時間・やりがい・事業内容等）	
在宅ワークを始めて1年間の収支のイメージがつかめますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
7. 在宅ワークのスキル	
在宅ワークをするにあたって必要なスキルがわかっていますか？それはどんなスキルですか？	
8. スキルを満たしているか？	
7で挙げた必要スキルを現在満たしていますか？	
あなたに足りないスキルはどんなスキルですか？	
9. 在宅ワークの仕方	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
あなたが目指す業務内容での在宅ワークの仕方がわかっていますか？	
10. 周囲の理解	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
家族または友人は、あなたが在宅ワークしたいことを知っていますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
家族または友人は、あなたが在宅ワークすることに肯定的ですか？	
肯定的でない場合は、それはなぜなのか理由はわかりますか？	
家族や親しい友人の理解・協力を満足していますか？不満な場合は具体的に不満な理由を挙げてください。	