価値観を、次の行動へ。

キャリアオーナーシップ・ワークシート

1 価値観　2 経験　3 行動　4 支援　5 振り返り

記入日 _____　氏名（任意） _____

01 大切にしたい価値観

選んだカードは、自分にとってどのような意味ですか？

02 そう考える具体的な経験

いつ、どのような場面で、その価値観を感じましたか？

03 次に試す小さな行動

今の仕事の中で、何を、いつまでに試せますか？

いつまでに _____

04 会社に相談したい支援

時間・役割・助言のうち、何が必要ですか？ 誰に相談しますか？

相談する相手 _____

05 振り返り日と確認すること

いつ、誰と、行動からわかったことを確認しますか？

振り返り日 _____　一緒に振り返る人 _____

まずは一つ、小さく試してみましょう。
話したくないことを書く必要はありません。共有する範囲は自分で選べます。

「気づいた」で終わらせない。

価値観を、職場で試せる行動と支援につなげましょう。

以下は説明のための架空の記入例です。
実在の受講者の発言や、カードに印刷された文言の引用ではありません。

01 大切にしたい価値観

人ができることを増やす手助けをしたい。

02 そう考える具体的な経験

同僚に業務の手順を説明し、一人で進められるように
なったときに充実感があった。

03 次に試す小さな行動

来月のチーム会議で、新しい手順を説明する担当を
一度引き受ける。

04 会社に相談したい支援

上司に担当の可否と準備時間を相談し、
先輩に説明資料を見てもらう。

05 振り返り日と確認すること

実施翌週に上司と、相手の反応、自分が面白いと感じた点、
続けて試したいことを話す。

追加15分ワークの進め方

5分	個人で書く	選んだカードを一つ取り上げ、1ページ目に記入。
6分	ペアで話す	一人3分ずつ、経験と小さく試せる行動を話す。
4分	行動を決める	行動を一つに絞り、相手・期限・振り返り日を決める。

本シートと追加ワークは記事の活用提案です。製品の標準付属教材ではありません。