

初心者向けガイド

# 40代からの キャリア軸発見 5つのステップ

自分らしい人生を  
手にするための  
実践ワークブック



# はじめに

ルスリール 浜田有里恵

こんにちは！

この度はこのワークブックを手にとってくださりありがとうございます。

「40歳過ぎて子どもたちも大きくなったけど、仕事はこのままつづけていいののか悩んでいる」

「今の働き方には不満はないけど、あと10年ずっとこのままなのも不安」

「転職や新しいことを始めるのは最後のチャンスかも。今までの自分の経験やスキルを活かして働いてみたい」

年間200名以上の女性のキャリア相談に乗る中で  
こんなクライアント様の声を聞くことが多くなりました。  
そしてもっと多くの方のお役に立ちたい！と思い  
このワークブックを作成してみました。  
もしかしたらこの声に近い声を、あなたも持っているのかもしれない。

私自身、結婚、出産で専業主婦になったところから、子育てしながらどう働こうかと試行錯誤しながら、今の働き方や仕事にたどり着いてきました。決して順風満帆ではなく、資格取得に走ったり、身体を壊しそうになったり、人間関係にも苦戦して今まで進んできました。

だからこそ…

あなたの強み、経験を仕事に活かして  
あなたらしい働き方で  
人生を豊かに過ごしてほしい…

いくつになってもイキイキした女性たちが増えてほしい…そんな願いがあります。

このワークブックは、まず印刷し、書けるところから記入してください。  
自分らしいライフキャリアは、自分との対話がとても大切です。  
楽しみながら進めてくださいね。

# ステップ1 自分への質問リスト

## 強み発掘のリスト



→子どもの頃から今まで、得意だったこと、周りから褒められたこと、よく頼まれることはなんですか？

→あなたが熱中できること、ずっとやっても苦にならないことはなんですか？

→毎日続けている習慣、ついやってしまうことはなんですか？

→ここ数年間で頑張ったこと、達成したことはなんですか？

→今までの自分や仕事、人間関係を振り返ってあなたがこれなら負けない！ということはなんですか？

→あなたらしい時、一番幸せを感じる時はどんな時ですか？  
何をしている時？どんな場所？シーン？

# ステップ2 自分への質問リスト

## 情熱ベースのリスト

→あなたの週末の楽しみや趣味はなんですか？

→昔から好きな本、映画はなんですか？どんなものが好きですか？

→あなたが自然に惹かれてしまうテーマ、興味があるトピックはなんですか？

→ボランティアを3年間続けるとしたら…何をしますか？

→もしあなたが一晩で億万長者になって仕事しなくても暮らしていけるようになった時、何をしますか？

# ステップ3

自分らしい言葉、気になる言葉  
好きな言葉に丸をつけてみましょう

アクティブ  
愛らしい  
かわいい  
冒険的  
野心的  
芸術的  
大胆  
穏やかな  
思いやり  
カジュアル  
チャーミング  
陽気な  
シック  
古風  
賢い  
協力  
快適  
自信  
保守的  
便利  
クール  
勇気  
大胆  
クリエイティブ  
トレンド  
繊細  
楽しい  
熱心  
真面目  
効率的  
エレガント  
魅力的  
綺麗  
元気  
エキサイティング  
素敵  
おしゃれ

祭り  
おしゃれ  
盛りだくさん  
激しい  
軽い  
フォーマル  
気軽  
新鮮  
フレンドリー  
楽しい  
機能的  
おかしい  
未来的  
寛大  
優しい  
優雅  
陽気  
明るい  
歴史的  
革新的  
刺激的  
喜び  
賑やか  
ナチュラル  
荘厳  
自然豊か  
モダン  
成熟  
気が利く  
懐かしい  
オーガニック  
遊び心  
パワフル  
プロフェッショナル  
趣がある  
気品

レトロ  
リラックス  
信頼感  
輝き  
ロマンチック  
素朴  
学術的  
安全  
敏感  
シリアス  
誠実  
スマート  
洗練  
安心  
強い  
静か  
大人っぽい  
信頼できる  
型破り  
最先端  
成功  
落ち着いている  
カントリー  
お金  
時間がある  
豊か  
きまぐれ  
お茶目  
若々しい

自分らしい言葉ベスト5

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

# ステップ4 憧れのメンターリスト

あなたはどんな方に憧れますか？

その方はどんな人で、どんな生活や仕事をしている人でしょうか？

---

## 憧れの人 ①

さん

その人の素敵だと思うところ 憧れる理由

(見た目、仕事、働き方、生き方、人間関係、ライフスタイルなど)

ちょっと近づくために、マネできるところ、できそうなことは…？

---

## 憧れの人 ②

さん

その人の素敵だと思うところ 憧れる理由

(見た目、仕事、働き方、生き方、人間関係、ライフスタイルなど)

ちょっと近づくために、マネできるところ、できそうなことは…？

# ステップ5 やりたいことリスト

やりたいこと、興味のあること、叶えたい夢  
思いついたままに書き出してみましよう

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

( )年( )月( )日までにやることは…

# 終わりに

お疲れさまでした！  
ざっと目を通した方、少し書いた方…  
さまざまだと思います。

自分のこととはいえ、改めて聞かれると  
なかなか言葉にしづらいのではないのでしょうか？

メルマガの中では、少しずつ  
あなたの仕事への価値観や、働き方  
幸せな人生について深められるような内容をお送りします。

「もっと詳しく書けるようになりたい」「自分を深めたい」という方は  
メルマガを引き続き、購読してくださいね。

もし、もっと個別に知りたい、早めに深めたいという方は  
個別セッションやキャリアデザイン講座がございますので  
ご連絡ください。

それでは  
あなたならではのキャリアデザインや  
あなたの豊かな毎日のお手伝いになりましたら、とても嬉しいです。

もしよかったら、取り組んだ感想など、お気軽にお知らせくださいね。

