

リソース活用シート

①悩んでいること

自分の考えをうまく伝えられない

②目標の設定

3か月以内に対話スキルを向上させ
自分の考える簡潔に伝える力をつける

③使えるリソース

会話のスキル アサーションのコラム
専門家のコーチ 家族との団らん時

④計画を立てる

【短期】 会話のスキルを調べる・本を読む
【中期】 専門家のコーチを受ける
【長期】 実際の日常生活で自分の意見を伝える



リソース活用シート

①悩んでいること

現職にやりがいを感じなくなったが、新しい分野に挑戦するリスクを考えると踏み出せない

②目標の設定

6か月以内に具体的なスキル習得や市場調査を進めて、新しい分野に挑戦

③使えるリソース

リサーチ能力 興味関心 性格分析ソフト
キャリアカウンセラーの知り合い
転職イベントが地元で開催

④計画を立てる

【短期】 市場で求められるスキルをリサーチする
【中期】 転職イベントに参加 専門家のコーチング
【長期】 半年以内に具体的な転職活動を
開始するか、現職の可能性を再評価する



リソース活用シート

①悩んでいること

やるべきことが多く、優先順位をつけるのが苦手で、結果的に重要なタスクが後回しになりがち

②目標の設定

タスク管理を行い、毎朝優先順位を確認する習慣をつける

③使えるリソース

時間管理の上手な同僚
エクセル 時間管理アプリ
マインドフルネスカ

④計画を立てる

【短期】 1週間TODOリストを作成し、振り返る
【中期】 同僚にタスク管理の方法を教えてもらう
【長期】 気持ちが乱れたらマインドフルネスで冷静になる 効率的なスケジュール運用を続ける



リソース 候補

自己リソース

心理的リソース

自己効力感 忍耐力 感情コントロール
モチベーション ストレス対処力 ポジティブ思考

スキルリソース

コミュニケーション能力 プレゼンスキル
問題解決力 タイムマネジメントスキル

経験・実績リソース

過去の成功体験 失敗からの学び
ボランティア経験 プロジェクト達成経験
海外経験 チームリーダー経験

知識リソース

専門知識 語学力 IT知識 ビジネスマナー
法律や契約の知識 マーケティング知識

物理的リソース

PCやタブレット端末 書籍や参考資料
資金 使える時間 作業スペース
スケジュール管理アプリ

健康リソース

体力 健康状態 良質な睡眠
バランスの取れた食生活 メンタルヘルスの安定
定期的な運動習慣

外部リソース

人的リソース

家族のサポート 友人の励まし
職場の同僚や上司 専門家の指導)
近所の知り合い 趣味仲間

環境リソース

職場の設備 (PC、会議室) 自宅の静かな作業環境
図書館 カフェやコワーキングスペース
学習塾や教室 公共施設

ネットワークリソース

業界コミュニティ 同窓会ネットワーク
オンラインフォーラム プロフェッショナル協会
地域のボランティア団体 オンライン学習グループ

情報リソース

書籍や専門誌 SNSでの有益情報
オンライン講座 学術論文
オーディオブック ニュースサイト

制度・サービスリソース

キャリア支援サービス 助成金や補助金制度
企業の福利厚生制度 健康サポート
カウンセリングサービス 子育て支援制度

学習リソース

セミナーやワークショップ
資格取得スクール 無料の学習サイト
大学の公開講座 オンライン図書館