

ワーク 1

働きたい理由はなんですか？ 自分の気持ちを整理してみましょう。

* あてはまるものにすべて✓をしてみましょう。

なぜ働きたいの？
動機を整理しよう



- 生活(家計)のため(家のローン、エンゲル係数があがった)
- 自分が使えるお金が欲しい(化粧品、お洋服、交際費、趣味、習い事など)
- 子どもの教育費
- 今後に備えて貯金がしたい(老後の資金、マイホームなど)
- もう少し余裕のある生活がしたい(生活水準をあげるため。旅行。今どきの家電。)
- スキルアップのための資金(専門学校など、就活のためのスキルアップ、パソコン教室、資格取得)
- 社会との接点が欲しい。(社会復帰。ブランクが続くと不安になる)
- だれかの役に立ちたい(社会貢献がしたい。ボランティアや福祉に興味あり)
- ひとりの女性として自立したい(自分の名前と呼ばれたい。〇〇ちゃんのママじゃなく。自分自身を評価してほしい。母親や妻としてではなく)
- 働くことでキャリアアップしたい(しごとを通して能力を身につけたい。専門スキルのアップ)
- 能力・資格・特技を活かしたい(前職のスキルを活かす。家庭に入ってから新たに身につけ磨いたスキルを活かしたい。せっかく身に付けた資格、新たに身に付けた資格を活かしたい)
- 自分の世界、自分の時間をもちたい
- 空いた時間を有効に使いたい(子どもが手を離れたので時間ができた)
- 自分の夢を実現したい
- そのほか() (自由表記:)

ワーク 2

今の自分にとって大切なものはなに？



しごとを探すにあたって、今の自分にとって大切なものはなに？
優先順位をつけてみましょう。

* 大切なものをすべて✓してから、マイベスト3を選んでみましょう。

マイベスト3「これだけは大切にしたい」

1() 2() 3()

- 時間
- 資格
- 家族
- 自由
- 育児
- 健康
- 余暇
- 社会貢献

- 友人
- 趣味
- 安定性(継続性)
- プライド
- 収入
- 人脈
- ()
- ()

