

STEP1 「強み」を発掘するワーク

【知識・スキルを見つけるワーク】 「時間」から「強み」を見つける

次の質問に答えてみてください。すべてが埋まらなくてもOKなので、できるところから埋めてみましょう。

1

これまでに3カ月以上続けた仕事（アルバイト含む）や習い事、勉強などがあればすべて書いてください。とくにどんな「知識」や「スキル」が身についたと感じますか？

2

一日（週や月単位でもOK）のうち、「よくやっているな」と思う作業や「よく触っているな」と感じるツール（道具・ソフト・アプリなど）は何ですか？そこからどんなことに慣れたり、うまくできるようになりましたか？

3

気づくと情報収集していて、人より少し詳しくなっているかもしれないことは？（本棚やKindleなどの読書歴、検索エンジンやSNSの閲覧履歴などをさかのぼるのもよいでしょう）