

キャリアプランシート

工学部 () 学科 () 年 氏名 ()
具体的な実施方法の記入日 (年 月 日) 達成度の自己評価日 (年 月 日)

		現在の自分 (今の実力シート参考)	1年後の達成目標 (レベルがわかるように)	実施方法・スケジュール (やるべきことを具体的に)	達成度評価 (0%～100%)	
知識・能力	得意					
	苦手					
特技・生活・趣味						

5年後の夢	未来の夢

キャリアプランシートの記入にあたっての説明

キャリアプランシート

工学部 () 学科 () 年 氏名 ()
 具体的な実施方法の記入日 (201◎年 4月 5日) 達成度の自己評価日 (201●年 3月 25日)

		現在の自分 (今の実力シート参考)	1年後の達成目標 (レベルがわかるように)	実施方法・スケジュール (やるべきことを具体的に)	達成度評価 (0%～100%)	自己コメント
知識・能力	得意	外国語（英語） 英検2級、読むのが得意	TOEIC テストで 550 点を達成	リスニングを磨くため、12 ヶ月 600 時間のヒアリング練習をする。	60%	ヒアリング練習は後半でバテて、300 時間に終わる。友達と一緒に競うと続けられるか？
		プレゼンテーション能力 パワーポイントを使いこなせる。図の説明もうまい。	実験での調査・研究のプレゼンテーションで、他チームより高い評価をもらう。	科学分野のプレゼンテーションを説明した図書を複数読んで、実際にやってみる。	80%	調査研究発表会でチーム（3人のメンバー）が第2位に評価された。
			最初は4つくらいの項目・目標を取り上げるのが無難です。1年間にできることを欲張りすぎないで、実際にやり遂げることこそ重要です。このシートは1年毎に見直して下さい。 【現在の自分】 「今の実力チェックシート」で自己評価して、他人より優れた項目と劣っている項目から、優れている2～3項目を得意欄に、また劣っている1～2項目を苦手欄に選んで記入しましょう。得意を伸ばすのは自分でも楽しくて、継続もできますが、苦手を改善するのは苦しいものです。苦手を多く取り上げないことが成功のコツです。得意こそ、あなたの特徴としてアピールできる能力になるので、どんどん伸ばしましょう。現在のレベルを具体的に書き加えておきましょう。 実力チェックシートとは別の項目を決めて、記入してもかまいません。 【1年後の達成目標】 できるだけ目標レベルがわかるように目標を立てましょう。数値やレベルで言えないときは、目標とする人を決め「○○さん」程度とすると自分に分かる目標にできます。 【実施方法・スケジュール】 目標達成方法をできるだけ具体的に考え、記入します：やること、やり方、誰と、いつまで、何回、何時間など 【達成度評価】 達成目標に対して何%程度成し遂げられたかを客観的に評価して下さい。 【自己コメント】 達成度の評価で自分が判断した根拠をコメントに残します。次の段階で修正や改善したい点もメモします。次の年のキャリアプランシート作成に役立てます。 【5年後の夢・未来の夢】 10年後や20年後の自分の「夢」を持ち、それに向かって努力するのが理想でしょうが、将来を想像するのが難しいのが現実です。けれども、目指す先を定めることも大事で、考える努力は常にしたいものです。夢でいいから、職業や生活の状況を書いてみましょう。「総理大臣」でも「億万長者」でもOK。がんばれる力にきつとなります。			
	苦手	発信力 話したいことの50%しか話せない。もどかしい。	自己コメントに			
特技・生活・趣味	水泳 高校時代の記録は 50 m 平泳ぎ 32 秒 50					
5年後の			化学薬品を製造・販売する会社に就職し			