

～これまでの私の歩みを振り返ろう～

自己棚卸しシート

作成日： 年 月 日

📅 時 期		💼 仕 事			🌸 仕事以外（自分・家族）		
年 月～ 年 月	歳～ 歳	会社名／業界職種・ 部門・職位等	大きな出来事や 最も注力した／苦労した事柄	得た能力・スキル等	家族構成	大きな出来事や 最も注力した／苦労した事柄	上手くできるようになったこと ／自分が成長したこと等
年 月 ） 年 月	歳 ） 歳						
年 月 ） 年 月	歳 ） 歳						
年 月 ） 年 月	歳 ） 歳						

本シートは、ご自身のこれまでの歩みについて整理することが目的です。
キャリアコンサルタントと話し合ったことや記入例等を参考に記入しましょう。メモ書き、箇条書きでも構いません。