



しごと相談カフェ通信



皆さんはこれからどんな仕事をしたいですか？
これまでに経験した仕事？それとも、新しくチャレンジする仕事？
3年後や5年後の働き方も含めて考えましょう！

♪あなたらしい働き方（キャリアプラン）を考えよう♪

①なりたい自分を想像する

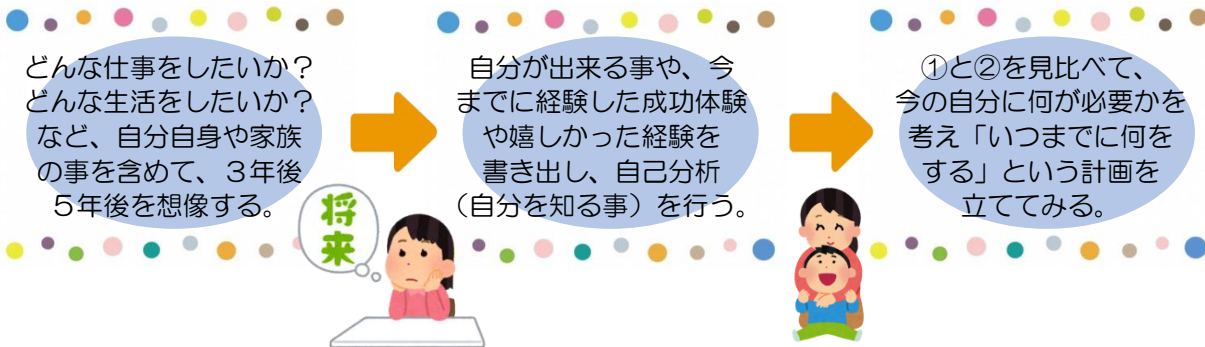
どんな仕事をしたいか？
どんな生活をしたいか？
など、自分自身や家族の事を含めて、3年後5年後を想像する。

②現在の自分を知る

自分が出来る事や、今までに経験した成功体験や嬉しかった経験を書き出し、自己分析（自分を知る事）を行う。

③キャリア計画を立てる

①と②を見比べて、今の自分に何が必要かを考え「いつまでに何をやる」という計画を立ててみる。



<考え方のポイント>

- ①なりたい自分を想像する ⇒ 現実的な事ばかりだと窮屈になってしまうので、「夢や理想」の要素も少し入れながら、楽しく考えてみましょう。
- ②現在の自分を知る ⇒ 「経験した事」「出来る事」「やりたい事」などをはっきりと分けて考える事で、今の自分を理解しやすくなります。
- ③キャリア計画を立てる ⇒ 少し余裕を持ったスケジュールで計画すると、達成しやすくなります。

♡しごと相談カフェにてキャリアプランシートを配布中♡

キャリアプランを考える時に役立つ「キャリアプランシート」をしごと相談カフェにて準備しています。シートが必要な方や、計画の立て方などを詳しく知りたい方は、相談員へお気軽にお声かけください！

★梅雨時期の早く乾く、部屋干しのコツ♪

乾きにくい梅雨時期の早く乾く、賢い部屋干しのコツをお伝えします！

- ① 脱水を2度行う。 ※ただし傷みやすい生地はNG。
- ② 洋服を裏返しにしてハンガーにかける。
※洋服の縫い目が乾きにくいので、裏返す事で乾きやすくなる。
- ③ ズボンなどは、中に隙間が出来るように立体的に干す。
- ④ 干す場所は風通しの良い室内か換気扇を回したお風呂場が良い。

