

キャリア（生きる・働く）についての
“ジブン軸”を知ろう！

進学先で何を学ぶ？将来どんな仕事に就く？そして、どんな人生を歩んでいく…？

これからの人生で重要な選択をするとき、その判断基準にできるのが、“ジブン軸”。

あなたの“軸”となる3要素：「価値観」「能力」「興味・関心」について、これまでの経験をふり返りながら考えてみよう！！



WORK.1 “ジブン軸”となる 3 要素を整理しよう！

① 価値観 あなたが日頃大事だと思っていることや、将来働くときに大事にしたいことは何ですか？

○あてはまる、△少しあてはまる、×まったくあてはまらない…とチェックをつけたり、空欄に自分が考える「価値観」を書いてみよう

好きなことの追求	思いやり・人助け・優しさ	自分らしさ・素直
創造・変化	信頼・チームワーク	自立・自由・独立
専門性・向上心・成長	挑戦・勇気	自分の時間・趣味
安定・平穏	地域・社会への貢献	経済的な豊かさ・地位・名声

② 能力 あなたの得意なこと、やっていて苦にならないこと、知識や経験があることは何ですか？

○あてはまる、△少しあてはまる、×まったくあてはまらない…とチェックをつけたり、空欄に自分が考える「能力」を書いてみよう

文章を書いたり読んだりする	新しいことに取り組む・受け入れる	計算をする、数字を扱う
人と話しコミュニケーションをとる	絵・音楽・動画・ゲームなどを作る	困っている人を助ける
パソコンを使って作業をする	周りへの気配りをする	地道にコツコツ続ける、努力する
細かな作業をする	歴史や社会、自然について知る	運動をする、体を使う

字がキレイ、足が速い、電車で詳しい、ゲームが作れる…どんなことでもOK、たくさん出してみよう！



③ 興味・関心 あなたの好きなこと、楽しいこと、気になることは何ですか？

好きなこと、楽しいこと、気になること	どんなところが？なぜ？まで具体的に書いてみよう！
例1) ゲーム	世界観やキャラクターが好き 没頭できるから 友達と一緒に楽しめるから
例2) まちづくり	地元が好き 空き家が増えてきて気になっている

参考キーワード

自動車／機械／ものづくり／音楽／子ども／歴史／スポーツ／AI／スマホ／科学／映画
アニメ／ファッション／生き物／宇宙／旅行／海外／アイドル／料理／美容／建築…など



WORK.2 “ジブン軸”をまとめよう！

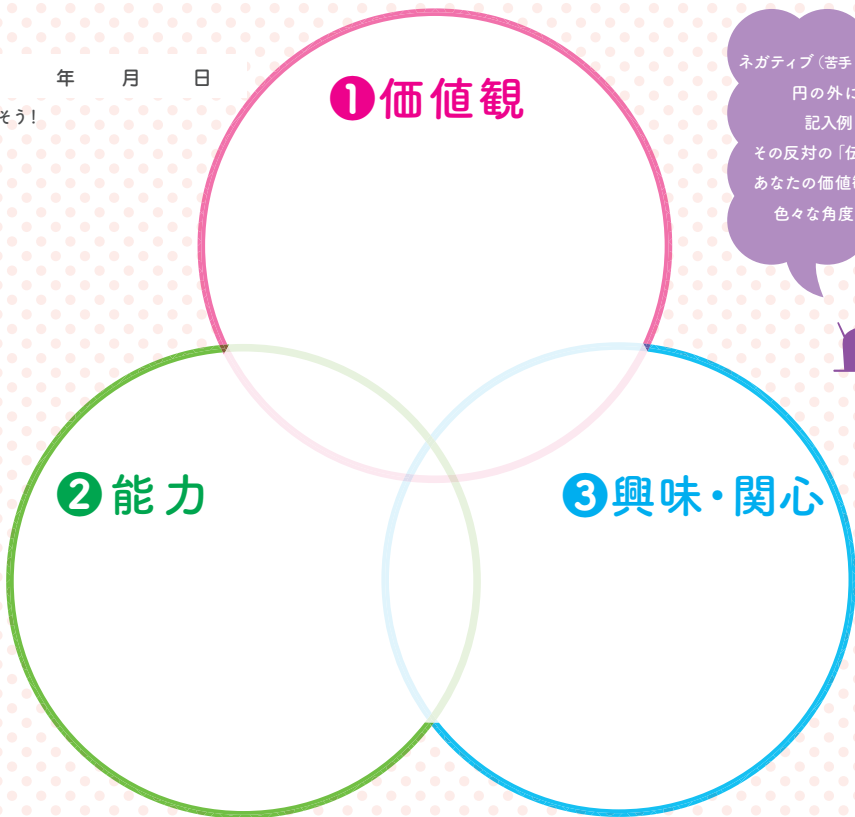
次に、各要素を3つ～5つくらいに絞り、下の図に現時点での“ジブン軸”となる3要素をまとめていこう！

“ジブン軸”は人それぞれ違うもの。正解・不正解はありません。また、今は分からなくても、

経験を重ねていくことで見つかったり、変わったりするものです。ありのままに考えてみよう！

記入した日： 年 月 日

※定期的に見直そう！



ネガティブ（苦手・これは違うと感じること）も
円の外に書いてみよう！
記入例：×最新の機器
その反対の「伝統」や「継続」などが
あなたの価値観である可能性も…。
色々な角度から考えてみよう！



WORK.3 グループで発表しよう！

“ジブン軸”を発表し合って、気づいたことを伝えよう（“ジブン軸”を手直ししてもOK）。

自分と異なる点や「いいな」と思った点を伝えたり（例1），“ジブン軸”に追加できそうなことを一緒に考えよう（例2）！
例1：「私は『創造・変化』という価値観は持っていなかったけど、前向きな感じがしてすごいね！」
例2：「休みの日も6時に起きているって言ってたから、『地道にコツコツ続ける』もあなたの能力なんじゃない？」



メモ（気づいたこと）