



リクナビ

ワークシート

自分のやりたいことを
見つける講座

リクルートキャリア 熊谷 信裕

皆さんは社会人についてどのようなイメージがありますか？

ポジティブな面

ネガティブな面

動画を見て下記項目のポイントをメモしていこう

- ① 学生と社会人の違いとは
- ② 大学の経験が活かしていること
- ③ 企業や職種の選び方
- ④ キャリアややりたいことについて

動画を見て下記項目のポイントをメモしていこう

①働く上で大事だと思った視点

②企業選びで大事にしたいポイント

③これからの学生生活の中で意識したいポイントや今後の目標

ワークシート④モチベーショングラフを作成しよう



ワーク結果をもとに自分の強み・弱みを整理しよう

経験	シーン・エピソード	強み	弱み

ワークシート⑥

ステップ① あなたがどんな時にやる気を感じるかを書いてみよう。

今までの自分の行動を思い起こそう



ステップ② あなたのやる気の源泉をステップ①を参考にしながら、5つのモチベーションリソースに割り振ってみましょう

5つのモチベーションの割合（合計100%）

① 社会 貢献型	② 組織・ 報酬型	③ 職場・ 協働型	④ 生活 向上型	⑤ 自己 実現型

ステップ③ 社会の方が仕事をする上で大切にしていること、その方のやる気を5つのモチベーションリソースで割り振ってみよう

社会人の方のレポート読んで、仕事をする上で大切にしていることをメモしよう。

社会人氏名		社会人氏名	
-------	--	-------	--

5つのモチベーションの割合（合計100%）

① 社会 貢献型	② 組織・ 報酬型	③ 職場・ 協働型	④ 生活 向上型	⑤ 自己 実現型

5つのモチベーションの割合（合計100%）

① 社会 貢献型	② 組織・ 報酬型	③ 職場・ 協働型	④ 生活 向上型	⑤ 自己 実現型



ステップ④ あなたの今感じている「仕事をする上で大切にしたいこと」を自分の言葉で書いてみよう

Xさん（24歳・男性） A食品 営業部2年目

（この会社を選んだ動機）

就職活動では最初から食品会社に興味があり、いろいろな食品会社を回りました。その際に今の会社に出会い、「人を支える主食」を作っている小麦粉の製造をしている点と、社風が風通しがよくいろいろな意見が言いやすいイメージがあり、自分に合うのではないかと思いこの会社に決めました。

（今の仕事を教えてください）

ウチの会社は「業務用小麦粉」の製造・販売をしており、私は現在その営業部で、パン用の小麦粉を問屋や小売店に提案営業をしている部署にいます。もちろんパンだけではなくお菓子用などいろいろな用途で使う小麦粉の提案も必要で、研究・開発部署と連絡を取り合っ、最適な小麦粉を選んで提案するようなこともしています。

（今の仕事でやりがいを感じるのはどんな時ですか？）

私は独り立ちしてきちんと生活を送るだけではなく、しっかり頑張ったお金を稼ぎたいとも思っています。なので以前になかなか結果が出なかった大手の問屋さんに対して、粘り強く提案をしたところ受注につながり、会社からインセンティブをもらった時に一番やりがいを感じました。会社から評価され、少しずつ給与水準も上げていきたいと思っています。

また自分がいろいろ工夫して提案書をまとめてプレゼンをした時に、お客様から「若いのによく頑張ってるね」というおほめの言葉をいただいた時も大変うれしくて、そのお客様のために頑張ろうという気持ちになりました。

（これからの抱負を教えてください）

やはりしっかり会社で結果を出して一人前になることが最優先です。でも趣味でダイビングも結構やっていて、その両立はしたいなとも思います。オンオフを切り分けて、自分のやりたいこともしっかりできるように仕事でも全力でいろいろなことに挑戦していきたいと思っています。

Yさん（25歳・女性） B化学工業 開発職3年目

（この会社を選んだ動機）

学生時代に「生命化学」を学び、この研究を続けることで社会に何か貢献できる仕事があったらと思って就活をしていました。その時に今の会社に出会い、高い技術力で社会を変えようとする会社の理念に共感しました。また福利厚生面や出産休暇などの制度も手厚く、長く働けるのではかと考えて決めました。

（今の仕事を教えてください）

今は液晶パネルの高機能フィルムの開発部に所属して、試作品を製作したり、製品評価をしています。最初は初めてのことばかりで、先輩から教えられた通りに実施する毎日でしたが、今はどうしたら性能を向上できるか、自分から提案して実験をすることもできるようになり、少しずつ信頼も獲得できてきたかと思っています。

（今の仕事でやりがいを感じるのはどんな時ですか？）

チーム全員で一つの目標に向かって開発を続けていくので、その中で例えば自分がうまくいかなかった時でもカバーし合える環境が、大変自分にとって安心感があります。また自分の研究していることが、将来もしかすると地球温暖化など環境面で大きな役割を果たす可能性もあり、実験で良い結果が出たりすると、大変うれしく感じます。

（これからの抱負を教えてください）

やはり少しでも社会に貢献できるような商品を数多く世の中に出していくような仕事をずっと続けていけたらと思います。その上で会社が世の中から評価をもらい、チームみんなでその喜びを分かち合えるような仕事ができたらいいなと思います。

また自分はこの仕事を通じて長く働いていきたいと考えているので、将来結婚や出産などがあっても、家族と両立して仕事を続け、自分のやりたいことをいつも目指せるように、日々努力を積み重ねていきたいと思っています。