お名前：

日付：

|  |
| --- |
| **人生棚卸ワークシート** |
|  | **【学歴・経歴・仕事面】****何をしてきましたか？*** **具体的に**
* **客観的に**
* **数値化できるものは数値化して**

**記入してください** | **【プライベート面】****何をしてきましたか？*** **具体的に**
* **客観的に**
* **数値化できるものは数値化して**

**記入してください** | **そこで得たもの（経験・理論・能力など）は何ですか？*** **具体的に**
* **客観的に**
* **数値化できるものは数値化して**

**記入してください** | **それを利用して「何」を提供できそうですか？****（ここでは「誰に」は考えなくOKです）** |
| **幼少期** |  |  |  |  |
| **学生時代** |  |  |  |  |
| **21～25歳** |  |  |  |  |
| **26～30歳** |  |  |  |  |
| **31～35歳** |  |  |  |  |
| **36～40歳** |  |  |  |  |
| **41～45歳** |  |  |  |  |
| **46～50歳** |  |  |  |  |
| **51～55歳** |  |  |  |  |
| **56～60歳** |  |  |  |  |
| **61～65歳** |  |  |  |  |
| **66～70歳** |  |  |  |  |
| **71歳～** |  |  |  |  |
| **それぞれの項目ごとに目立つ内容は？** |  |  |  |  |