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？** |  |  |  |  |