



好きで得意なことを見つけよう

日付： _____ / _____ / _____ 名前： _____

みなさんは、自分の「好きなこと・嫌いなこと・得意なこと・苦手なこと」がすぐに思い浮かびますか？
このワークの目的は、自分の最大の強みとなる「好きで得意なこと」を見つけたり、整理することです。

もしかすると、「将来の夢」や「やりたいこと」が決まっている人も居るかもしれません。
しかし、「やりたいこと」が「得意なこと」「好きなこと」と必ずしもイコールでは結べないのも現実です。

例えば、将来の夢が「サッカー関係の仕事に就きたい」だとして、どんな職業が思い浮かびますか？
用品販売、用品開発、スタジアム運営、審判、コーチ、栄養士、カメラマン、弁護士、等々たくさん思い浮かびますよね。
では、好きなことが「サッカー」で、得意なことが「料理」だった場合はどうでしょうか。
選手達の栄養を管理する仕事や、食事も楽しめるスポーツバーを経営するのも良いかもしれません。
また、「スポーツ」と「料理」に関する今はまだない仕事を作り出すのも面白いですね。
今回のワークは「やりたいこと」が既に明確な人も、そうでない人も、自分にしかない「好きで得意なこと」に目を向けてみましょう。自分の強みを知る事は、進路を選択するための重要な情報を掴む手掛かりになります。

「好きで得意なこと」に書いたワードを書き出してみよう

なぜ上のワードを「好きで得意なこと」に選んだのか考えてみよう

自分が選んだ「好きで得意なこと」を基にして、どんな仕事があるか考えてみよう



- ①下の35個のワードをワークシート①の自分の思う場所に転記する。
- ②転記したワードには丸印を付けるなどして、転記忘れが無いように注意する。
- ③下のワード以外にも思いつく言葉があれば、ワークシート①に自由に書いてみる。

食べる	読む	寝る	早起き	歌う
演奏する	料理をする	整理整頓する	待つ	挑戦する
計算する	作る	教える	写真や動画を撮る	外国語
練習する	話す	聞く	ダンスする	買い物する
掃除する	育てる	一人で過ごす	みんなで過ごす	発表する
調べる	文章を書く	絵を描く	編集する	休憩する
座っている	計画を立てる	選ぶ	助ける	遊ぶ

得意

嫌いだけど得意なこと

好きで得意なこと

嫌い

嫌いで苦手なこと

好きだけど苦手なこと

好き

苦手

