

わたしの実績・実力・展望

今の自分を整理してみましょう

実績

これまで、何をやってきたか

受けた仕事の種類・件数・続けてきた期間を書いてみましょう



[記入例] 飲食店情報のデータ入力を週20時間、2年間継続受注／イベント紹介サイトの記事作成を月4本、1年間

実力

今、何ができるか

身についたスキル、得意だと感じることを書いてみましょう



[記入例] Excelで関数を使った集計ができる／2年間、納期の遅れなし／専門用語のある文章も調べて書ける

展望

これから、何をしたいか

今、なんとなく思っていることを書いてみましょう



[記入例] 子どもが学校に行きはじめたら仕事量を増やしたい／得意なデザインをもっと専門的に磨いていきたい
介護が落ち着いたら以前の経験を活かして再就職したい



小さなことでも構いません。書き出すことで、自分の現状と希望を整理してみましょう。

わたしの未来計画

なりたい姿と、そのために今からできることを書いてみましょう

なりたい姿

1年後・3年後、どうなりたいか

- ・年数は目安です。あなたのライフステージに合わせて、5年後、10年後などに置きかえて構いません。
- ・書きやすいところから埋めて構いません。



1年後

展望に書いたことを、1年後の目標として具体的にしてみましょう



3年後

今はまだ見えていなくても、思いつくままに書いてみましょう

今から

そのために今からはじめること

- ・今日からできそうなことを書いてみましょう

<記入例>

自営型テレワークを 継続する場合

1年後 専門記事の定期受注を軸に、自営型テレワークでの収入が月5万円を超える
3年後 3社以上と継続契約し、自分のペースで働きながら安定した収入を得る
今から 得意分野の記事を月2本書きためて、専門メディアへ売り込む

再就職を目指す場合

5年後 週3日、1日5時間のパート勤務で経理事務
10年後 正社員として安定した雇用
今から 経理補助の仕事を月2件受注し、クラウド会計ソフトの資格を1年以内に取得



考えるときのヒント

次のような視点も、計画を立てるとき
の参考になります。

- ・目標単価 1件あたり、または1時間あたりいくらを目指すか
- ・案件のレベル どのくらいの規模・難易度の仕事を受けたいか
- ・確保する時間 スキルアップや営業活動に、月何時間充てるか



一度立てた計画は定期的に読み返し、そのときの状況に応じて見直していきましょう。