④

(第1面)

キャリア・プラン作成補助シート　付録

～　社会人基礎力を試してみましょう　～

年　　月　　日　　現在

ふりがな		生年月日	年　　月　　日
氏　名			

★社会人基礎力を評価してみましょう！

「社会人基礎力」とは、経済産業省が提唱しているもので、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」とされ、以下に示す「前に踏み出す力」、「考え抜く力」、「チームで働く力」の大きく3つの能力（12の能力要素）で構成されています。

①～⑫の能力要素について、それぞれ5点満点で自己評価してみましょう。

前に踏み出す力（Action）

①主体性（物事に進んで取り組む力） / 5
- ・自分がやるべきことを見極め、自分から進んで物事に取り組むことができる
- ・自分なりに判断し、他者に流されることなく行動できる

②働きかけ力（他人に働きかけ巻き込む力） / 5
- ・周囲の人に働きかけて、目標に向けて巻き込んでいくことができる
- ・相手に協力してもらうために、納得させるための理由を説明することができる

③実行力（目的を設定し確実に行動する力） / 5
- ・強い意志を持ち、失敗を恐れずに果敢に取り組むことができる
- ・責任を持って、困難な状況から逃げ出さずに粘り強く取り組むことができる

考え抜く力（Thinking）

④課題発見力（現状を分析し目的や課題を明らかにする力） / 5
- ・目標の達成に向けて乗り越えなければならない課題を的確に把握することができる
- ・物事の本質を見極めて原因を掘り下げることにより、根本的な原因を探し出すことができる

⑤計画力（課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力） / 5
- ・やるべきことを明らかにして優先順位をつけることにより、実現性の高い計画を立てることができる
- ・予定と現在の状況の違いを意識して、柔軟に計画を見直すことができる

⑥創造力（新しい価値を生み出す力） / 5
- ・従来の常識や発想にとらわれず、新しいものやアイデアを考え出すことができる
- ・いくつかのものやアイデアを組み合わせることにより、新しい価値を生み出すことができる

チームで働く力（Teamwork）

⑦発信力（自分の意見をわかりやすく伝える力） / 5
- ・自分の意見を整理して、相手に理解してもらえるように分かりやすく伝えることができる
- ・事例や客観的なデータなどを用いて、相手に具体的に伝えることができる

⑧傾聴力（相手の意見を丁寧に聴く力） / 5
- ・適切なタイミングで確認や質問を行うことで、相手の意見を引き出すことができる
- ・うなずいたり共感を示したりすることで、相手が話しやすい環境を作ることができる

⑨柔軟性（意見の違いや立場の違いを理解する力） / 5
- ・自分のやり方に固執せずに、相手の意見や立場を尊重して理解することができる
- ・他者からのアドバイスを進んで受け入れることができる

⑩状況把握力（自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力） / 5
- ・周囲から期待されている自分の役割を理解して行動することができる
- ・周囲に及ぼす影響を理解して、意識しながら行動することができる

⑪規律性（社会のルールや人との約束を守る力） / 5
- ・ルールや約束を理解して、状況に応じて自分の行動を律することができる
- ・礼儀が求められる場面では、粗相のないように正しく振舞うことができる

⑫ストレスコントロール力（ストレスの発生源に対応する力） / 5
- ・ストレスの原因を見つけて、自分の力または他者の力を借りて取り除くことができる
- ・ストレスを感じることがあっても、前向きに捉えて重く受け止め過ぎないようにできる

（第2面につづく）

(第2面)

キャリア・プラン作成補助シート　付録

～　社会人基礎力を試してみましょう　～

★社会人基礎力を分析してみましょう！

第1面で評価した①～⑫の能力要素について、自己評価の点数を以下のレーダーチャートに記入して、線で結んでみましょう。
自分の強みを活かすためには、どのような業種・職種が向いているでしょうか。また、自分の弱みを克服するためには、どのような取り組みを行う必要があるでしょうか。
完成したレーダーチャートを見て、それぞれ考えてみましょう。

