



キャリア・カウンセリングシート

年 組 番 氏名

実施日 月 日() 時 分 ~ 時 分
カウンセラー 先生

これまでの生活(=自己分析)

満足していることや自分の強み(=長所)

なぜなら、

後悔していることや自分の弱点(=短所)

なぜなら、

楽しいと思えること 楽しかったこと

なぜなら、

苦痛に感じること 辛かったこと

なぜなら、

職場体験・職場見学・インターンシップなどでの経験

その経験から、

カウンセラーから

保護者から

キャリア・プラン(=今後の生活)

関心のある職業

卒業後に希望する進路(就職・進学など、具体的に)

人生における夢 やってみたいこと 目標など

カウンセリングを振り返り、考えたこと

カウンセリングを受けてみて、気づいたこと、疑問などを

記入しましょう。