

エンプロイアビリティチェックシート 総合版

(Employability Check Sheet)

(引用：社会人基礎力、厚生労働省「エンプロイアビリティの判断基準に関する調査研究報告書」2001)

このワークシートは、いわゆる正規雇用で働くことに対して今一つ自信が持てない方や、自己PRなどに自信がない方の経験を振り返り、若者就職基礎能力（厚生労働省 2004）や社会人基礎力（経済産業省 2006）で示される、企業で雇用され活躍するために必要とされる能力を洗い出し、訴求力のある自己PR材料を洗い出すためのシートです。

若者就職基礎能力や社会人基礎力で示された能力等は以下のとおりです。

就職基礎能力	職業人意識	
	P1：責任感	社会の一員として役割の自覚を持っている
	P2：向上心・探求心	働くことへの関心や意欲を持ちながら 進んで課題を見つけ、レベルUPを目指すことができる
	P3：職業意識・勤労観	職業や勤労に対する広範な見方・考え方をもち、 意欲や態度等で示すことができる
社会人基礎力	前に踏み出す力（アクション）—— 一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力	
	A1：主体性	物事に進んで取り組む力
	A2：働きかけ力	他人に働きかけ巻き込む力
	A3：実行力	目標を設定し確実に行動する力
	考え抜く力（シンキング）—— 疑問を持ち、考え抜く力	
	Th1：課題発見力	現状を分析し目的や課題を明らかにする力
	Th2：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
	Th3：創造力	新しい価値を生み出す力
	チームで働く力（チームワーク）—— 多様な人々とともに、目標に向けて協力する力	
	Te1：発信力	自分の意見をわかりやすく伝える力
	Te2：傾聴力	相手の意見を丁寧に聴く力
	Te3：柔軟性	意見の違いや立場の違いを理解する力
	Te4：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
	Te5：規律性	社会のルールや人との約束を守る力
	Te6：ストレスコントロール力	ストレスの発症源に対応する力

エンプロイアビリティチェックワークシート

P) 職業人意識

P1：責任感（社会の一員として役割の自覚を持っている）

設問	回答
①社会の仕組みの多くは働く人の納税で成り立っていることを理解している	YES・NO
②ルールや法律、約束を一人ひとりが守ることが責任であることを理解し行動している	YES・NO
③無断で休んだり、遅刻すると周囲に大きな迷惑をかけることを理解し行動している	YES・NO
④組織は一人ひとりの従業員の行動によって社会から評価されることを理解し行動している	YES・NO
⑤組織に対するクレームや問題は従業員全員の責任であることを理解し行動している	YES・NO

P2：向上心・探求心（働くことへの関心や意欲を持ちながら進んで課題を見つけ、レベルUPを目指すことができる）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①分からないことは直ぐに人に聞く前に自分でまず答えを考える	YES・NO	
②自己成長のために定期的に取り組んでいることがある	YES・NO	
③常に社会や経済の動きに関心を持つように心がけている	YES・NO	
④社会問題等に対して自分なりの考えを持ち行動している	YES・NO	
⑤今後の仕事に必要な職業能力を分析し、向上させている	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に答えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）

いつ頃？

どんな場面？

どんな内容？

実行した結果得られたものは？（成長・報酬）

P3：職業意識・勤労観（職業や勤労に対する広範な見方・考え方を持ち、意欲や態度等で示すことができる）

設問	回答
(1) あなたにとって、働き続けることで得られると思う「よい事柄」を10個以上答えてみましょう	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
(2) あなたの理想の働き方に近い物はどれ	①給料は少なくとも嫌なことは避け、ラクなことだけをする働き方 ②好きなことをしつつも、困難に挑戦する働き方 ③好きとか興味はなくても、ひたすら給料や条件が良い仕事 ④一つの組織に属さずいろいろな仕事を組み合わせる ⑤派遣やフリーターなど短期間の仕事でいろいろな経験をする
(3) (2) で選択した働き方を選択した場合、備えておくべき心構えとしてどんなことを考えますか？	

エンプロイアビリティチェックワークシート

A) 前に踏み出す力（アクション）

A1：主体性（物事に進んで取り組む力）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①自分の知らない事柄に出くわしたら自ら尋ねるか調べる	YES・NO	
②皆が嫌がる作業でも必要ならば率先してやる	YES・NO	
③自分に課せられた役割・作業はベストを尽くして取り組む	YES・NO	
④未経験のことは成長のチャンスだと考えて挑戦する	YES・NO	
⑤同席した行事の準備・片付けは誰かに頼まれなくても手伝う	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に教えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）
いつ頃？

どんな場面？

どんな内容？

実行した結果得られたものは？（成長・報酬）

A2：働きかけ力（他人に働きかけ巻き込む力）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①職場などで初対面の人がいたら自分から話しかける	YES・NO	
②自分の考えた方法が上手く行かない時、周囲に教えを乞える	YES・NO	
③一人でやりきれない課題の場合、他人に協力を依頼できる	YES・NO	
④目標達成(成功)のために周囲の人の協力を得たことがある	YES・NO	
⑤仲間との旅行やイベント企画を立てて実現させたことがある	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に教えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）
いつ頃？

どんな場面？

どんな内容？

実行した結果得られたものは？（成長・報酬）

A3：実行力（目標を設定し確実に行動する力）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①作業をする際には目標時間を設定して達成を目指す	YES・NO	
②翌日どのような仕事をするか計画を立てて前日を終える	YES・NO	
③何か目標を立てる際には、必ず何か数字を入れて考えている	YES・NO	
④未経験の仕事・作業は最終ゴールを理解して予定を逆算する	YES・NO	
⑤最初に建てた予定が狂ったら軌道修正してでもやり遂げる	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に教えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）
いつ頃？

どんな場面？

どんな内容？

実行した結果得られたものは？（成長・報酬）

Th) 考え抜く力（シンキング） 疑問を持ち、考え抜く力

Th 1：課題発見力（現状を分析し目的や課題を明らかにする力）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①不満を感じる時には、その原因を探り考える	YES・NO	
②日々の中で同じ作業を行う際には少しでも改善点を考える	YES・NO	
③仕事や作業が自分の考えた工夫で効率UPしたことがある	YES・NO	
④機械にトラブルがあった場合、原因を考えてから対応する	YES・NO	
⑤上手く行かないことの原因を見つけて改善したことがある	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に教えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）

いつ頃？

どんな場面？

どんな内容？

実行した結果得られたものは？（成長・報酬）

Th 2：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）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①イベント等を企画・計画して無事に開催させたことがある	YES・NO	
②何かを計画する際、常にifを考えるようにしている	YES・NO	
③何かを行う際の手順やアイデアは複数考えるようにしている	YES・NO	
④何かを行う際、複数の考えの中からベストを考えて行う	YES・NO	
⑤計画を立てる際、物事の優先順位を考えている	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に教えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）

いつ頃？

どんな場面？

どんな内容？

実行した結果得られたものは？（成長・報酬）

Th 3：創造力（新しい価値を生み出す力）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①クリティカルシンキング※を意識心がけている	YES・NO	
②日常の中で、ちょっとした新発明・発見をしたことがある	YES・NO	
③自分の「あったらいいと思うもの」が商品化されたことがある	YES・NO	
④他人からユニークと言われたことがある	YES・NO	
⑤理屈でムダと思いつつ、やってみたら心が動いた経験がある	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に教えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）

いつ頃？

どんな場面？

どんな内容？

実行した結果得られたものは？（成長・報酬）

※クリティカルシンキング：批判的思考法と言われる。よりよい解決方法のために建設的でありつつ批判的な思考で物事を見ること。

Te) チームで働く力（チームワーク） 多様な人々とともに、目標に向けて協力する力

Te 1：発信力（自分の意見をわかりやすく伝える力）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①発言の際、要点や話の順番を整理して簡潔に発言している	YES・NO	
②相手の理解度を確かめつつ話をしている	YES・NO	
③相手の立場や人権などに配慮して発言する	YES・NO	
④意見が対立しないような言い方を考えて発言している	YES・NO	
⑤大勢の中でも言うべき意見は言うことができる	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に教えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）

いつ頃？

どんな場面？

どんな内容？

実行した結果得られたものは？（成長・報酬）

Te 2：傾聴力（相手の意見を丁寧に聴く力）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①話を聞く際、相手の気持ちや考えを汲み取る努力をしている	YES・NO	
②話を聞く際、ノンバーバルスキル※を十分に使っている	YES・NO	
③あまり興味のない話でも、適当に質問をしたりできる	YES・NO	
④対立した意見でも直ぐに反論したりはしない	YES・NO	
⑤話を聞く際、その人の背景や立場も踏まえて聞く	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に教えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）

いつ頃？

どんな場面？

どんな内容？

実行した結果得られたものは？（成長・報酬）

※ノンバーバルスキル：アイコンタクト、頷き、相づち等、言葉以外のコミュニケーションスキル。

Te 3：柔軟性（意見の違いや立場の違いを理解する力）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①意見の異なる人とは、どんな背景の差があるのかを考える	YES・NO	
②嫌いな人の意見でも良い点は認めて取り入れる	YES・NO	
③立場の異なる人ならばどんな意見を出すか仮説を立てる	YES・NO	
④謙虚さを持ち他者の良い点は取り入れるようにしている	YES・NO	
⑤一度決めたことでも状況により臨機応変さを大切にしている	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に教えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）

いつ頃？

どんな場面？

どんな内容？

実行した結果得られたものは？（成長・報酬）

Te 4：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）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①自分の置かれた立場や状況を常にわきまえている行動する	YES・NO	
②自分の立場から求められる役割を意識して行動している	YES・NO	
③相手との関係性を理解して適切な言葉遣いや行動をする	YES・NO	
④周囲の人の立場や役割を意識して行動している	YES・NO	
⑤トラブルがあった際、冷静に情報収集し適切に判断できる	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に答えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）

いつ頃？

どんな場面？

どんな内容？

実行した結果得られたものは？（成長・報酬）

Te 5：規律性（社会のルールや人との約束を守る力）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①社会ルールの第一歩として元気な挨拶を実行している	YES・NO	
②時間は1分でも遅刻だと理解し5分前行動を心がけている	YES・NO	
③時間や締め切りに間に合わない場合、事前に連絡している	YES・NO	
④約束した予定は必ず守る	YES・NO	
⑤組織の指揮命令系統を理解して行動している	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に答えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）

いつ頃？

どんな場面？

どんな内容？

実行した結果得られたものは？（成長・報酬）

Te 6：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）

設問	回答	特にあてはまるものに○
①自分にとってストレスを感じる状況や環境を理解している	YES・NO	
②自分なりのストレス・コーピング※方法を持っている	YES・NO	
③成長のために適度なストレスは受ける仕事に挑戦する	YES・NO	
④どうしてもいいことは適当にやり過ごす	YES・NO	
⑤ストレスの発生源を改善・解決したことがある	YES・NO	

Q. 上表でYESと回答したものについて、次の質問に答えてください。（複数ある場合は特にあてはまるもの。）

いつ頃？

どんな場面？

どんな内容？

実行した結果得られたものは？（成長・報酬）

※ストレス・コーピング：ストレスを感じる状況や問題に対して何らかの対策をして、ストレスを適切にコントロールすること。