

自分を活かしキャリアデザインしよう！

## パーソナルポートフォリオ作成の説明

●作り方：ファイルに自分の「成果や関心」を入れる。

●入れるもの：

- うれしい「マイ歴史」が一目で分かるもの
- 自分やってきたことがわかるもの、記憶に残る写真、記録、パンフレットなど
- 関心のある記事、冊子の切り抜きなど
- 日々の気づきメモ、課題、疑問…etc
- ボランティア歴などとそこで得たもの、活かしたこと
- 研究テーマ、論文、寄稿控え
- 自己研鑽歴、読書歴、研修会参加など、そこから得たこと
- 日々の疑問、学習や研究上の課題
- 取得資格証書(のコピー)、公的評価
- 委員会、役割、係り、リーダー、マネージャーをした経験、そこから得たこと
- 非日常：突発的なことへの対応経験、旅行等で得た価値ある資料関係、パンフレット
- ボランティア歴とそこで得たもの
- 自分を伝えるもの(好きなこと)

●「ポートフォリオ」づくりのコツ

- 1) トップページに工夫、コンセプト、マイ歴史など(場合によっては目次をつける)
- 2) 信頼性(いつ、どこ、目的等が明記)ある中身
- 3)「一ページ単位」でひとつの内容が分かるようにする