



在学中から社会人まで使える  
キャリアデザインツール

# ジョブ・カードを活用して 学生のキャリア形成をサポート!



初年次から  
キャリア意識を  
啓発



インターン  
シップの  
前後指導に

自己分析、  
ES作成など  
就職活動を  
サポート



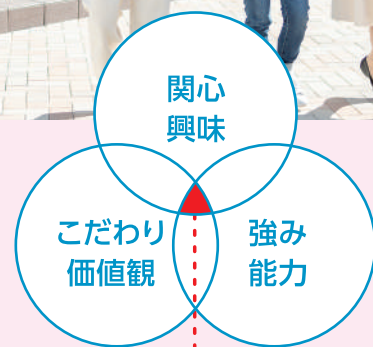
## ジョブ・カードを作成することで 目指すべき方向のヒントが見えてくる!

「ジョブ・カード」とは、自己理解を深め、将来どのようなキャリア(職業人生)を目指すのか、そのためにどのような能力・スキルを身につけるべきかを具体的に描いていくための、キャリアデザインツールです。ジョブ・カードを作成することで、将来どのような仕事がしたいのか(興味・関心)、どのように働きたいのか(こだわり・価値観)、何ができるのか(仕事に活かせる強み・能力)に気づくことができます。

**能力・経験を振り返り整理できる!**  
これまでに学んできたこと、経験してきたことを振り返り、言葉にすることで気づき生まれ、自己理解が深まります。

**自己PRポイントが明確になる!**  
作成したり、折に触れて書き加えることで、価値観や強みなどが明確になり、スムーズな自己PRが可能となります。

**やりたいことが見えてくる!**  
目指す仕事に求められる知識や能力がわかるため、自分のやりたいことが明確になります。



### 重なる部分 = 目指すべき方向のヒント

この3つの重なるの多い部分に、自分の目指すべき方向のヒントがあります。目指すべき方向がわかれば、今自分には何が足りないのか、これからどうすれば良いのかを考えることができます。

# 令和8年度キャリア形成・リスキリング推進事業は、 貴学のキャリア支援講座をサポートいたします。

## 入学・学生生活スタート

学生生活が始まる早い時期に就職や卒業までのビジョンを意識することで、これから始まる様々な学びや経験をジョブ・カードに記録していく習慣を身につけることができます。自己の個性や能力を理解して適切な職業選択に役立つサポートツールとなります。

ジョブ・カードの活用事例

フレッシュマンセミナー、キャリアガイダンス、キャリアデザインセミナー 等



## インターンシップ・留学など

インターンシップ、ボランティア、サークル活動、留学、アルバイトなどを通じて学んだこと、得られたもの、果たした役割、貢献したことなどをジョブ・カードに記録することで、気づきを得て、キャリア形成の促進を支援します。

ジョブ・カードの活用事例

インターンシップ講座、留学ガイダンス、キャリアデザインセミナー 等

## 就職活動・面接

明確化しづらい本人の潜在的な職業能力、強み、価値観等を客観的にまとめることができるため、学生にマッチした職業、企業の選定に役立ちます。また、ジョブ・カードに書き出すことで自己PRや応募書類の下地ができるツールとして活用できます。

ジョブ・カードの活用事例

自己理解講座、業界・企業研究講座、面接対策講座、グループディスカッション対策講座 等



## 内定・卒業後

ジョブ・カードは、学校卒業後、社会に出てからも生涯を通じたキャリア・プランニングツールとして活用することが可能です。個人の経歴や職業経験等の情報を蓄積できるので、自分の適性を確認でき、自信が持てるようになります。

ジョブ・カードの活用事例

社会人準備セミナー、卒業後のキャリアデザイン講座 等

\\ ご利用者様から喜びの声が多数届いています! //

学校

参加学生の97%が満足。就職活動に向けて積極的な意識の変化がみられるようになりました。

学生

自分の価値観や強み・弱み、やりたいことを再認識することができました。


キャリアに対する  
動機づけや意識の向上に  
役立ちました。

情報を整理することで  
自己理解を深めることができ、  
面接対策に有効でした。

自分のやりたいことと  
現在の能力の差を  
感じることができました。

他人の話を聞いて自分の考えとの  
違いや、自分を知り表現することの  
重要さがわかりました。

お問合せ

 キャリア形成  
リスキリング 支援センター  
厚生労働省委託事業

お近くのキャリア形成・リスキリング支援センターへ  
お問合せください。

詳しくはWEBから <https://carigaku.mhlw.go.jp/>

