

あなたの「好き」と「得意」を、 仕事につなげてみよう。

自分の「好き」を10個 × 「得意」を10個 書き出して、その組み合わせから自分に合う仕事を見つけるワークシート。
292職種マトリクスと組み合わせて、現実的な進路選択にもつながります。

👤 小学高学年～中学生

🕒 50～60分

❤️ 自己分析

🖨️ 印刷OK

— このワークシートでわかること

❤️ 「好き」だけでも、「得意」だけでも足りない

仕事には、「好き × 得意」の重なりが大事です。「好き」だけだと続かない。「得意」だけだと楽しくない。この2つが重なるところに、自分らしいキャリアが見えてきます。AI時代だからこそ、「自分にしかない組み合わせ」が大切になります。

STEP 1-2

好きを10個・得意を10個書き出す

STEP 3-4

組み合わせから3つの仕事候補を発想

STEP 5-7

ベスト1を選び、ふりかえり・シェア

1

自分の「好き」を10個書き出そう

💡 仕事に関係なくてOK！おしゃれ・ゲーム・動物・宇宙・絵を描く・歌う・運動・お料理 — 何でも自由に。

1 例：動物（特に犬）

2 例：絵を描くこと

3 例：本を読む

4

5

6

7

8

9

10

2

自分の「得意」を10個書き出そう

💡 「好き」と違って、「人より少しでも上手にできる」「人から褒められた」ことを書こう。すごく得意でなくてOK！

1 例：人の話を聞くのが得意

2 例：細かい作業が好き・得意

3 例：絵を描くのが得意

4

5

6

7

8

9

10

3

「好き × 得意 × 誰のため」の組み合わせを3つ作ろう

💡 STEP 1 と STEP 2 から「好き」を1つ・「得意」を1つ選び、「誰のため」を加えると、仕事のタネができます。

💡 例

動物（好き）× 人の話を聞く（得意）× ペットを飼う家族（誰のため） → 動物カウンセラー／動物病院でのコミュニケーション役

組み合わせ ①

♥️ 好き

⚡️ 得意

👥 誰のため

組み合わせ ②

♥️ 好き

⚡️ 得意

👥 誰のため

組み合わせ ③

♥️ 好き

⚡️ 得意

👥 誰のため

💡 STEP 3 の3つの組み合わせから、それぞれ「こんな仕事ができそう」と思うアイデアを書こう。[292職種マトリクス](#) も参考にしよう。

候補①

仕事の名前（例：動物カウンセラー）

どんな仕事か・誰のために何をするか

候補②

仕事の名前

候補③

仕事の名前

5

ベスト1を選ぼう

💡 3つの候補から「これが一番ワクワクする!」「これだったら頑張れそう」と思うものを1つ選ぼう。



— 私のベスト1 仕事候補

ここに書こう

なぜこれが一番だと思った?理由を書こう。

6

「今すぐできること」を考えよう

💡 ベスト1の仕事に近づくために、今月中・今学期中にできる小さなことを3つ書こう。

🌱 今すぐできる小さな一歩3つ

- 例: 1. 動物に関する本を1冊読む
2. ペットを飼っている家族の話を聞く
3. 動物病院の見学を申し込んでみる

 自分の「好き」と「得意」を書き出してみて、新しく気づいたことは？

 ベスト1の仕事は、変わってもいい。今の自分の答えとして、何点くらい？



家族に「私の好き・得意のリスト、合ってる？」と聞いてみよう。家族から見た「あなたの得意」も教えてもらおう。



友達の好き・得意リストと組み合わせてみよう。「一緒に何ができそう？」を話し合うのも面白い。



1年後にもう一度、このワークシートをやってみよう。好きも得意も、変わっているはず。それも大事な気づき。