

リソース活用シート

①悩んでいること

②目標の設定

③使えるリソース

④計画を立てる



リソース 候補

自己リソース

心理的リソース

自己効力感 忍耐力 感情コントロール
モチベーション ストレス対処力 ポジティブ思考

スキルリソース

コミュニケーション能力 プレゼンスキル
問題解決力 タイムマネジメントスキル

経験・実績リソース

過去の成功体験 失敗からの学び
ボランティア経験 プロジェクト達成経験
海外経験 チームリーダー経験

知識リソース

専門知識 語学力 IT知識 ビジネスマナー
法律や契約の知識 マーケティング知識

物理的リソース

PCやタブレット端末 書籍や参考資料
資金 使える時間 作業スペース
スケジュール管理アプリ

健康リソース

体力 健康状態 良質な睡眠
バランスの取れた食生活 メンタルヘルスの安定
定期的な運動習慣

外部リソース

人的リソース

家族のサポート 友人の励まし
職場の同僚や上司 専門家の指導)
近所の知り合い 趣味仲間

環境リソース

職場の設備 (PC、会議室) 自宅の静かな作業環境
図書館 カフェやコワーキングスペース
学習塾や教室 公共施設

ネットワークリソース

業界コミュニティ 同窓会ネットワーク
オンラインフォーラム プロフェッショナル協会
地域のボランティア団体 オンライン学習グループ

情報リソース

書籍や専門誌 SNSでの有益情報
オンライン講座 学術論文
オーディオブック ニュースサイト

制度・サービスリソース

キャリア支援サービス 助成金や補助金制度
企業の福利厚生制度 健康サポート
カウンセリングサービス 子育て支援制度

学習リソース

セミナーやワークショップ
資格取得スクール 無料の学習サイト
大学の公開講座 オンライン図書館

