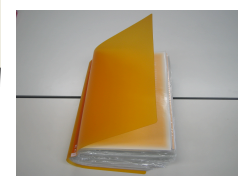


キャリアデザイン／資質発見・自己理解・目標達成……“自分の資質や独自性やよさ”が見える！

# パーソナルポートフォリオをつくろう！

鈴木 敏恵（一級建築士）



## パーソナルポートフォリオとは？

- ・ポートフォリオ（Portfolio）：直訳すると紙ばさみ、建築家やデザイナーの作品集です。
- ・これまでやってきたこと、自分のセンスや個性、夢を1冊のファイルにまとめます。
- ・アルバムは過去のこととっておくためのものですがパーソナルポートフォリオは未来を開くものです。

## 作り方

- ファイルを用意する（100円均一ショップ等で売っているA4版クリアポケットファイルでOK）
- 引き出しに入っているもの、アルバムなどから素材を集める。気になったらとにかく入れてみる。
- 「自分をほめながら集める」のがコツ。「よく頑張った！」「このときは楽しかった！」と、今までやってきたことを楽しく振り返りましょう。

### こんなものを入れてみよう！

- ①自分の「もちあじ」「得意なこと」「好きなもの」「関心があるもの」に関するもの。  
（大好きな犬や花、関心のある新聞・雑誌の記事、もらった嬉しいメッセージ etc.）
  - ②自分の「願い」「目標」「目指していること」を書いていれる
  - ③自分のこれまでやってきたこと（研修資料、読書歴、ボランティア歴 etc.）
  - ④今の自分をつくったもの（習い事の記録、講習会、学会など、関する領収書 etc.）
  - ⑤自分がつくったもの（作品、料理、絵 etc.）
  - ⑥自分がこれまで手にいれてきたもの（表彰状、寄せ書き色紙、手紙 etc.）、学んだこと、研修資料など
- ★ 上に関する「写真」にその時のエピソードなどを、デザイン付箋などに書いて添えるといい！



### 作るときに気をつけること

- ①入れるものには必ず「日付」「出典」「場所」を添えること（確かさ、根拠が必要！）
- ②前から順番に「時系列」で入れていくこと（自分年表のイメージ！）
- ③様子、気持ちを添えておく、そこにいたる過程、物語（励ましの手紙、ぼろぼろになったノートなど）

パーソナルポートフォリオを作ると、自分のいいところや個性を発見できるだけでなく、成長への意欲がわき、自分の目標に向かってまっすぐ進む原動力になります。自己紹介やキャリアデザインに役立ちます！さあ、つくってみましょう！

[動画説明] → YouTube 検索

