自己理解

働く上で重視する条件

【目的】

☑ 働く上で自分が重視していることに気づく

☑ 条件に合う求人内容を確認し就活に活かすには、
求人票のどの項目を見ればよいかを知る

主なワークの種類

個人ワーク　グループワーク

受講日：

氏　名：

COPYRIGHT © LITALICO Inc. ALL RIGHTS RESERVED.
LITALICO 仕事ナビ事業所運営サポートパックをご契約の事業所以外での使用や転載、改変を禁止します。

働く上で重視する条件

1 自己理解の５つの視点

自己理解プログラムでは、下の５つの視点から自己理解を進めるとよいでしょう。
本日のプログラムは「働く条件」に着目します。

- 性格傾向
- 強み・弱み
- 興味関心
- **働く条件**
- 障害・疾患

2 働く上で重視する条件は何ですか？

働く上であなたが重視していることはどんなことですか？
何を大切にして、どのように働いていきたいかは、一人ひとり違います。
働く上で重視する条件に自分自身で気づくことは、
長く気持ちよく働ける会社を選ぶ上でとても重要なことです。
このプログラムでは、働く上で自分が重視することに気づき、
自分に合った就職に繋げていきましょう。

見てみよう

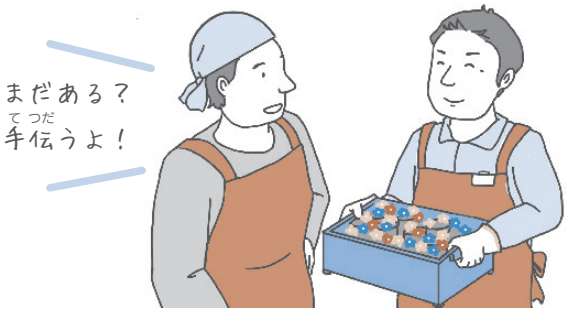
「働く上で重視する条件」とはどんなことでしょう。
次の 4 人の考えを参考に見てみましょう。

自分の強みを活かし、伸ばしていける仕事がしたいです

私は、強みを伸ばしながら働きたいです。
強みであるパソコンスキルを活かして働き、
業務を通じてどんどん成長できると、
やりがいを感じることができます。

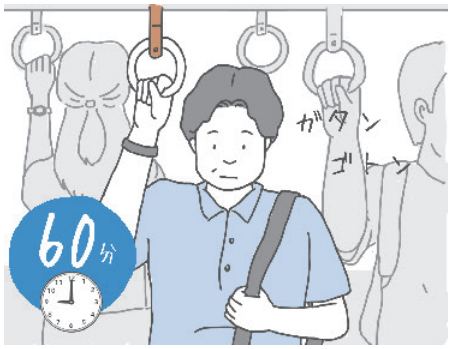
人間関係で悩むことが少ない職場が良いです

前職は怒りっぽい人が多く、
人間関係において悩みが大きかったため、
できれば穏やかな人柄の方が多い会社や、
明るい社風の会社を希望します。



通勤時間が何より大切です

私は、通勤時間が 1 時間以上だと疲れてしまい、
仕事に影響が出てしまいます。
本来の力を発揮するためにも、
通勤時間は特に重視したい項目です。



週に二日は休み、家族との時間を大切にしたいです

私は家庭の時間を大切にしたいので、
週休二日が働く条件です。
夕飯の準備もあるので、
残業も月 10 時間以内に抑えたいです。

あなたは、働く上でどんなことを重視しますか？

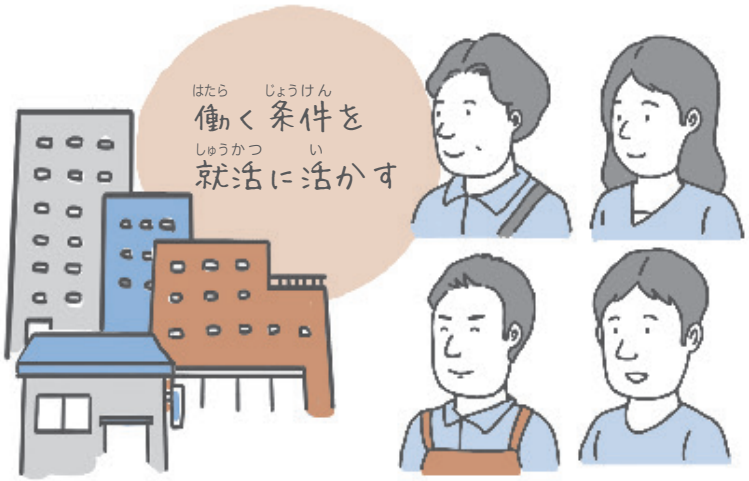
3 「働く上で重視する条件」を就活に活かす必要性

通勤時間や就業時間・給与や待遇・社風や企業規模・残業時間や休日など、
働く上で重視したい条件は人により違います。
また、会社によりそれぞれの条件は異なります。

自分が重視している条件に合った企業を選ぶことは、
就職後の働きやすさに繋がります。

反対に、重視している条件と全く合わない働き方をしてしまうと、
職業生活だけでなく、日常生活や自分の心身においても、
良くない影響が出る可能性があります。

まずは、自分が働く上でどんなことを重要としているのかを、
自分自身で知ることが大切です。



個人ワーク

下の項目について、自分にとって重要かどうかを評価していきましょう。

	全く重要でない	あまり重要でない	どちらともいえない	やや重要	とても重要
（例）仕事を成し遂げたときに達成感がある				○	

仕事

	全く重要でない	あまり重要でない	どちらともいえない	やや重要	とても重要
仕事を成し遂げたときに達成感がある					
自分の強みを活かせる仕事である					
興味・関心のある仕事である					
異動によって仕事内容が大きく変わらない					
仕事を通じて大きく成長できる					

会社

	全く重要でない	あまり重要でない	どちらともいえない	やや重要	とても重要
正社員である					
経営が安定した会社である					
世間的に名の知れた会社である					
従業員数が 300 人以上の大きな会社である					
生活する上で必要な給与が得られる					

環境

	全く重要でない	あまり重要でない	どちらともいえない	やや重要	とても重要
職場の人間関係が良好である					
残業がなく、休暇がとりやすい					
休暇や社員割引などの福利厚生が充実している					
障害について配慮がある					
無理のない通勤距離である					

個人ワーク

前のページの個人ワークの結果をもとに、下のワークシートにまとめてみましょう。

①「とても重要」のチェック数が多かったのは、
「仕事」「会社」「環境」のうち、どれでしたか。あてはまるものを○で囲みましょう

仕事	・	会社	・	環境

②「とても重要」と感じた項目から、これだけは譲れないと思う項目はどれですか

項目：

理由：

③「全く重要でない」と感じた項目から、最も重要でないと思う項目はどれですか

項目：

理由：

グループワーク

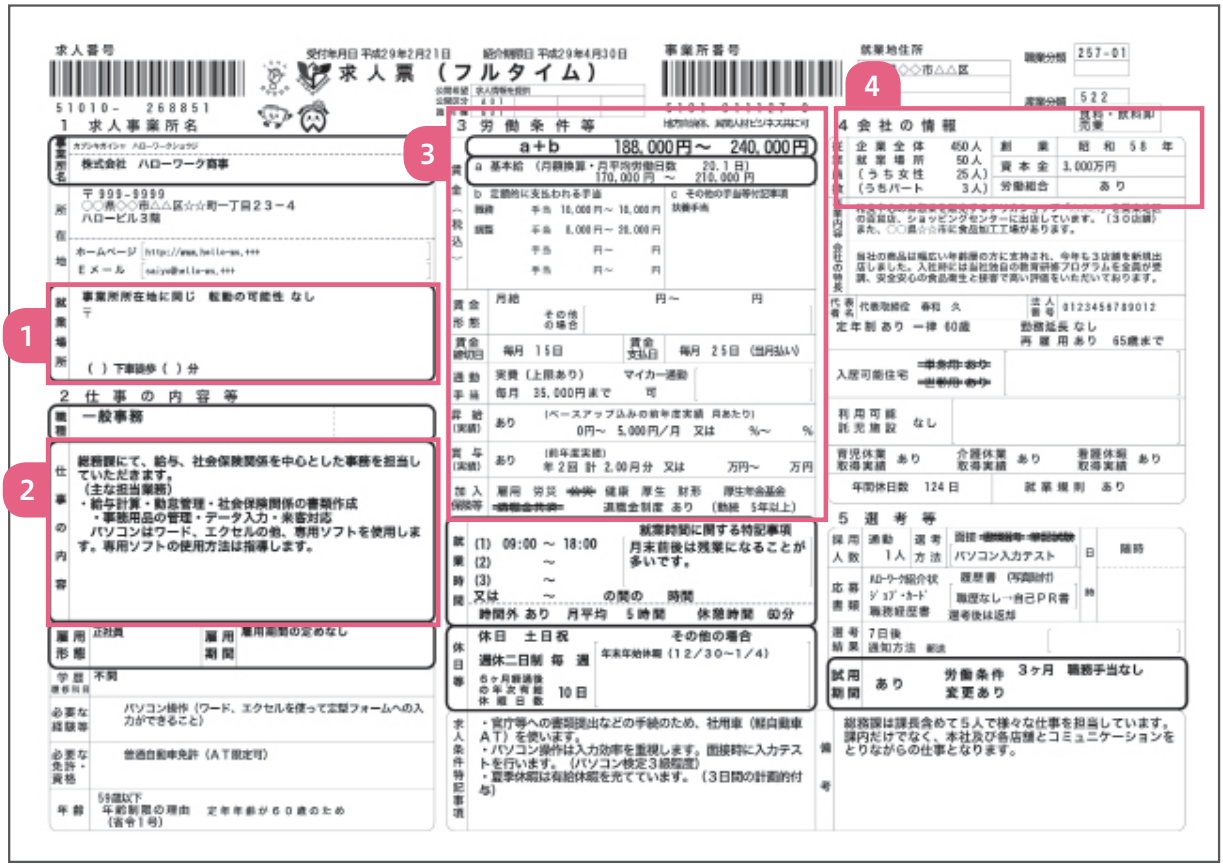
個人ワークの①～③をグループ内で共有しましょう。

他の人の意見を聞き、参考になることなどをメモしましょう

4 職業選択に活かそう

働く上で重視する条件が分かったら、職業選択に活かしてみましょう。

「重視する条件と合うだろうか？」と、企業のホームページや求人票をチェックすることが大切です。



1. 就業場所 …（例）「通勤時間はどうかな？」
2. 仕事の内容 …（例）「自分のスキルを活かせるかな？」
3. 労働条件等 …（例）「自分が望む待遇かな？」
4. 会社の情報 …（例）「会社の規模はどのくらいかな？」

重視している条件に合っているかどうかは必ず確認しましょう。

5 条件に合う求人が見つからないときは

重視する条件に合う企業や職業を選ぶことは大切ですが、
時に、条件に合う求人が見つからないことがあるかもしれません。
また、重視する条件が少なかったり、絞り過ぎたりしても、
条件に合う求人が見つかりにくくなります。

そんな時は、例えば通勤時間 30 分の条件を 40 分に延ばしてみるように、
少し条件を広げてみると良いでしょう。

また、さまざまな訓練に参加することで、
「案外自分に合っているかも」という気づきが得られることもあります。
今考えている条件を柔軟に考える視点も持っておくと、就活に役立つでしょう。

おわりに

働く上で、自分がどんな条件を重視しているか、気づきが得られたでしょうか。
自分の働きやすい状態がどんな状態か、
どんな企業でどんな環境だと良いのかを考えられると、
さらに条件を深めることができます。
日々の訓練を「仕事」と捉えたり、体験実習に参加したりすると、
より「自分の働きやすい状態」について考えやすくなるでしょう。

本日の学び・気づき・明日から実践できそうなこと

メモ