



キャリアリストート

準備度チェック

～私らしく働くための第一歩～

概要

「キャリア・リストート準備度チェック～私らしく働くための第一歩～」は、再就職に向けた準備度を測るチェックリストです。「生活リズム」「気持ちとスキル」「周囲のサポート」「行動開始度」の4つのパートで構成され、各項目を「はい=2点」「どちらともいえない=1点」「いいえ=0点」で自己評価します。合計スコアに応じて、今すぐ行動開始する段階から、情報収集からスキルアップを推奨する段階まで、具体的なアクションプランを示しています。早速始めてみましょう！

☆以下の設問に「はい=2点」「どちらともいえない=1点」「いいえ=0点」でお答えください。



パート1: 働くための生活リズムチェック

1. 家事や育児等の負担が多少軽くなり、仕事の時間を確保できそうだ。
2. 家族の理解と協力が得られ、仕事復帰の準備を進められる環境にある。
3. 子どもや介護が必要な家族を支えるサポート（保育園・学童・ヘルパーなど）が利用できる。
4. 通勤または在宅勤務が可能で、仕事に必要な時間を確保できそうだ。
5. 子どもの体調不良や家族の急な用事など、突発的なトラブルに対応できる方法がある。

☆8～10点 仕事の時間を確保できる環境が整っている。

☆5～7点 ある程度の時間確保はできているが、家事・育児・介護等の分担について話し合うことや、働き方の可能性を探る必要がある。

☆0～4点 仕事の時間を確保するのが難しい状況なので、まずは生活リズムの見直しを優先したり、外部サポートを活用する方法を検討する必要がある。



パート2: 気持ちとスキルのウォーミングアップ

1. 仕事復帰に対して前向きな気持ちがある。
2. ブランクを過度に気にせず、新しい職場環境に適応できると思う。
3. 正社員だけでなく、派遣社員・契約社員・時短勤務・フリーランスなど、自分に合った働き方を選べると考えている。
4. 必要なスキルを学び直したり、研修を受けたりする意欲がある。
5. 履歴書・職務経歴書の作成や、面接対策などの就職活動の準備が必要であることを理解している。

☆8～10点 再就職への気持ちとスキルの準備が整っており、すぐに行動開始できる状態である。

☆5～7点 働く意欲はあるが、心配な点もあるので、そこを明確にし、情報収集やスキルアップを行う必要がある。

☆0～4点 働くことへの意識がまだこれからのようなので、専門家に相談し、どのように気持ちを整え、スキルを高めていくかを考える必要がある。



パート3: 周囲のサポートチェック

1. 家族やパートナーが仕事復帰について前向きに捉え、応援してくれている。
2. 仕事を始めた場合、親・配偶者・友人などに頼れるサポートがある。
3. 以前の職場の同僚や知人、キャリアの相談ができる人がいる。
4. マザーズハローワークや女性向けのキャリア支援講座など、再就職をサポートする制度が活用できることを知っている。
5. 家事や育児の負担を軽減するために、家族で分担したり、外部サービス（家事代行・時短家電など）を利用することを考えている。

☆8～10点 家族・周囲の協力が得られる環境が整っている。

☆5～7点 ある程度のサポートはあるので、より具体的な役割分担を決めたり、行政の支援を活用する必要がある。

☆0～4点 まだ負担が大きい状態なので、家庭内のサポートを増やす方法を、外部支援について知るためにも、専門家への相談も必要である。



パート4: キャリア・リスタートへの行動開始度チェック

1. 求人情報を調べて、具体的な仕事を探すことができる、または探している。
2. 希望する働き方（フルタイム・パート・フリーランスなど）が明確になっている。
3. 履歴書や職務経歴書を準備している、または作成を始めている。
4. 面接の練習やスキルアップのための学習を始めている。
5. 仕事と家庭の両立を試すために、短期の仕事やボランティアなどで実践的な経験を積んでいる。

☆8～10点 すでに具体的な行動を始めることができており、リスタートに向けて、就職活動を進めることができる。

☆5～7点 少しづつ動き出せているが、求人検索・職務経歴書作成など、具体的な活動を本格化する必要がある。

☆0～4点 まずは働くイメージを固め、キャリア相談やセミナーへの参加を検討する必要がある。



準備度チェック☆☆☆☆☆

準備度 チェック	スコア	キャリア・リスタート準 備度	実践して ほしいこと
<input type="checkbox"/>	35~40点 (準備度 ★★★★★)	準備万全！ 今すぐスタート可能です	求人応募・面接・実際の働き方を 決める段階。具体的な行動を開始 しましょう！
<input type="checkbox"/>	25~34点 (準備度 ★★★★☆)	かなり準備ができています	一部の不安要素を解消しつつ、具 体的な求職活動を始める時期で す。
<input type="checkbox"/>	15~24点 (準備度 ★★★☆☆)	まだ準備中です	働くための環境・気持ち・スキ ル・サポートのどこが不足してい るかを分析し、準備を進めましょ う。
<input type="checkbox"/>	5~14点 (準備度 ★★☆☆☆)	再就職にはまだ準備が必要 です。	まずは情報収集やスキルアップ、 家族との相談などから始めるのが ベター。

「キャリア・リスタート準備度チェック」をご利用いただき、ありがとうございました。
このチェックリストは、再就職に向けて自分の準備状況を客観的に確認するためのツールです。
結果にかかわらず、あなたのペースで一歩ずつ進んでいけば大丈夫です。不安があるとき、意見や情
報がほしい時は、キャリア相談や専門家のサポートを活用してください。
あなたの「キャリアづくり」を心より応援しています。

協力キャリアコンサルタント kumiko mitsuhashi

© 2025 three bridge career. All Rights Reserved.

代表者: 三橋久美子