

キャリアに関する話し合いのワークシート

キャリアについてチームメンバーと話し合う際は、GROW モデル (Graham Alexander、Alan Fine、Sir John Whitmore によるコーチング モデル) を指針にできます。

Goal: 目標の明確化

チームメンバーがキャリア形成の先に見据えているものを特定します。

質問の例:

- 「1 年後、5 年後、10 年後の自分はどうなっていると思いますか？」
- 「収入や現在のスキルの制約がないとしたら、どのような仕事に就きたいと思いますか？」
- 「興味、価値を置くもの、原動力となっているものは何ですか？」

Reality: 現状の把握

チームメンバーの現在の役割とスキルを理解します。

質問の例:

- 「現在の業務で最もやりがいを感じることは何か、あるいは、ストレスを感じることは何か？」
- 「現在の業務はやりがいがありますか？能力を伸ばせていますか？どうしたらさらにやりがいを感じられますか？やりがいのない業務は何ですか？」
- 「自分の長所と短所について、他の人からどんな指摘を受けたことがありますか？」

Option: 選択肢の検討

目標と現状のギャップを埋めるための方法を複数考えます。

質問の例:

- 「以前話し合った目標達成のためのスキルを磨くのに、今できることは何か？」
- 「自分を伸ばすために、どのような仕事やプロジェクトに挑戦したいですか？また、どのような経験をしたいですか？」
- 「選択肢として、どのようなネットワークやメンターシップがありますか？」

Will: 意思の確認

現状から目標に向かうための実現可能なステップを特定します。

質問の例:

- 「何を、いつまでに行いますか。」
- 「役に立つリソースは何ですか？目標達成のために役立つスキルは何ですか？」
- 「どのような支援が必要ですか？自身のキャリア形成について、マネージャーやリーダーからどのようなサポートを受けたいと考えますか？」