

留学経験を キャリアに活かす自己分析ノート

※無断複製・二次配布禁止

— 留学前・留学中・留学後のあなたへ —

あなたの“経験”が、
次のチャンスを引き寄せる。

このワークシートは、
留学で得た経験を就活・転職に活かすための「内省ツール」です。
頭と心の整理に利用してください。
印刷して手書きで書くとより深い気づきが得られます。

ご利用のルール



環境を整える

- ・静かで落ち着いた場所で行う
- ・集中できる時間帯に行う（例：朝・夜など）
- ・他の人の干渉がない状態で書く



書き方・心構え

- ・書く内容は正直に、自分の心に従う
- ・1つの問いにつき必ず3つ答える
- ・書く内容に「正解・不正解」はない



その他

- ・すぐに答えが出なくてもOK、考えながら書く
- ・書いた内容はあとで見返して修正してもいい
- ・ノートは自分だけのもの、安心して本音を書き込む



効率的かつ正確にキャリア設計シートを作成するための標準的な手順を示しています。

※無断複製・二次配布禁止

1

自己紹介

- 目的 自己理解の基礎
- 内容 自分を知る、留学後の自分の変化を知る
- 注意事項 自分について3つずつ書く（3つ目まで必ず考えて書き出すこと）
- 狙い 留学前後の価値観の変化を知る→「自分に合う働き方」が見えやすくなる

2

留学の決断

- 目的 動機の明確化
- 内容 なぜ留学しようと思ったのか、「決断」までの出来事・想いを思い出す
- 注意事項 動機は、外発的（評価・見栄・就活）、内発的（学びたい・変わりたい）どちらでもOK
- 狙い 混乱（悩み）→探求（きっかけ）→決断までは留学中・留学後忘れやすい

3

留学の目標・ゴール設定

- 目的 目的意識（留学後のキャリア・ゴール）の明確化
- 内容 留学の目標・ゴール設定
- 注意事項 「学生」「社会人」「一人の人」「親」などそれぞれの立場から考える
- 狙い 留学中は目の前のことに必死になり視野が狭まりやすく、本来の目標を忘れがち

4

留学中の行動

- 目的 経験学習の分析（経験→内省→概念化→実践のサイクルを回すほど成長する）
- 内容 留学中の行動と、行動に対する分析、行動後の自分の変化・学びを明確にする
- 注意事項 小さなことでも自分らしい行動や気づきでOK
- 狙い 留学の学びは語学以外でもたくさんあるが、学び・成長に自分では気づきにくい

5

留学後の変化

- 目的 思考と行動の変化を知る
- 内容 自身の変化と向き合う
- 注意事項 小さなことでも思いつく限り書き出すこと
- 狙い 他人に指摘されて気付く変化と自分にしか分からない変化もあり、それに気付くこと

6

留学後のキャリア設計①～③

- 目的 自分の価値を社会でどう活かすかを明確にする
- 内容 やりたいこと、できること、求められること、譲れない条件などを明確にする
- 注意事項 未来のキャリア像を明確にするだけでなく、逆算して今やるべきことも明確に
- 狙い 未来像に対して「今やるべき行動目標」までを明確にして行動に繋げる



＊
02

動機の明確化

留学の決断

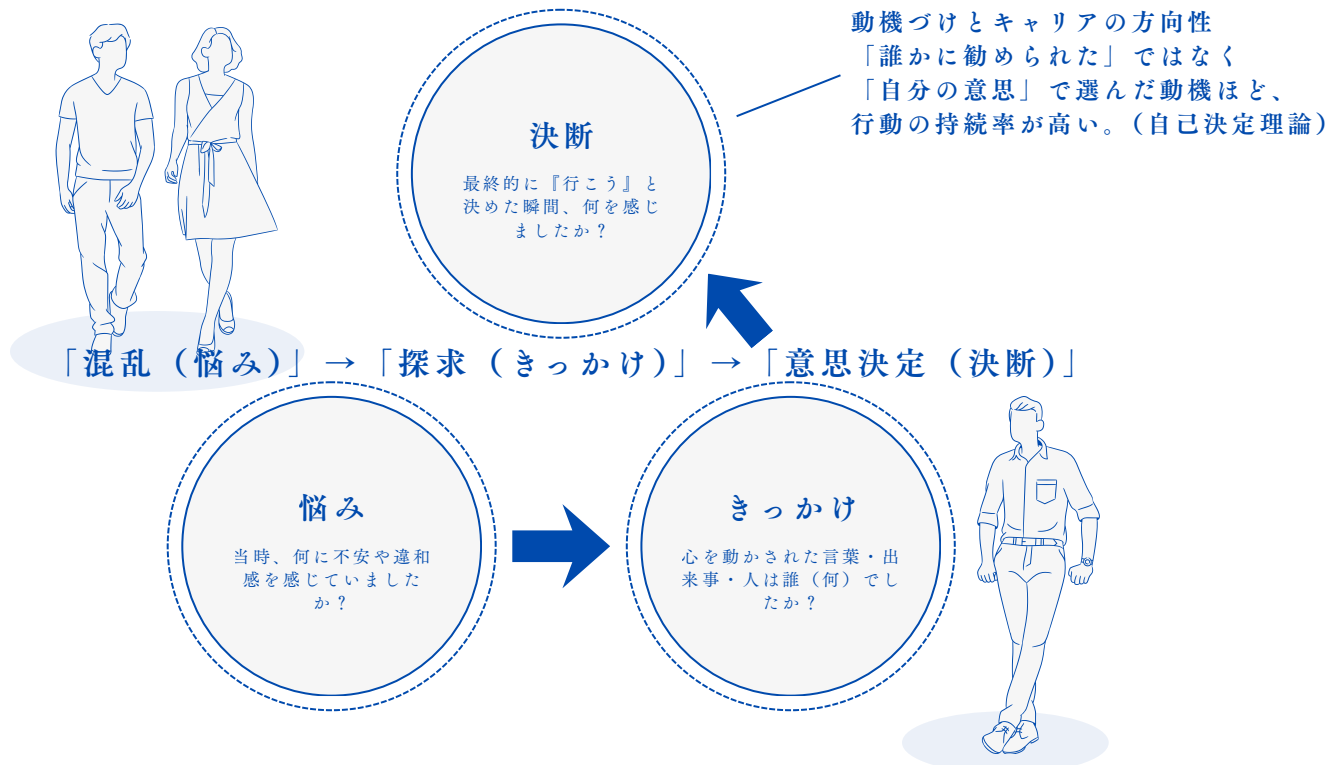
「誰かに勧められた」ではなく「自分の意思」で選んだ動機ほど、行動の持続率が高い。

なぜ留学しようと思ったのか

POINT

- ・ 外発的動機（評価・見栄・就活のため）
- ・ 内発的動機（学びたい・世界を知りたい・自分を変えたい）
- ★両方を書き出してOK。

- ・ 留学前の自分は、どんな悩みやモヤモヤを感じていましたか？
- ・ なぜ留学したいと思いましたか？（きっかけ・目的）
- ・ 留学前に思い描いていた理想像は？



＊
03

目的意識（キャリア・ゴールの明確化）

留学の目標・ゴール設定

人は「役割（学生・友人・子ども・仕事人・親）」ごとに成長する。

by Donald E. Super

POINT

「学生として」「社会人として」「一人の人として」など、それぞれのゴールを3つ書くと整理しやすい。

Q

留学後、なりたい自分はどんな自分ですか？

-
-
-

Q

そのために留学で必ず達成したい目標は何ですか？

-
-
-

Q

留学後、それは叶いましたか？その理由を教えてください。
(叶った理由 or 叶わなかった理由)

-
-
-

＊
04

経験学習の分析

留学中の行動

経験学習サイクル（コルブ理論）

経験→内省→概念化→実践 のサイクルを回すほど成長する。

【POINT】

行動（何をしたか）▶内省（どう感じたか）▶学び（何に気づいたか）
▶実践（今どう活かしているか）の4段階で整理すると
面接で伝える“エピソード化”にできる。

留学中に 行動したこと	なぜその行動を しましたか	行動して感じた ことは何ですか	そこから得た 学び・変化 (自分の成長)



＊
05

思考と行動の変化

留学後の変化

キャリアは「偶然の出会い」から発展する。by John D. Krumboltz

【POINT】

「誰が」「どんな言葉で」「どう変わったか」を具体的に残すと自己PRや面接回答にも使える。

Q

今の思考方法・考え方で変化を感じる場面は？

きっかけとなったエピソードは？（例：「〇〇さんにこう言われて」など）

Q

行動が変わったと感じること3つ

きっかけとなった人・出来事は？

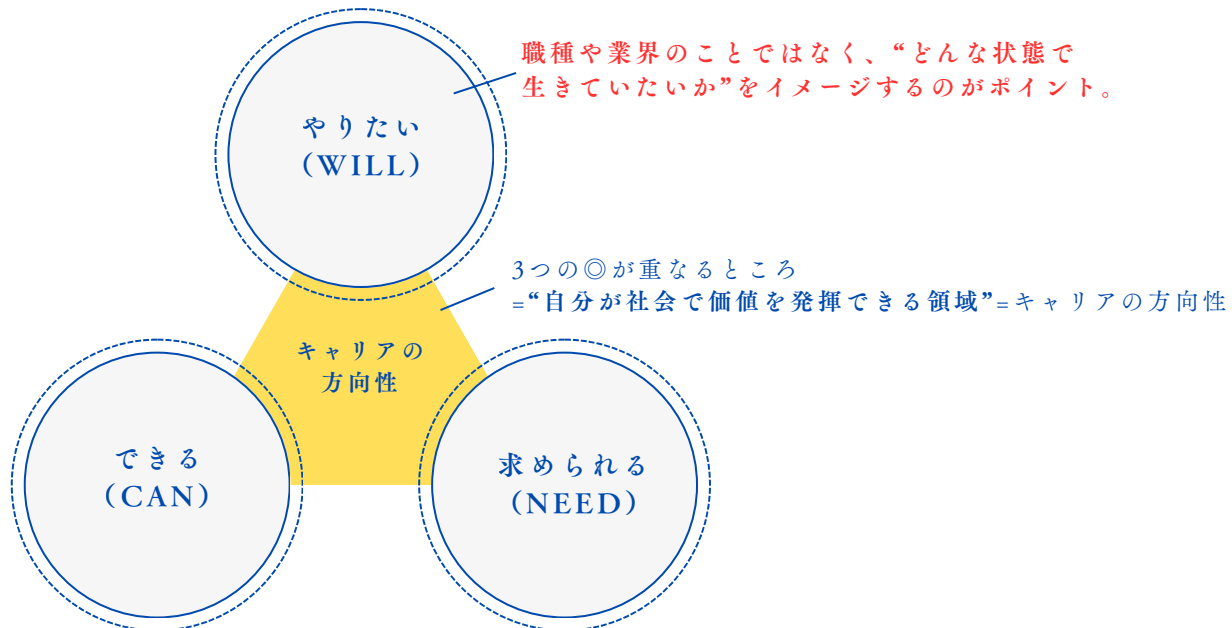
（例：「〇〇さんがやっていたのを真似た」「〇〇さんに背中を押された」など）

＊
06

未来志向

留学後のキャリア設計①

自分の価値を社会でどう活かすか



やりたいこと (WILL) — ここが仕事や私生活で欠けるとワクワクしなくなる

- 仕事を通して叶えたいことは何ですか？
- どんな影響を周りに与えたいですか？
- 留学で得た経験を活かして、どんな人生を描きたいですか？

できること (CAN)

- 留学で身につけたスキルは何ですか？（語学力・異文化対応力・行動力など）
- 周りの人から「できる」と褒められることは？
- 仕事で自然に発揮できる力は？

＊
06

未来志向

留学後のキャリア設計②

自分の価値を社会でどう活かすか

求められること (NEED)

- 留学経験や語学力を活かせる場はどこ？
- 今、どんなスキル・経験が求められている？
- 将来伸ばしたい市場や業界は？

自分にとって譲れない条件

- 住みたい場所はどこ？（都市・国・勤務形態）
- 給与・昇給・休日などの条件は？
- どんな人と一緒に働きたいか？
- どんな価値観の会社で働きたいか？

語学との関わり方

- 語学を仕事で使いたいのか？
- 生活の中で使う頻度は？
- 仕事・趣味・学びのどのバランスで関わりたいのか？

＊
06

未来志向

留学後のキャリア設計③

自分の価値を社会でどう活かすか

●未来のキャリア像を描く

- 自分のやりたいこと・できること・求められることを組み合わせると、どんな仕事ができる？

- 3年後、5年後、どんな自分になっていたいか？

- そのために次に何をする？

(例)

- 中国語力をビジネスレベルに伸ばすため、週3回オンラインレッスンを受ける
- 興味のある業界のインターンや情報収集を始める
- 自分の留学経験を活かせるポートフォリオや自己PRを作る

●自己分析のまとめ

私が留学経験を活かして実現したいキャリアは、

_____で、
_____のスキルを活かし、
_____の価値を社会に提供することです。

●自分を励ますメッセージ

留学経験を キャリアに活かす自己分析ノート

KOKO/無断複製・二次配布禁止

— おわりに —

この「留学経験をキャリアに活かす自己分析ノート」を最後までやり遂げてくださり、本当にありがとうございます。

視野が少しでも広がり、選択肢が増え、ご自身の可能性に気づけたなら、これ以上の喜びはありません。

留学や異文化での経験は、時に「遠回り」や「失敗」に見えるかもしれませんが、あなたのどんな経験も、あなたが気づいていないだけで、必ず思わぬところで力になるところがあります。

迷いや不安があっても大丈夫。
焦らず、自分のペースで進んでください。

今日、このノートに書き出した「未来のキャリア像」を、ぜひ「小さな行動」に変えてみましょう。

まずは1つ、「できることから挑戦してみる」という行動を、今すぐ始めてください。

あなたのキャリアを心から応援しています。

KOKO

