

MSFAS(Ⅲ)シートD

これまで携わった仕事について整理する

職場の環境(仕事の内容や労働条件、職場の雰囲気など)により、あなたが感じるストレスや疲労は
ずいぶん違ったものになるでしょう。自分にとって、働きやすい職場を考えるために、これまで携わった
仕事について整理してみましょう。

氏名

記入日

年

月

日

これまで携わった仕事について整理してみましょう。

これまで従事した職業・職務について、新しいものから記入してください。職歴が少ない場合、アルバイトも含めましょう。

	事業所名	職務内容	雇用形態	勤務時間	休日 (曜日)	給料	仕事の難易度	職場の人間関係	満足度	離職した理由
1			・正社員 ・派遣	・パート ・臨時	・バイト	時 分 ~ 時 分	・難しかった ・簡単だった ・どちらでもない	・大変だった ・良かった ・どちらでもない	・つまらまかった ・楽しかった (やりがいがあった) ・どちらでもない	
			在職期間	年 月 ~ 年 月						
2			・正社員 ・派遣	・パート ・臨時	・バイト	時 分 ~ 時 分	・難しかった ・簡単だった ・どちらでもない	・大変だった ・良かった ・どちらでもない	・つまらまかった ・楽しかった (やりがいがあった) ・どちらでもない	
			在職期間	年 月 ~ 年 月						
3			・正社員 ・派遣	・パート ・臨時	・バイト	時 分 ~ 時 分	・難しかった ・簡単だった ・どちらでもない	・大変だった ・良かった ・どちらでもない	・つまらまかった ・楽しかった (やりがいがあった) ・どちらでもない	
			在職期間	年 月 ~ 年 月						
4			・正社員 ・派遣	・パート ・臨時	・バイト	時 分 ~ 時 分	・難しかった ・簡単だった ・どちらでもない	・大変だった ・良かった ・どちらでもない	・つまらまかった ・楽しかった (やりがいがあった) ・どちらでもない	
			在職期間	年 月 ~ 年 月						
5			・正社員 ・派遣	・パート ・臨時	・バイト	時 分 ~ 時 分	・難しかった ・簡単だった ・どちらでもない	・大変だった ・良かった ・どちらでもない	・つまらまかった ・楽しかった (やりがいがあった) ・どちらでもない	
			在職期間	年 月 ~ 年 月						

・これまでの職業生活を振り返って気がついたことがありましたら記入してください。