

## 「子育て経験こそ仕事に生かそう」ワークシート

### 子育て経験棚卸シート（サンプル）

	具体的な内容	工夫したこと 得たこと	工夫した結果 評価されたこと
家庭	家族が体調を崩したことがきっかけで、栄養バランスのよい食事を作った	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養素について本で勉強</li> <li>・飽きないようレシピを30個ストックした</li> </ul>	家族全員の健康も良好 夫の健康診断の数値も良くなった
子育て	子ども3人のスケジュール管理、書類管理をした	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰が見てもわかるようスケジュールを一覧化</li> <li>・書類は内容別にファイリングした</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・先の予定が見えるため家族全員忘れ物が減った</li> <li>・書類の紛失が無くなった</li> </ul>
地域	PTA活動で広報を担当 Wordでチラシを作成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イラストを入れたり、担当者インタビューを掲載</li> <li>・チラシフォーマットを作成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イベント参加者1割増</li> <li>・PC苦手な方からフォーマットがあり助かるという言葉</li> </ul>

### 子育て経験棚卸シート（記入用）

	具体的な内容	工夫したこと 得たこと	工夫した結果 評価されたこと
家庭			
子育て			
地域			