

無料・登録不要

スキル・経験棚卸しシート

高額講座へ申し込む前に、すでにある経験と小さく試せる仕事を整理します。

目安時間	20分
使い方	資格だけで考えない / 人から頼まれたことを書く / 最初は無料教材や小さな募集で試す
記入日	
名前・識別メモ	

1. 経験

家庭・地域・仕事を分けない

項目	今の状態	見直し案	メモ
続けてきたこと			
人に教えたこと			
作ったもの			
困りごとを解決した経験			

2. 得意の手がかり

頼まれたことから探す

項目	今の状態	見直し案	メモ
よく頼まれること			
苦になりにくいこと			
調べるのが好きなこと			
使える道具			

3. 小さく試す

費用を払う前の実験

項目	今の状態	見直し案	メモ
月の目標額			
週に使える時間			
無料で試す方法			
1週間後の確認			

今日の次の一歩

全部ではなく、いちばん負担の少ないものを1つ書きます。

このシートは一般的な整理用です。医療・法律・投資・債務の個別判断には使わず、必要な場合は公的・専門窓口へ相談してください。