

スキルの棚卸しシート

1. 基本情報

- 名前:
- 年齢:
- 職歴(簡潔に):

2. 基本スキル

以下の項目について、1(未経験)～5(熟練)の5段階で自己評価してください。

スキル	評価 (1-5)	具体的な経験・コメント
タイピング		
メール作成		
ファイル管理		
インターネット検索		
オンラインコミュニケーション		

3. 専門スキル

以下の項目について、1(未経験)～5(熟練)の5段階で自己評価してください。

スキル	評価 (1-5)	具体的な経験・資格
Webライティング		
データ入力		
Excel操作		
Webデザイン		
プログラミング		
英語力		

4. ソフトスキル

以下の項目について、1(苦手)～5(得意)の5段階で自己評価してください。

スキル	評価 (1-5)	具体的なエピソード
自己管理能力		
時間管理能力		
コミュニケーション力		
問題解決能力		

5. 興味・関心のある在宅ワーク分野

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

6. 今後伸ばしたいスキル

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

7. その他の特記事項

(資格、受賞歴、特殊な経験など)