

A Checklist for Job Hunting for INFPs

INFP/お仕事探しのチェックリスト



1. 価値観との一致

- ☐ この仕事は「自分の大切にしている価値観」に合っている？
- ☐ 「人の役に立つ／創造する／自由でいられる」など、自分が重視する軸が叶えられそう？

2. 働き方の柔軟性

- ☐ 自分のペースで取り組める時間や環境がある？
- ☐ 静かに集中できる空間や、一人で作業できる時間が確保できる？

3. 感情の消耗度

- ☐ 人の感情に引っ張られすぎない環境？
- ☐ 境界線を守れる仕組み
(同僚への相談・ルール・セルフケアの余地) がある？

4. 生活の安定性

- ☐ 収入や契約形態に無理はない？(バランスをとれる？)
- ☐ フリーランスやNPOなら、サブ収入や生活費の目安を事前に考えてある？

5. 自分の強み発揮度

- ☐ 想像力、感受性、共感力、誠実さを活かせる場面がある？
- ☐ 得意な「表現」や「支援」が仕事の中で生かされる？

6. 成長と達成感

- ☐ 小さな成果や達成感を感じられる仕組み
(発表・実績づくり) がある？
- ☐ 誰かに認めてもらえたり、フィードバックをもらえる環境？

7. 無理のなさ

- ☐ 「理想」に偏りすぎていない？
- ☐ 長期的に自分をすり減らさず続けられる？

POINT

「価値観に合う × 感情を守る × 生活が成り立つ」
この3つのバランスを大切に！

