

# 自己分析

就職活動の第一歩が、「自己分析」です。「自己分析」とは「自分がどんな人間なのかを知る」ことです。就職活動では、世の中に数多く存在する企業・仕事から、あなたらしいキャリアを選択し、企業から内定を獲得しなければいけません。そのためにも、「自分は何をやりたいのか?」「自分は何に興味があるのか?」をしっかりと考える必要があります。

また、「自己分析」の過程で、自分の長所や短所を理解して、「どのようにアピールするか?」を考える事も重要です。これが面接対策にもつながります。

「自己分析」には様々な方法がありますが、ここでは自分の過去の出来事を振り返る方法を紹介합니다。ぜひ、ワークシートを使って実践してみてください。

## ワーク① 「自分史編」(P.19 ~ P.20)

### STEP 1 「自分史」を書いてみよう

ワークシート①にそって「モチベーショングラフ」と「自分史」を書いてみましょう。記入する際は、「どうしてそのように感じたのか」「どうしてそのような行動をしたのか」を考えながら記入してください。また、「どのような時にモチベーションが上がるのか」「どのような時にモチベーションが下がるのか」など身近な人と話をしながら行うことで自分では気づかない一面を発見できます。家族と一緒に当時のことを振り返ったり、友人などと話をしてみたりすることも自分への理解を深めるのに効果的です。

### STEP 2 「自分史」を書いてみて気づいたことを書き出してみよう

自分で振り返った過去の出来事などから、自分の興味や能力・価値観を明確にしていきましょう。あなたの持っている様々な「興味」「能力」「価値観」から、今後、就職活動を行うにあたり特に大切にしたい「興味」「能力」「価値観」について優先順位をつけながら考えてみましょう。

### STEP 3 文章にまとめて自己PRを書いてみよう

STEP 1とSTEP 2で行ったことを自己PRにつなげ、その内容を文章にしてみました。第三者に聞いた自分の印象もつけ加えながら文章を考えていくと、より明確に自分をアピールすることができます。

自己PRを書く場合は、まず始めに結論を書き、その後に具体例を挙げながら「なぜそう言えるのか」を説明していきます。その際に ①状況 ②意図・想い ③行動 ④結果・成果 の順番で書くことと読み手に伝わりやすくなります。

例えば・・・私は、成長意欲が高く、目標を立てて地道な努力を惜みず行動するタイプの人間です。

	詳細	具体例
状況	伝えたいエピソードの説明	多国籍な学生が集まる環境で学んでいるが語学力が足りず、ディスカッションに加わることもできない
意図・想い	状況に対してどう思ったか どんな目標・考えを持ったか	グローバルな環境でも活躍できる人になりたい。交換留学に挑戦して苦手な英語を克服したい
行動	具体的にどんな行動を取ったか (数字や時間軸など客観的な指標を用いる)	朝7時から夜は23時まで毎日授業外で6時間勉強 ランゲージパートナーを見つけ、毎日話す練習を繰り返す 月に2冊参考書を解き、半年間継続した
結果・成果	目標に対してどうなったか	TOEFL <sup>®</sup> スコア 400点 → 550点まで上昇 交換留学でカナダにいき、多国籍の学生と1年間に渡って学び、今では英語でのディスカッションやレポート作成は、苦勞せずできるようになった

ただし、実際のエントリーシートや履歴書の中では文字の制限があったり、面接の時には時間の制限があります。そこで、まずは1,000文字~1,500文字くらいの長文でエピソードを作り、そのうえで、「絶対に伝えたいこと」と「できれば伝えたいが省いてもよいと思うこと」とに分けて文字を削っていくと内容の濃い文章・話になります。



## ワークシート① 「自分史編」

### STEP 1

様々な視点から自分の過去を振り返ってみましょう。その時、「どうしてそのように感じたのか」「どうしてそのような行動をしたのか」を考えながら記入しましょう。

モチベーショングラフを描いてみよう

家族構成：



自分史を表にまとめてみよう

	小学校まで	中学・高校時代	大学時代
おもな出来事			
影響をうけたこと・人・本など			
嬉しかったこと 成功したこと			
悲しかったこと 悔しかったこと 失敗したこと			
将来について 考えたこと			

### STEP 2

STEP 1 の表から、小さい頃から一貫している「興味」「能力」「価値観」や、大きく変化した「興味」「能力」「価値観」があれば以下に書き出してください。またモチベーションの高い時、低い時の共通点も考えてみましょう。

例：常に何かにチャレンジしている。細かな作業が得意。チームやグループで働くのが好き。 など

### STEP 3

STEP 1 と STEP 2 の内容をもとに自己 PR を書いてみましょう。伝えたいポイントにあわせていくつかの自己 PR を考えてみるのもよいでしょう。

#### 自己 PR (例)

**伝えたい事：** 目標達成に向けて努力を続けること

**理由や具体例：** 語学学習

**自己 PR 文：** 私は、目標達成に向けて努力し続けることを惜しみません。私の在学する大学には多国籍な学生が集まっているため、入学当初は英語力が足りず、ディスカッションに加わることはできませんでした。そこで、グローバルな環境でも活躍できる人材になるため、苦手な英語を克服することを決意しました。まずは、一番苦手なスピーキング力を伸ばすため、ランゲージパートナーを見つけ、英語を話す機会を増やしました。گرامマーについては、月に英語の参考書を二冊解き、海外ニュースを毎日見ることですピーキング力を鍛えました。毎日朝 7 時から夜 23 時まで授業外でも時間勉強をし、半年間継続しました。その結果、TOEFL ではスコアを 400 点から 550 点まで伸ばすことができました。その後も交換留学で一年間カナダに行き勉強を続け、今では英語でのディスカッションやレポート作成など、苦労せずにできるようになりました。

#### 自己 PR 1

**伝えたい事：**

**理由や具体例：**

**自己 PR 文：**

伝えたい事がしっかり書けているかな？理由や具体例を通して「あなたらしさ」が表現されているかな？

#### 自己 PR 2

**伝えたい事：**

**理由や具体例：**

**自己 PR 文：**

## ワーク② 「〇年後のキャリア・ビジョン編」 (P.22 ~ P.23)

## STEP 1 「自分のキャリア・ビジョン」を書いて、その重要度を考えてみよう

最近の面接では「どんな仕事をしたいか」や「10年後のキャリアプランは？」などといった仕事や人生に関する具体的な質問をされる傾向があります。ワークシートを参考に「自分のキャリア・ビジョン」を書いてみましょう。

また、書き出した「キャリア・ビジョン」の中で、自分にとって「最も重要なもの・ある程度重要なもの・それほど重要ではないもの」の3段階で重要度を考えてみましょう。

## STEP 2 「〇年後のキャリア・ビジョン」を書いてみよう

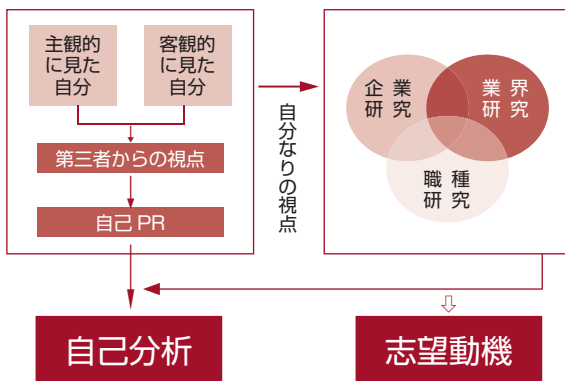
STEP 1のキャリア・ビジョンを軸に、「将来自分がどうありたいか」を記入してみましょう。

自分が思い描いている将来像に近づくために「今、自分が何をしなければいけないのか」ということが浮かび上がってきたのではないのでしょうか？また、自分が「何を大切に思い、重要視しているのか」も徐々に明確になってきたかもしれません。もし、今から実行に移せることがあれば、是非チャレンジしてください。これら一連の作業が面接で将来のビジョンを聞かれた際に、「自分はこうなりたい」、そのために「こんな努力をしている」、そして「その経験を活かしてこんな仕事をしたい」、というような志望動機にも繋がります。

## 「自己分析」を「志望動機」に活かす

図を見てもわかるように、「自己分析」は自己PRや志望動機の基礎になります。言い換えれば、自己分析がしっかりできていなければ、志望動機も説得力のあるものにはなりません。自分のことを知り、「こんな自分」だから「こうした視点で会社を選んだ」と自分なりの言葉で伝えることこそが「志望動機」に最も大切なことです。自信を持って伝えられる自分自身の良さや特徴は、正確な自己分析によって得られるものです。

自分の内面をしっかりと見つめて自己理解を深める・・・これこそが「自己分析」です。



\* 「自分の歴史」や「キャリア・ビジョン」は一度記入して終わりにせず、思い出したり、新しい発見があればその都度書き足していきましょう。

### ワークシート② 「○年後のキャリア・ビジョン編」を書いてみよう

キャリア・ビジョンとは、将来のキャリアを考える上で、あなたが大切にしたいことや価値観です。キャリア・ビジョンには例えばこんなものがあります。

- (1) 他人を元気づけること、支援することがしたい
- (2) 責任のある仕事で権限をもち、他人を指示する立場になりたい
- (3) 社会的に評価されるような、スペシャリストになりたい
- (4) 高収入を得て、豊かな生活を送りたい
- (5) 健康で、経済的に安定した生活が送りたい
- (6) プライベートの時間を大切にしたい
- (7) 体を動かし、屋外を動き回る仕事がしたい
- (8) チームで働く仕事がしたい
- (9) 自分自身で決断ができる仕事がしたい
- (10) 社会のために役立っていると実感できることがしたい
- (11) 色々な種類の業務を行い、常に新しいことにチャレンジしたい
- (12) 文化的環境のなかで、きれいなもの・美しいものを創造したい
- (13) 系統立った方法で秩序を作り、計画を達成させたい                      など

#### STEP 1

「自分のキャリア・ビジョン」を書いてみましょう。そして、それらの重要度を考え、点数（1：それほど重要ではない～3：とても重要）をつけてみましょう。

キャリア・ビジョン	重要度 (1～3)



## STEP 2

「〇年後のキャリア・ビジョン」を書いてみましょう。「( ) 年後」は5年後でも15年後でもかまいません。最後のキャリア・ビジョンを達成するために、途中経過でどうありたいかを考えてみましょう。

	仕事（学生生活） 勉強・スキルアップ・働き方 など	プライベート 趣味・余暇・アルバイト など
現在		
( ) 年後  ( ) 才		
( ) 年後  ( ) 才		