

おしえて！ キャリアくん



テーマ シューカツ現時点、振り返りのススメ

この時期、既に何社かエントリーしていたり、結果が届いている方も多くいることと思います。内定を得た方も就活を続けている方も、一度立ち止まって、これまでの活動を整理してみませんか？

振り返りをするメリット

経験した出来事を様々な角度から整理することで、自信が持てたり改善策が見えてくる

抱えていたキモチを「放つ」、背負っていた考えや感情を「離す」
起きた出来事を客観的にとらえて、次につながる気付きを得ることができます。



- ・なぜA社の選考は通過できなかったんだろう…
- ・なぜB社の選考は通過したんだろう…
- ・もし〇〇だったら…？
- ・こういうところは上手くできたかも…



だったら、次はこうしてみたらいいんじゃない？

メリット

- 1 上手くいった方法を次も「再現」できる…得たい結果の確率を上げられる
- 2 反省・修正すべきことなのか？意外とそうでもないのか？客観視し不要な落ち込みを回避！
- 3 「こうすれば上手くいく」「ここを気を付ければいいのか」と分かることで不安が減る

振り返りのすすめ方

書く・話すなど、浮かんだ言葉をとにかくアウトプット！！

STEP1 【書き出す】

紙に書く、パソコンで入力する、スマホのメモに打つ…それぞれ自分のやりやすい方法で、起きた出来事+気持ちや考えを「文字化」します。



想いや考えを自分の中にとどめることなく、自分の身体の外に出してみることで、新たな気付きを得たり、自身の想いを確認することができ、次に繋がります。

STEP2 【色々な角度で考えてみる】

たとえば…こんな角度から考えてみよう

もしも…〇〇だったら？ この経験から得られたこと

気になっていること 上手くできたこと



STEP3 【だれかに話す】

同じ話題をあえて違う人に話してみると、共通した反応、異なる反応など、人それぞれの違いに触れることで自分の視野を広げることもできます。
あなたを前から知っている人ではなく、キャリアコーチなど身近ではないオトナと話してみると、普段と違う意外な視点が見つかるかもしれません。



すすめ方のポイント

一度に終わらせようとせず、しっかり時間を取って、様々な角度から、細かく考える



プラス面/マイナス面
両方考える

向上心のある人ほど、ネガティブ視点で捉えてしまいがち…。
プラス面/マイナス面、両方の視点から振り返ることで、次に繋がるデータが集まりやすくなります。



わからなくなったら、
一旦置いてみる

特に書き出す作業は1人で行うため、途中で止まってしまうこともあります。
そんな時は食事やお風呂や休憩など、一旦その場から離れることで考えが浮かびやすくなることもあります。

応募書類や面接など次々と迫る期日に追われていると、立ち止まって考えるってなかなかムズカシイですよ。。。
1人ではちょっと…という方はキャリアコーチと一緒に考えてみませんか？

沖縄県キャリアセンター

