

おしえて!

キャリアくん



「自己分析 入門編」の巻

就活では「自己分析」が大事と聞いたけど、何をしたらいいの…



自分のことを知らないとならば就活は始まらない！
自分の価値観や考えを知って、仕事や会社選びの軸にしていこう。

STEP 1

自己分析って何？

自己分析 = 自分を詳しく知ること

大切にしている考えは？

どんな能力を持っている？

自分の性格は？

どんなことに興味ある？

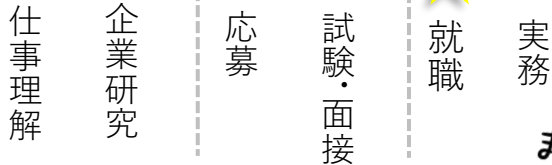


自己分析はここで活かせる!

仕事・会社選び
働き方を考える

自分の経験や
思いを伝える

仕事と向き合う
人生設計



自己分析をしないと…?

- ・就職先が決められない
- ・決断したことに迷いがでる
- ・履歴書や面接で何をどう伝えたらいいかわからず、結果が出ない



STEP 2

どうやって自分を知る？

過去の体験を振り返り、その時自分がどう思いどう行動したか、**WHY**(なぜ)と問いながら書き出してみよう。

- 過去の経験
- 長所・短所・強み
- 得意・不得意
- 趣味・娯楽
- 考え方・価値観 など

考えてみよう



自己分析のコツ

- ✓5W1Hで考えてみる
いろんな角度から記憶を掘り起こしてみよう。
- ✓性格を表わす言葉を調べてみる
語彙が増えると、自分を表現できる幅が広がる!

5W1Hとは?

WHO…だれが
WHEN…いつ
WHERE…どこで
WHAT…何を
WHY…なぜ
HOW…どのように



動物占いや血液型占いの本で調べてみるのもオススメ。

誰かと一緒にやると、分析が深まるよ! キャリアコーチに相談して、引き出してもらおうのもオススメ!



おすすめ本

思わず考えちゃう

ヨシタケシンスケ 著 (新潮社)

絵本作家のヨシタケシンスケさんが、日々「つつい考えちゃった」ことをスケッチとともにつづったエッセイ。

自分が面白いと思ったものを何かの形で記録に残すと、自分が何を見て何を思ったのか、アイデアの素になると語るヨシタケさん。自分自身や世の中にちょっと優しくなれる、ユーモアたっぷりの言葉に触れてみませんか?



おしえて！

キャリアくん



「自己分析って、実際どうやればいいの？」そんなあなたへ、就活における自己分析の方法をいくつかご紹介します！

自己分析の目的とは？

自分の価値観を知って、仕事や会社選びの軸にする



自分のことを他人に分かりやすく伝える

⇓
応募書類作成や面接で活かす



Point1. 自分で考えて書きだす

1. 「自分史」をつくる

経験を振り返って、**自分の価値観・強み・弱み**を再認識！

【例】

	頑張ったこと	嬉しかったこと	辛かったこと	長所	短所
小学校					
中学校					
高校					
大学					
現在					

自分史のつくり方

- ① 小・中・高・大学・現在と、時代ごとに区切った表を作る（左図参照）
- ② 印象に残っている出来事やエピソードを書いていく。
【例】頑張ったこと、嬉しかったこと、辛かったこと、長所/短所、得意/苦手なことなど
- ③ それぞれの出来事について自分の考えを書き出す。

「なぜ？」の問いかけを繰り返す

「なぜそれが印象に残るのか？」「なぜそう思ったのか？」。その経験から学んだこと、得たことを考えて書いてみよう。



2. 短所を長所に変えてみる

「短所は思い浮かぶけど、長所は見つからない」という方も多いはず。**見かたを変えて言い換えてみよう。**

短所

主体性がない

長所

協調性がある

飽きっぽい

好奇心が旺盛

短所と長所は表裏一体！

Point2. 人に聞く（他己分析）

「他の人からは自分がどう見えるのか」聞いてみよう。

思ってもいなかった自分を発見できるチャンス！



友人、先生、家族など身近な人に聞いてみよう！

キャリアコーチと一緒に考えてみるのもオススメ♪



Point3. 適職診断をしてみよう

自分がどんなことに**興味・関心があるのか**客観的に知ることで、新たな気づきがあるはず。キャリアセンターでも適職診断を行っています♪（※予約制）

仕事選びのきっかけや参考に！

やりたい

やりたくない

どちらでもない

帳簿の計算をする

自己分析の方法はたくさん！自分が思い出しやすい、考えを深めやすいやり方でOK♪いろんな角度から自分を見つめ直してみよう。



就活やお仕事のヒントを紹介♪

おしえて!

キャリアくん



今回のテーマは「自己PRってどうやるの?」

エントリーシートや面接で、**あなたらしい長所や強みが伝わるポイント**を紹介♪

何をPRしたらいいかわからない時の参考にしてみてね!

point

01 自己PRで大事なことは?

自己PR

あなたの入社後(=仕事に役立つ力)を相手がイメージできるか?

採用担当者がイメージすること

〇〇さんの**経験**や**価値観**、**行動**、**考え**方はこんなのか。

- ・会社に貢献できそう
- ・仕事で力を発揮できそう



point

02 強みを見つけるには?

自分の経験から得たことを、**強み**をみつける**3つの力**に当てはめて、**言語化**してみよう。

3つの力

- 自分に関わる力** ▶ 集中力、前向き思考、粘り強さ、真面目さ、好奇心、柔軟性 など
- 他人に関わる力** ▶ 責任感、誠実さ、親しみやすさ、気配り、伝える力、傾聴力 など
- 課題に対する力** ▶ 課題発見力、分析力、提案力、計画力、正確性、スピード、論理的思考力 など

point

03 自分の経験を振り返ろう

あなたの**強みの理由**は?

経験を振り返ってみてエピソードを組み立てよう。

自分の強みは柔軟性かな…



▼強みの理由を深掘りするポイント

状況	どんな時? その時の出来事、環境は?
課題・困難	どんな壁や課題・困難があった?
行動	どのように行動した? (具体的に) 行った行動
結果・変化	強みを活かしてできたことや変化は?

伝える時は結論から!

結論

「私の強みは〇〇です」と簡潔に。

エピソード

あなたの個性が一番伝わる部分! **5W1H**を忘れずに。

まとめ

その強みを**仕事でどう活かせるか**まとめる。

固有名詞と**具体的な数字**を入れると相手がイメージしやすいよ♪
(例) 〇年、〇時間、〇〇資格 等



Okinawaken Career Center

沖縄県キャリアセンター