

シート内容

1. 自己分析から長所を見つける方法
2. 自己分析から短所を見つける方法
3. 自己分析からやりたいことを見つける方法
4. 自己分析から志望業界を見つける方法

自己分析から長所を見つける方法

過去に打ち込んだことを振り返る

学生時代に打ち込んだことを棚卸しにしよう

中学時代

高校時代

大学時代

頑張った経験を掘り下げる

頑張った経験を掘り下げよう

なぜ頑張ることができたのか？

その活動を続けられた理由

あなたが取り組んだ課題・問題

どのように課題に取り組んだのか？

なぜその対処法を選んだのか？

行動した結果はどうでしたか？

活動の中でぶつかった壁・は？
どう乗り越えた？

その経験の結果学んだことは？

共通している長所を見つけよう

複数の経験の中で、共通した行動パターンはありましたか？

その長所は以下のどれに該当しますか？

行動力/集中力/決断力/創造力/適応力/分析力/企画力/計画性/協調性/リーダーシップ/コミュニケーション能力/責任感/社交性/前向き/忍耐力/負けず嫌い/思いやり/挑戦心/努力家/積極的/向上心/独創的/几帳面/再起力/学習力/マネジメント/交渉力

その長所にあなただけのキャッチフレーズをつけよう

例 責任感→「最後まで投げ出さずにやり通す力に自信があります」

自己分析から短所を見つける方法

自分の短所を見つけよう

学生時代に「上手くできなかった・失敗した」経験を洗い出す



なぜ失敗したのか？上手く出来なかったのか？振り返る



様々な失敗に共通している自分の短所は何か？



短所を克服するためにどんな努力をしたいか？しているか？

自己分析から「やりたいこと」を探す方法

過去に打ち込んだことを振り返る

学生時代に打ち込んだことを棚卸しにしよう

中学時代

高校時代

大学時代

行動の動機を見つめなおす

頑張った経験を掘り下げよう

なぜ始めようと思ったのか？	
なぜ頑張れたのか？	
その活動の中でどんな壁にぶつかったか？	
辛いことがあっても続けられた理由は何か？	
その経験の結果、どんなことを学んだか？	
その活動はあなたの人生にどんな影響を与えたか？	

モチベーションの源泉を見つけよう

複数の経験の中で、共通している「モチベーション」「やる気」の源泉は何でしたか？



自分はどんな時・環境で「燃える」のか？



どんな点を重視すれば、「燃える環境」を実現できるか？

自己分析から志望業界を見つける方法

やりたくないことを探そう

中学・高校・大学時代で嫌だった経験を振り返ろう

それぞれの経験に共通する「嫌だった」ポイントは？

「嫌だった」ポイントを最小化するには、どんな環境が必要か？

上を仕事で実現するには、どんな業界・仕事が向いているか？

志望業界を探すステップ

日経業界地図を読み、様々な業界・企業を俯瞰する

各種業界の具体的な仕事像を
各種ナビサイト(マイナビ・リクナビ・日経就職ナビ)
の「お仕事研究」コーナーや「先輩社員インタビュー」
でチェックする

やりたいこと・やりたくないことに照らし合わせて、合
いそうな業界・合わなそうな業界の目星をつける

合いそうな業界の企業をより詳しく分析していく(企業
研究・説明会・OB訪問)