

STEP.1-自己分析

自己分析って何？	p.4	自分を知る～将来の自分～	p.7
自分を知る～過去を振り返る～	p.4	自己分析を自己PRに活かす	p.7
自分を知る～強み・弱み～	p.6	アピールの仕方・整理	p.8

■自己分析って何？

自己分析とは、「あなた自身を知る」ことです。就職活動を行ううえで、自己分析は、最大とも言えるほど重要なポイントです。自分を客観視し、自分自身を知り、

- ①「やりたいこと」(興味・関心)
- ②「できること」(能力・強み)
- ③「大切に思うこと」(価値観)を明確にしていきます。

これら(興味・関心、能力・強み、価値観)は就職活動を進める上での選択基準になります。このようにして自己分析した自分自身を採用試験においてアピールすることが必要です。

■自己分析の進め方

自己分析が大切だといっても、何からすればいいのか悩んでいる人がほとんどだと思います。自己分析の進め方について少し触れておきます。

1

・自分を知る ～過去を振り返る～

まずは、自分の過去、自分の経験を振り返ってみましょう。

あなたが今まで何に興味を持ち、どんなことに力を入れてきたか、困難を乗り越えたときにどんなことを考え、どのように行動したか、などと自分を探ってみることが大切です。

特に、力を入れてきたことや困難を乗り越えた経験は、面接やエントリーシートでもよく聞かれる内容です。しっかり整理して「自分の言葉」で説明できるようにしておきましょう。

➤ 全てを振り返らなくてもよい

人生を振り返るなんて気が遠くなる、と思った人がいるかもしれませんが、大丈夫です。今までの全てを一度に思い出す必要はありません。

「自分の心に強く印象に残っていること」「何かが変わるきっかけになったこと」など、大きなことから思い出していきましょう。一気に思い出さなくても、ふとした瞬間に思い出すこともあります。メモやスマホのメモ機能などを活用して、じっくりと自分を見つめ直しましょう。

➤ 思い出したことは、深く考察してみる。

振り返る過去は「量」ではありません。

どのように振り返ることができたかという「質」が大切です。単なる事実を思い出しただけでは、深みのある、過去の振り返りにはなりません。

ある事柄・出来事について「自分が何を考え、どのように行動し、どんな結果が生まれ、どんな風を感じたか、成長したか」という「あなたの思考の流れ→内面」を深く思い出すことが大切です。

■振り返り成功のポイントは、とにかく書くこと！

思い出した過去、エピソードは必ず書き留める、スマホなどにメモをしておく癖をつけましょう。

まずは箇条書きで書き出し、それを掘り下げていきます。

あなたが思い出したエピソードは、あなたの興味・関心、能力・強み、価値観を見つけるための重要なデータです。

あなたはこのデータをもとに自己分析を進め、採用試験に臨むことになります。

また、自己分析は1度では終わりません。何度も思い返し、追加したり修正したりする必要があります。

簡単なメモではなく、ノートなどに残しておくことがベストです。

◆自己分析の深みの「違い」の一例

Aさん



クラブの経験

- ・部長をしていた。
- ・大変だったが、みんなと協力してこられたおかげでよい成績を残せた。
- ・よい経験だったと思う。

Bさん



サークルの経験

- ・サークルで副代表をしていた。
- ・大きなイベントを控えているにもかかわらず、みんなバイトや他の理由で集まれなかった。
- ・しかし、代表も渉外に忙しく、内部までなかなか手が回らなかった。
- ・そこで、少しでも意見を交換できるように自ら「意見ノート」を作成し、学年ごとにまとめた。
- ・お互いの意見を出し合い、まとめたものを反映した結果、イベントもとても満足のいくものになった。
- ・幹部としてみんなのスケジュール管理をすることの大切さを学び、協力することで強い達成感を得た。
- ・今後もこの達成感を忘れず、協力することであらゆる壁を乗り越えたい。

2つの例での振り返りのレベルを見てみましょう。

Aさんの振り返りは、単なる事実の回想に過ぎません。一方で、Bさんの振り返りは起こった事象、何をしたら、どう考えて行動したのか、その結果からどんなことを学んだかが書かれています。

これだけ思い出すことができれば、自分の強みや将来のことも見えてくるでしょう。Bさんの振り返りを見て、「サークルなどに入っていない」「こんなにすごいことを経験していない」と思った人もいると思います。

確かにクラブなどの代表をしていた人は自己PRを組み立てやすいかもしれませんが。

しかし一番大切なのは「質」です。

サークルの代表をしていなくても、自分らしさを発揮している経験は誰にでもあるはずで「小さな経験も経験の一つ」です。

アルバイトでの失敗や趣味、家庭での出来事、友人関係、全てあなたの「貴重な経験」です。

小さな経験でも、それに関連する具体的なエピソードを書き出していきます。企業が聞きたいのは、偉大な功績だけではありません。あなたがどんな人物かということです。「あなたらしさ」を、自信を持って企業に伝える努力を重ねていきましょう。

2

・ 自分を知る ～強み・弱み～

続いて、自分の強み・弱みを知りましょう。過去を振り返ると、自分の「強み」や「弱み」が見えてきます。強みは面接やエントリーシートのアピールポイントに、弱みは改善するように動き始めましょう。また、自分だけで知ることのできる強み・弱みは一部に過ぎません。

周囲の信頼できる人（友人・親・先生など）に聞いてみることで、自分でも気づけなかった新たな自分に気づけるでしょう。

➤ 強み・弱みは表裏一体

就職・進学（大学院入学）試験では、一緒に仕事・研究をしていく可能性がある「あなたのこと」を深く聞かれます。

自己PRと言いながら、「弱み（短所）」についても質問されることもあります。

弱みは、言い換えれば強みにもなるのです。

例えば、

すぐあきらめる ⇔ 臨機応変

すぐ行動できない ⇔ 慎重に先のことを考えられる

といった具合です。

よって、弱みについて聞かれたときは、自分の強みの裏側となる部分を伝えるようにしましょう。

また、「その短所をどのように克服してきたか」という視点で見ると、長所につながることもあります。

➤ 自分だけで考えない

もうひとつのポイントは、自分だけで考えないということです。自分の知っている自分というのは、実は一部分に過ぎません。周りの人から見えている自分というのは、意外に予想とは違うものです。

自己分析は「自分が分析すること」ではなく、「自分を分析すること」です。

周りの人に自分がどんな人間かを聞いてみて下さい。できれば、理由やエピソードも聞き出せるとよいでしょう。そこでの自分自身は、あなただけでは気づけなかった自分自身です。客観的に自分を見つめるためにも、他人の意見に耳を傾けるのは有効な手段です。

また、就職活動は1人で全て行うのではなく、周囲の人の意見を聞くことも大切です。

最後は、自分の将来について考えましょう。

過去を振り返り、自分の強みや弱みを知ったことで少しずつ「自分がどんな人間か」「何に喜びを感じるか」といったことが分かってきたと思います。これらを自分の将来につなげ、「将来になりたい自分」を考えましょう。

自分がどんな人間かを知ったことで、将来、「どんな仕事をしていきたいか」「仕事を通してどんな人間になりたいか」「どんな生活を送りたいか」等が明確になってくるでしょう。それらは就職に対する自分の軸・基準となるものです。

➤ 具体的に考える

将来働いている自分を具体的に考えてみましょう。

どんな仕事をして = 例：業界・職種・専門性・社会への貢献の仕方・収入

どんな生活を送って = 例：早めに家庭を持つ・趣味の時間をつくる

どんな自分になるか = 仕事を通してどのように成長するか
何が今の自分に足りないか

この点をはっきりしておくことで、業界・職種研究もスムーズに進むでしょう。

■ 自己分析を自己PRに活かす

自己分析によって自分自身を客観的に見ることができましたか？

自分の過去を知り、将来のことを考えることができたでしょうか？

ここからは、自己分析をさらにまとめ、自己PRに活かす局面に入ります。つまり、自己分析を採用試験に活かしていくこととなります。誰が聞いてもあなたがどんな人間かわかるように自己分析をまとめ、具体的でわかりやすく話すことができるようになります。

➤ 自己PRとはなんだろう？

そもそも、自己PRとは何でしょう。就職活動においては、何のためにしないといけないのでしょうか。

それは、ズバリ「あなた自身を企業に売り込む」ためです。「売り込む」と言っても「押し売り」ではありません。ここで言う「売り込む」とは、企業にあなたを知ってもらい、ぜひ採用したいと思わせることです。

自分の性格や経験を単に羅列しても、企業が魅力を感じる自己PRには至りません。過去のエピソードを元として、あなた自身のすばらしさや強み＝「魅力」を伝えてください。

そのためには、あなたが今までどんなことを経験し、どんなことを学んで、どんな強みを得て、それをどうやって企業で活かすのかをできるだけ具体的に話す必要があります。

➤ 一番の強みを見つける

まずは自己分析の結果を整理します。一見まとまりのないエピソードでも、共通している価値観・性格・行動パターンなどが見つかると思います。

いくつか見つかったら、その中からどれが最も強みになるかを考えましょう。また、企業研究を通じて把握した「(応募)企業の求める人材像」を調べ、自分の強みとかけ離れていないか確認することも大切なことです。

➤ 表現の仕方が重要！

次に、自己分析した強みを表現する方法が重要です。ダラダラと長い話では、何を話しているかわからなくなってしまいます。逆に、あまりまとめすぎてしまうと、抽象的でつかみどころがなく、あなたの良さは伝わりません。ここは、バランス感覚を大切に、「俯瞰的に」自分を見つめて、強みを伝えることが大切です。

また、流れが整理されていなかったり、単なる自慢話になっていたりすることがないように気をつけましょう。

就職活動においては、

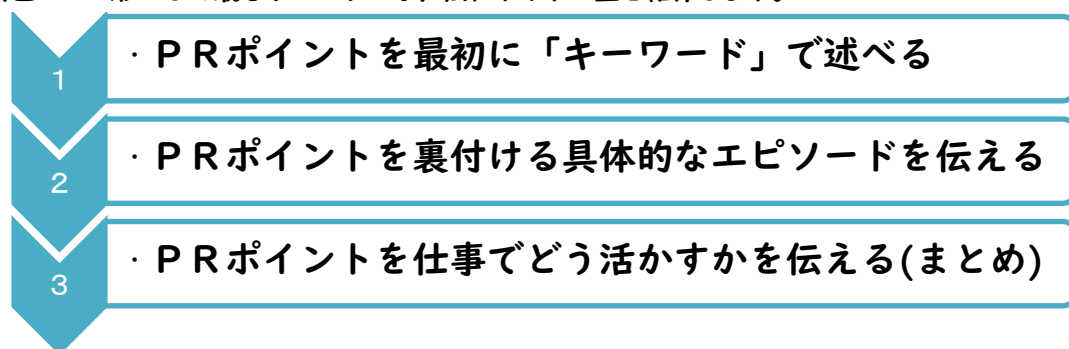
①結論を示す

②具体的なエピソードをもとに話題を展開し、自分がその企業で活躍できる人物だとわかりやすく説明すること

が求められています。難しいと感じる人もいるかもしれませんが、次に基本となる「定型（テンプレート）」を紹介しますので、初めはテンプレートに沿って自らの強みを表現してみましょう。

■アピールの仕方・整理

自己PRの形として最もポピュラーな、伝わりやすい型を紹介します。



このように書くと非常に簡単ですが、実際には2の具体的なエピソードの内容が薄い、もしくはエピソードとPRがリンクしていない人も多くみられます。これらの点は自分では気づきにくいところなので、最初は、訓練を積んだ第三者（キャリアデザイン室の相談員など）に見てもらうことをオススメします。

■自己分析に困ったら

自己分析を進める中で行き詰まってしまったら、誰かに相談しましょう。

学生支援センター内にあるキャリアデザイン室では、相談員があなたの話を真剣に聞きます。

皆さんは、相談をすることを通じて、相談員が、皆さんの「魅力」を引き出したり、皆さん自身が相談員と話している間に自ら「課題」の解決の糸口が見つかったりする場合があります。

その他、企業研究のこと、エントリーシートの書き方、就職活動の近況報告、ちょっと不安なこと、疑問に思っていること…。どんなことでも構いません。

就職活動の早期から、キャリアデザイン室を活用しましょう。