

自己分析って？

これまでの人生で大学・学部・アルバイト・部活など、様々な選択をしてきたと思います。では「なぜ数あるうちその選択肢にしたのか？」自己分析とはそれを自分で分析・把握し理解することです。

目的

自己分析は自分の軸を見つけ、納得のいく進路を決めるために行います！まず将来の「やりたいこと」「なりたい姿」が何か、その夢はどのような業界業種で叶えられるのか、そしてその業界の中でもどのような企業であれば自分がイキイキと活躍できるのかを見つけ、後悔のない道に進むために行います。

就職活動の大まかな流れ

1

将来の「やりたいこと」を見つける

★この段階で十分な自己分析が必要です

自分の「やりたいこと」を見つけるための自己分析。

3

面接で自己PRやガクチカをアピール

★まずは自分のことを自分自身が理解しなければ企業に伝えることは難しいでしょう。

2

業界・企業を決める

★自身の価値観ややりたいことがその企業で叶えられるかどうかを見極められる力をもつためにも自己分析はとても重要です。

目的

なぜその強みを？
なぜその活動を頑張れたのか？を知るための自己分析。

自己分析が十分だった時

- ① 自分に向いている・向いていない仕事まで分かる
- ② 面接で話す内容に一貫性が生まれる
- ③ 将来の目標ができ、理想像に近づけるために積極的に行動するようになり就職活動のモチベーションが高まる
- ④ 一度、自己分析の方法を習得したので今後の人生にもいつでも役に立つ

自己分析が不十分だった時

- ① 業界や企業が選べない
- ② 志望動機がうまく伝えられない
- ③ 自己PRやガクチカの質問にうまく答えられない
- ④ 入社後に企業の価値観や雰囲気と自身の価値観の違いに気づき早期退社へ
- ⑤ 就活が長期化し精神的負担も大きい

このように、就職活動の様々な場面で自己分析が必要となります。

自己分析の方法

就職活動では、対話型・モチベーショングラフ・自分史・ジョハリの窓など様々な自己分析方法が登場します。それらに共通しているのは、物事に対してすべて「なぜ？」を探求している点です。その「なぜ？」を追求する方法を例題を通して自身の行動や趣味・趣向、価値観に対して自己分析をやってみましょう！！

ワークシート

Aさん



①なぜ友達と話すことが好きなのですか？

①他者の話を聞くことが楽しいから。



②なぜ楽しいのですか？

②様々な考えに触れられることが嬉しいから。



③なぜ嬉しいのですか？

③自分とは違う考えを知れるから。



富山大学
学生キャリアサポーター
Tohoku University Student Career Supporter



富山大学
学生キャリアサポーター
Tohoku University Student Career Supporter



富山大学
学生キャリアサポーター
Tohoku University Student Career Supporter

以上からAさんは、どのような価値観や考え方も受け入れられることといえるでしょう。では、あなたの好きなことは何ですか？なぜそれが好きなのですか？「なぜ」を繰り返して自分自身の特徴を見つけてみてください。

あなた



①なぜ

① から。



②なぜ

② から。



③なぜ

③ から。



富山大学
学生キャリアサポーター
Tohoku University Student Career Supporter



富山大学
学生キャリアサポーター
Tohoku University Student Career Supporter



富山大学
学生キャリアサポーター
Tohoku University Student Career Supporter

3回では決定的な理由がわからないとき、4回目以降も行って大丈夫です。