

1 自己分析とは、自己分析の方法

【自己分析とは？】

自己分析とは自分自身を知ることです。人は自分自身のことは自分が一番知っていると思いがちですが、わかっているようでわかっていないものです。

自分の興味・関心・能力・性格・人生観・職業観等を明らかにし、自分で明確に意識できるようになることが自己分析の目的です。

自己分析をすることにより、主に次のような利点があります。

- ①ライフプランを含めて、自分が「なにをやりたいのか」が明確になり、業界・企業・職業等の選択の軸をもてる。
- ②企業・職業に対する志望動機を明確な根拠をもって答えることができる。
- ③履歴書・エントリーシート・面接等で、「自分がどのような人間なのか」を説得力をもって伝えることができる。
- ④自分の特徴・適性を知った上で、企業選択することにより、入社後のミスマッチを防ぐことができる。

【自己分析の方法】

自己分析の方法は無数にあります。ここでは代表的な方法を取り上げますが、様々な方法・角度から自分自身について考えてみてください。

- ①過去から現在までを振り返ってみる（出来事・事実から）
- ②自分について考えてみる（現在の性格・思考・価値観から）
- ③他己分析（友人・家族に聞いてみる）

自分よりも周りの人の方が、よくわかっているということが多々あります。家族や友人、先輩などに「自分の長所」「短所」「特徴」「性格」など聞いてみましょう。自分でも気づいていない発見があるはずです。

- ④職業診断テストを受験してみる
- ⑤AI面接を利用する

正解があるわけではないので、時間の掛け過ぎに注意しましょう。

また、自分の軸にこだわりすぎると、企業選択の幅を狭める可能性があります。