

『自己分析』は就活成功の鍵!!

自己分析とは? → 《自分の特徴や価値観を把握・分析し、言語化できるようになること!》

自分の長所や短所、適性、理想の将来像を知ることも自己分析の1つと言えます。自分自身について知ること、エントリーシートや面接で自信を持ってアピールできるのはもちろん、自分に合った企業を見つける手段としても効果的です。そのため自己分析は就職活動をしていく上での土台であり、欠かせないもののなのです。

自己分析のキーワードの1つに軸があります。過去の自分を振り返り、未来の自分を想像しながら、人生の軸、就活の軸、企業を選ぶ上での軸など様々な自分の軸を見つけましょう。

就活を終えた先輩が語る! ~自己分析~

自己分析をして、自分にも強みがあるのだと気づくことができ、自己肯定感が上がった。

自己分析や軸は「自分の幅を狭めるもの」ではなく、「自分という人間の一面を表すものに過ぎない」と思った。

自己分析をすると、今後の人生を豊かにするにはどういう人になりたいか、どういう環境で働きたいか、どういう行動をとっていったらいいかがはっきりした。

こういう人になりたい、こういう人は嫌だ、という人物像を見つけてそれぞれ「なぜ?」を問い続ける。そうすると、自分の価値観や軸がはっきりしやすい!!

何事も自分を知らことから! 自己分析は勉強や仕事で成果をあげたり、人生の岐路で後悔のない判断をしたりする上で大切なことだと感じた。

目的を果たすための手段なんて沢山ある。だから一度志望した業界から離れることを恐れなくてもいいと思う。業界を決める前には自分の人生の目的を考えてはっきりさせることが大事!

★自己分析をすれば大学生生活も充実間違いなし★

就活ではもちろん、私生活でも自己分析は活かすことができます! 様々な方法があるので是非やってみてください! まずは、今までの人生で一番頑張ったことを深掘りして、なぜ頑張れたのかなどを考えると良いかもしれません。

自己分析の方法5選

自己分析の方法は様々ですが、
ここでは特に有名な5つの方法をご紹介します！

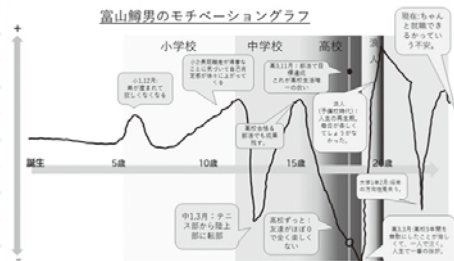
○ ① 自分史

幼稚園から大学までを時代ごとに
区切って「なぜ?」「何を学んだ?
得た?」を追求していく。

	出来事	結果	感じたこと	身に付いたこと
幼稚園				
小学校				
中学校				
高校				
大学				

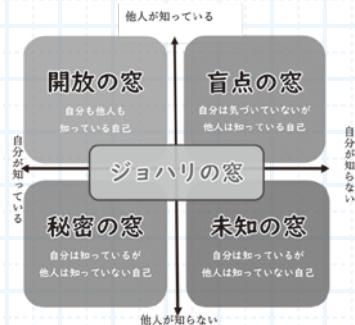
○ ② モチベーショングラフ

縦軸:幸福度 横軸:時間
感情の起伏から自分の思想や
行動パターンを見つけ出す。



○ ③ ジョハリの窓

4つの窓を整理し、自分から見た自分と
他人から見た自分とを整理して
新たな視点を見つけ出す。



○ ④ 就職・キャリア支援センターで相談

就職・キャリア支援センターの相談員と話し
ながら自分自身を深掘りしていこう！
さらに家族・友人・人材会社のメンターの方
や就活を終えた先輩など、たくさんの方に
話を聞いてもらうのも効果的！



第三者の視点を取り入れて改めて言語化を
することで、自分が本当に歩むべき道が
可視化されるかも？！

○ ⑤ 分析ツールを使う

マイナビ「適性診断MATCH」
リクナビ「グッドポイント診断」
ストレングスファインダー
キムスカ適性診断

これら以外にも診断等によってあ
なたの強みや弱み、向いている業
界、社会人基礎力などさまざまな
情報を得られるものがあります。