

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にも繋がる。

【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よ。

- ④職業診断テストを受験してみる

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。

次ページは「富大流人生設計ノート」です。

自己分析の手助けとなりますので、ぜひ使ってみましょう。

2 富大流人生設計ノート

PROFILE

氏名

学部

学科

あなたの学んだ学校はどんな学校でしたか？

幼稚園 保育所	園名・所名	幼稚園/保育所
	特徴・校風	身についたもの・がんばったこと
	将来の夢は…	

小学校	学校名	
	特徴・校風	身についたもの・がんばったこと
	将来の夢は…	

中学校	学校名	
	特徴・校風	身についたもの・がんばったこと
	将来の夢は…	

高校	学校名	
	特徴・校風	身についたもの・がんばったこと
	将来の夢は…	

II

自己分析を始めよう

II

自己分析を始めよう

免許・資格		
取得年月日	名称	実施機関名
・		
・		
・		
・		
・		

社会体験活動歴 (ボランティア、サークル活動など)	
時期	活動内容

自己PR (趣味・特技・得意分野など)

ライフラインチャート				
心の満足度	幼稚園・保育所	小学校	中学校	高校
心の満足度が高い 10				
0				
心の満足度が低い -10				

心の満足度は、0から上がプラス(楽しかった、うれしかった、満足した)、下がマイナス(悲しかった、辛かった、満足しなかった)で曲線を描きます。

将来に向けて

今後の目標と取組み

卒業後、4年間を振り返って

これからの私

II

自己分析を始めよう

大学時代を振り返って

	勉強	クラブ、サークル、 学内行事	アルバイト、 ボランティア等
嬉しかったこと			
感動したこと			
ほめられたこと			
人の役に立ったこと			
工夫したこと			
困ったこと			
それを解決したこと			
成果をあげたこと			
学んだこと			

II

自己分析を始めよう