

自己分析とは

自己分析は、就職活動の中で最も重要なことの一つである。
自己分析の方法にマニュアルはありませんが、一般的な自己分析の方法について知っておこう。

自己分析とは

自己分析とは、一言でいうと「自分自身を理解すること」です。就職活動では、履歴書やエントリーシートの提出や、面接試験を通じて、相手に自分自身のことを伝える機会はずっとあります。それに備えて、自分のことをわかりやすく、端的に伝えるために、これまでの自分自身の歩みを整理したり、そこから必要なポイントをまとめたりすることが自己分析です。

自己分析を行ってみよう

自己分析の方法にマニュアルはありません。重要なことは、様々な方法を実践しながら、自分に合った方法を探究することです。その過程で、本冊子のChapter1内にあるNoteは、学生生活での歩みを振り返るうえで非常に役立ちます。これまで利用したことがある人も、初めてこの冊子を使う人も、自己分析を行う際にはぜひChapter1を活用してください。

自己分析を行う時には、「考える」のみではなく、「考えて記入する」というプロセスを繰り返すことが非常に効果的です。データが蓄積したり、自己分析用ノートを作成したりするなど、自分に合ったやり方を見つけてみましょう。自己分析には終わりではなく、常に自分を見つめなおすことが必要です。また、過去に記入した内容を見返す機会も多くありますので、作成したものは残しておくことを心がけましょう。

自分一人だけで考えたり、まとめたりするだけでなく、多くの人（家族・友人・先輩・教員や職員など）の話を聞くことで、様々な価値観に触れたり、自分のことについて客観的な目線での声を聞くことも大事です。様々な角度から、自分自身について考えてみましょう。

POINT!

自己分析を行う上でよく挙げられるポイントについて紹介します。

●私の学生時代について

—学生時代に力を注いだことについて、その理由やどんな経験をしたか、などを具体的に思い出しながらまとめていきましょう。

●私はどんな人間なのか

—私の自覚している強みについて
強みを自覚するきっかけとなった出来事や経験を、具体的に思い出しながらまとめていきましょう

—周囲から伝えられた私の強みについて

自分のことをよく知る人（家族や友人など）から見た私の強みについて、どのような時にそう感じたのかを、具体的に確認しながらまとめていきましょう

—私の得意なこと、興味・関心のあることについて

単なる得意、好き、だけではなく、どんなところが得意なのかや、その興味・関心度合など、具体的なことまで掘り下げながらまとめていきましょう

●私らしく生きるために

—自分自身について表現することは、自分の将来像について考えることも含まれます。社会に出てからの自分の姿についても考えてみましょう。

(例)

- ・私にとっての就職とは？
- ・私の能力や強みを、どのような形で社会に発揮したいか。
- ・将来目指す仕事の「社会的意義」とは？
- ・私の夢は？