

皆さんは自分のことをどれくらい知っていますか？

自分がどんな人間かわからなかったら、どんな仕事がやりたいのか、どんな仕事に向いているのかだっってわかりません。

まず、自分について知る作業から始めましょう。

#### 自己分析のステップ

自分がどのような人間なのか

やりたいことは何なのか？…などを見つけ出すことです。

過去を振り返り、現在の自分、未来の自分を見つめなおすことが就職活動の始まりとなります。

#### 自己分析の流れ

##### 自分の性格を把握しよう

自分の性格を客観的に把握するためにチェックシートを使い、長所、短所をまとめましょう。



##### 第三者に自分の性格を分析してもらおう

自己分析は客観的な視点も重要です。両親、友人、先生などに協力してもらい、他人から見た自分を書き出してみましよう。



##### キャリアプランを考えよう

今、自分の興味のあることは何だろう？  
身近なところから考え将来どのような目標や夢を実現させたいかを具体的に表してみましよう。

### 3 自分発見の方法

#### 性格チェックシート

自分の性格をじっくり考えたことはありますか？

自分の性格をよりよく知るために、下記のようなシートでチェックしてみましょう。チェックが終了したら、そこから浮かび上がってきた自分の長所、短所をまとめてみましょう。

#### 自己チェックシート

性 格	1	おだやか	Yes	No	対 人 関 係	36	目立ちたがりや	Yes	No	
	2	素直	Yes	No		37	負けず嫌い	Yes	No	
	3	頑固	Yes	No		38	リーダーシップがある	Yes	No	
	4	自立心が強い	Yes	No		39	自分と他人を比べてしまう	Yes	No	
	5	好き嫌いがはっきりしている	Yes	No		40	争いは好まない	Yes	No	
	6	ユーモアがある	Yes	No		41	チームワークを大切にする	Yes	No	
	7	やさしい	Yes	No		42	他人の言葉や視線が気になる	Yes	No	
	8	プライドが高い	Yes	No		43	物事を頼まれるとイヤとは言えない	Yes	No	
	9	マイペース	Yes	No		44	他人に対して思いやりの気持ちが強い	Yes	No	
	10	大ざっぱ	Yes	No		45	説得するのは得意	Yes	No	
	11	打たれ強い	Yes	No		46	社交的	Yes	No	
	12	人見知りをする	Yes	No		47	交友関係が広い	Yes	No	
	13	楽観的	Yes	No		48	相手の長所によく気が付く	Yes	No	
	14	神経質	Yes	No		49	義理と人情を重視する	Yes	No	
	15	ルールや規則はきちんと守る	Yes	No		50	他人が理解してくれないと腹が立つ	Yes	No	
	16	流行に敏感	Yes	No		51	他人の行動に合わせるのが苦手	Yes	No	
	17	何事も計画を立てないと気がすまない	Yes	No		52	一人でいるほうが落ち着く	Yes	No	
	18	短気	Yes	No		53	聞き上手	Yes	No	
	19	整理整頓が得意	Yes	No		54	他人に対して厳しい	Yes	No	
	20	約束は必ず守る	Yes	No		取 り 組 み 方	55	情報収集が得意	Yes	No
	21	人が大勢集まるところは苦手	Yes	No			56	慎重	Yes	No
	22	わがままである	Yes	No			57	努力家	Yes	No
	23	思っていることを口に出すのが苦手	Yes	No			58	何事もてきぱきと行う	Yes	No
	24	他人の世話をするのが好き	Yes	No			59	チャレンジ精神が旺盛	Yes	No
	25	自己主張が強い	Yes	No			60	責任感が強い	Yes	No
	26	我慢強い	Yes	No			61	常に損得を考える	Yes	No
考 え 方	27	常に先のことを考える	Yes	No	62		自分が納得しないとやりたくない	Yes	No	
	28	物事をいろんな角度から考える	Yes	No	63		粘り強い	Yes	No	
	29	分析的	Yes	No	64		直観で判断することがある	Yes	No	
	30	理論的	Yes	No	65	前向き	Yes	No		
	31	自己中心的	Yes	No	66	同時進行で物事を進めるのが苦手	Yes	No		
	32	客観的	Yes	No	67	実行力・行動力がある	Yes	No		
	33	感覚的	Yes	No	68	集中力がある	Yes	No		
	34	創意工夫が得意	Yes	No	69	どんなときでも臨機応変な対応ができる	Yes	No		
	35	柔軟性がある	Yes	No	70	決断力がある	Yes	No		

あなたの長所、短所を絞ってみましょう

長 所	1	
	2	
	3	

短 所	1	
	2	
	3	

〈ワンポイントアドバイス〉

☆1 長所と短所は裏返し

謙虚 —— 消極的      面倒見がいい —— おせっかい

短所と思っていたところも見方を変えれば、長所に……

☆2 自分の短所を理解している人は、その短所で失敗しないように自分で気をつけることができます。

## 他己分析 インタビューシート

### 1. 第三者に自分を分析してもらおう

ここでは、家族、友人、先生、後輩に対して、あなたについてのアンケートをお願いしてみましょう。手厳しい意見も素直に受け入れ、自己分析に取り入れましょう。

インタビューした人	長所 (どんなところが)	短所 (どんなところを直したらよくなりますか?)	私は一言でいえば どんな人物でしょう?
(例) 知人	明るく、行動的なところ。 また、誰とでも仲良くなり、 頼られる存在。	熱しやすく、飽っばい。 粘り強く最後までやりとおし てほしい。	世話好きで、面倒見のいい 兄貴分。

### 2. 第三者へのアンケート結果と、自己分析をあわせて、長所と短所をまとめましょう。

長所	
長所の まとめ	
短所	
短所の まとめ	

箇条書きで  
たくさんの項目を  
書き出します。

長所の中から  
3項目選んで  
文章にする。



さあ、いかがでしたか? 思っていない自分像がイメージ化されていて、「自分は他人からこういうふうに見られていたんだ」と驚いたりする場面もあるでしょう。しかし、これはあくまでも参考にすればよいのであって、自分をより高めるためのアドバイスとして受け止めてください。

#### コラム

再就職の方も同じです。あらためて自分自身を分析して自分をしっかり知ってから活動をしましょう。