

自己分析

～自分の強みを探そう～

ジョブカフェSAGA



- 1) なぜ自己分析を行うのか
- 2) ワークを行おう
 - ①モチベーショングラフ
 - ②学生（学生生活を振り返る）
社会人（キャリアの棚卸）
 - ③社会人基礎力
 - ④長所と短所
 - ⑤仕事における価値観
 - ⑥まとめのワーク
- 3) まとめ

自己分析は就職活動のあらゆるプロセスで必要

どんな社会人になりたいか、
5年後、10年後のビジョン

入 社



面接



応募書類作成



応募企業の決定



インターンシップ・合説など

自己PR、志望理由活かせる能力、
やりたいことは？

やりがいはあるか
応募企業とのマッチング度合い
は？志望順位は？

どんな仕事がしたいか
どの業界？会社？

自分はどんな人？
自分らしさは？



土台

自己理解
(自己分析)

仕事理解
(業界・企業・職種研究)

就職活動の2本の柱

Copyright ©JOB CAFE SAGA. All Rights Reserved.

ジョブカフェSAGA



自己分析の目的

「自分が どんな人なのか を知る」

●就活における自己分析の目的

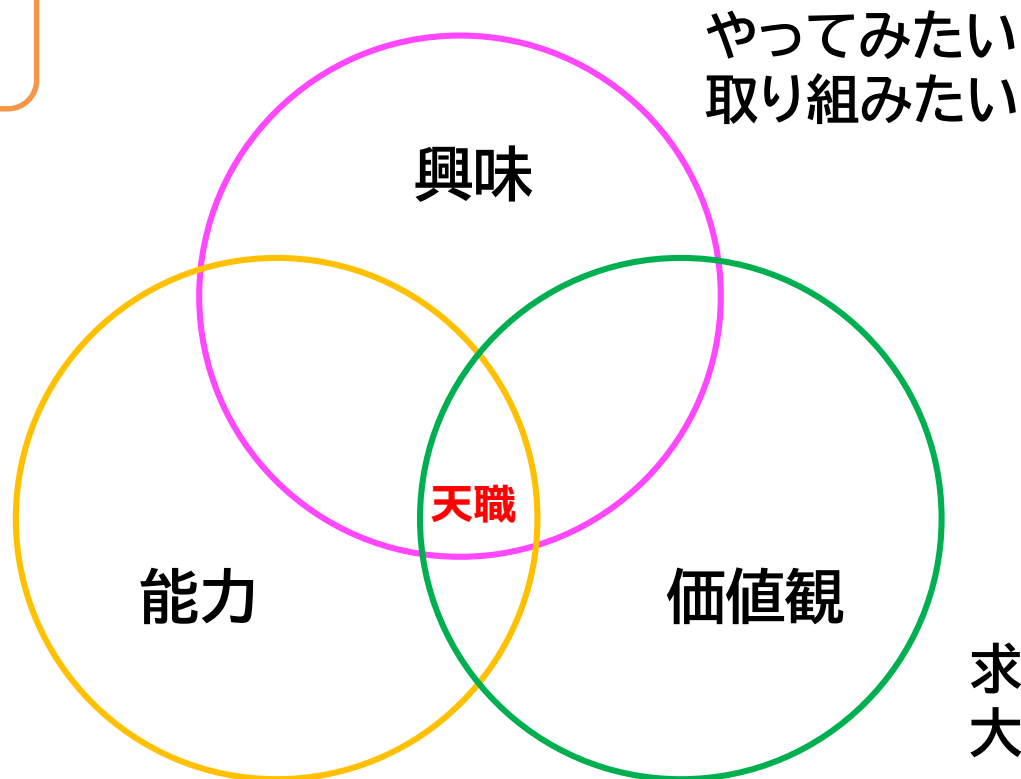
- ・仕事の上での「 **やりたいこと** 」を確かめる（興味）
- ・仕事の上での「 **自分の強み** 」が何かを確かめる（能力）
- ・会社を選ぶ時の「 **優先順位** 」を確かめる（価値観）

1) なぜ自己分析を行うのか

4

- ・「興味」「能力」「価値観」とは

自分軸
(あなた)



モチベーショングラフの作成手順

- 1.自分の人生における「浮き沈み」を表すグラフを描いてみよう（フリーハンドでOK）
- 2.浮き沈みに事柄を書き足してみよう
- 3.気づきを書こう
 - Q.浮き沈みのタイミングで何があった？
 - Q.事柄による気づいたことは？

①モチベーショングラフを描こう

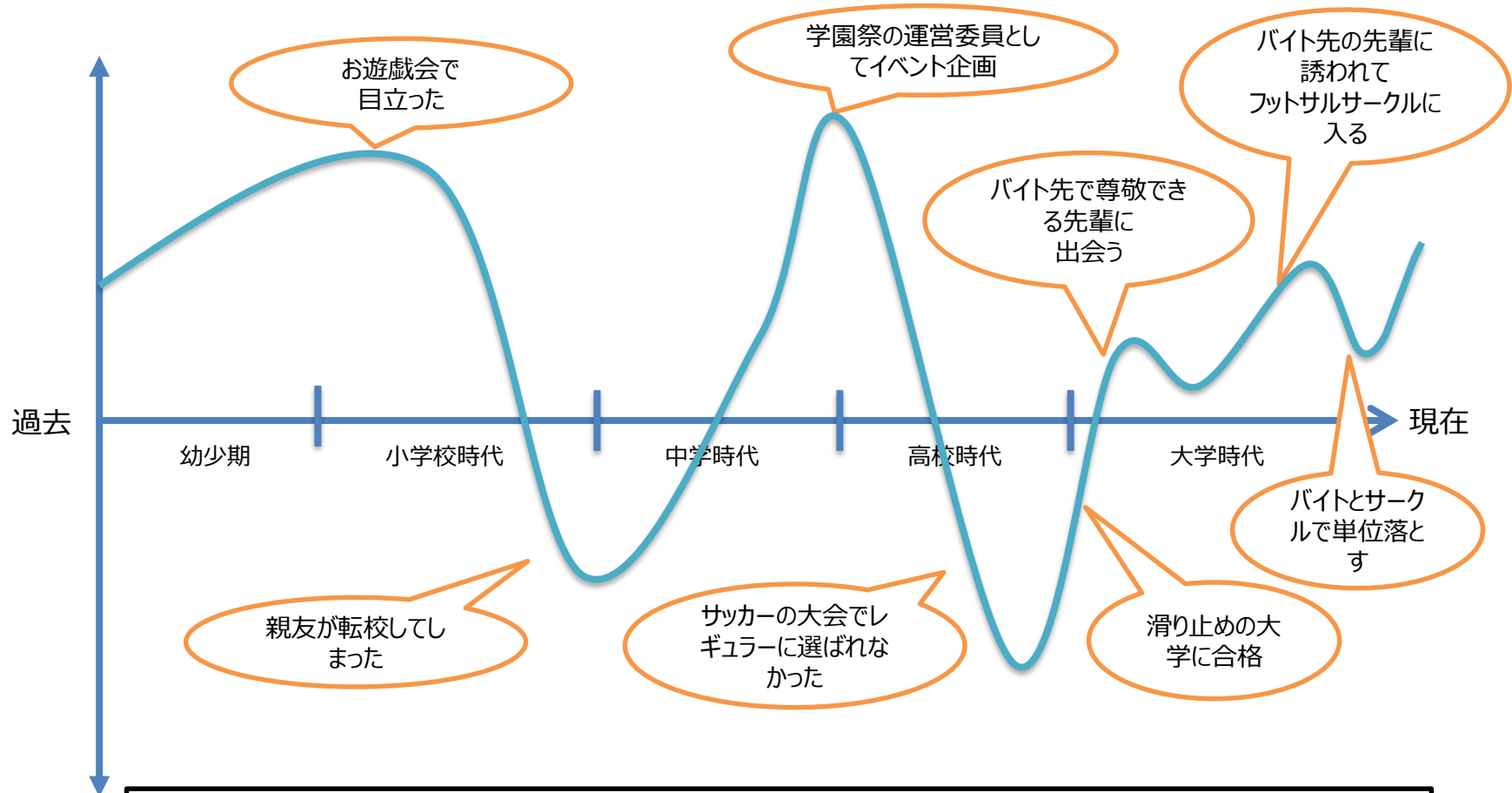
興味

能力

価値観

6

【例】



気づき（例）

- ・友達や人間関係、チームワークを大切にしている（親友が転校したころから意識した、学祭委員で培った）
 - ・周りより目立つ存在や、選ばれる存在になるとやる気が出る、選ばれないと悔しい
 - ・バイト先の先輩に大きく影響を受けている
- など

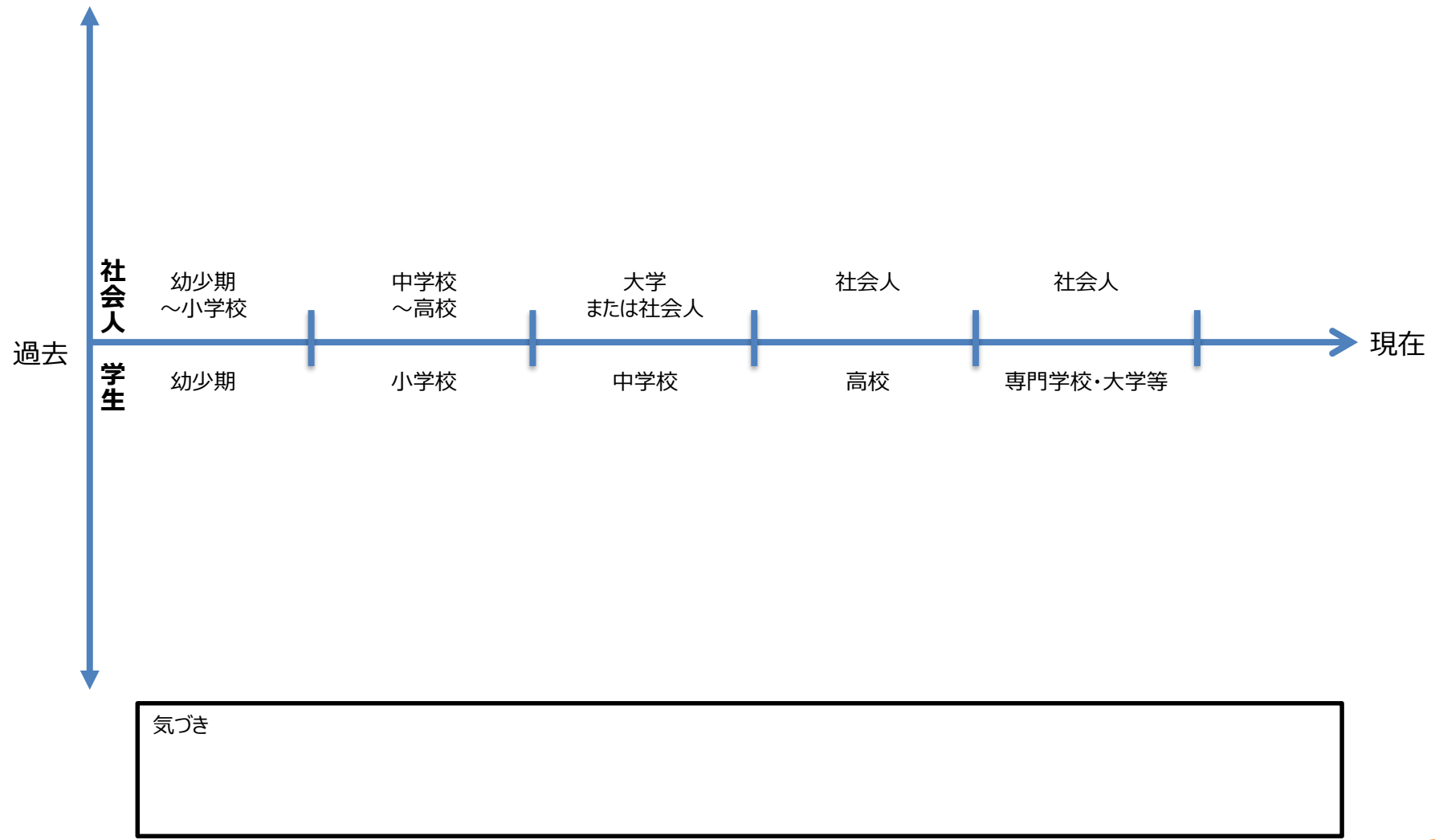
①モチベーショングラフを描こう

興味

能力

価値観

7



学生生活を振り返る

自己分析を深めるには、さらにたくさんの項目について考える必要があります。ネタ出しをしてみよう！

	中学校	高校	大学・短期大学・専門学校
時間を忘れて しまうこと			
時間やお金を かけて取り組んだ こと			
誰かに褒められた こと 誰かに何度か頼 まれたこと			
自分のモチベー ションになったこと			
毎日続けても 苦にならないこと			
当時の夢			

頑張ったこと	
課外活動 (アルバイト・サークル・ボランティア・留学等)	
得意科目・研究内容・ゼミテーマ・資格取得等	
趣味・特技 その他、人間関係等	
ストレスを感じる時 ストレス解消法	
友人との思い出	
その他	

②社会人：キャリアの棚卸（1社目）

能力

10

社名（業種） 部署	
在籍期間	年 月 日 ～ 年 月 日 (年齢) 歳 ～ 歳
職種	
従業員数	
事業内容	
担当した仕事	
1日の スケジュール / 週次や月次で 行うこと	

業務遂行にあたり とった工夫 / その結果	
失敗したこと	
失敗から 学んだこと	
身につけた スキル	
周囲との関係	
取得資格	

②社会人：キャリアの棚卸（2社目）

能力

社名（業種） 部署	
在籍期間	年 月 ～ 年 月 (年齢) 歳 ～ 歳
職種	
従業員数	
事業内容	
担当した仕事	
1日の スケジュール / 週次や月次で 行うこと	

業務遂行にあたり とった工夫 / その結果	
失敗したこと	
失敗から 学んだこと	
身につけた スキル	
周囲との関係	
取得資格	



経済産業省が主催した有識者会議により、職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力を「社会人基礎力(= 3つの能力・12の能力要素)」として定義。

前に踏み出す力 (アクション)

～一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力～



主体性

物事に進んで取り組む力

働きかけ力

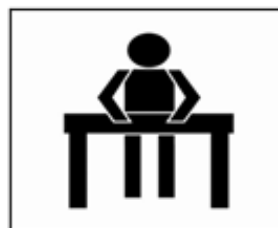
他人に働きかけ巻き込む力

実行力

目的を設定し確実に行動する力

考え抜く力 (シンキング)

～疑問を持ち、考え抜く力～



課題発見力

現状を分析し目的や課題を明らかにする力

計画力

課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力

創造力

新しい価値を生み出す力

チームで働く力 (チームワーク)



発信力

自分の意見をわかりやすく伝える力

傾聴力

相手の意見を丁寧に聴く力

柔軟性

意見の違いや立場の違いを理解する力

状況把握力

自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力

規律性

社会のルールや人との約束を守る力

ストレスコントロール力

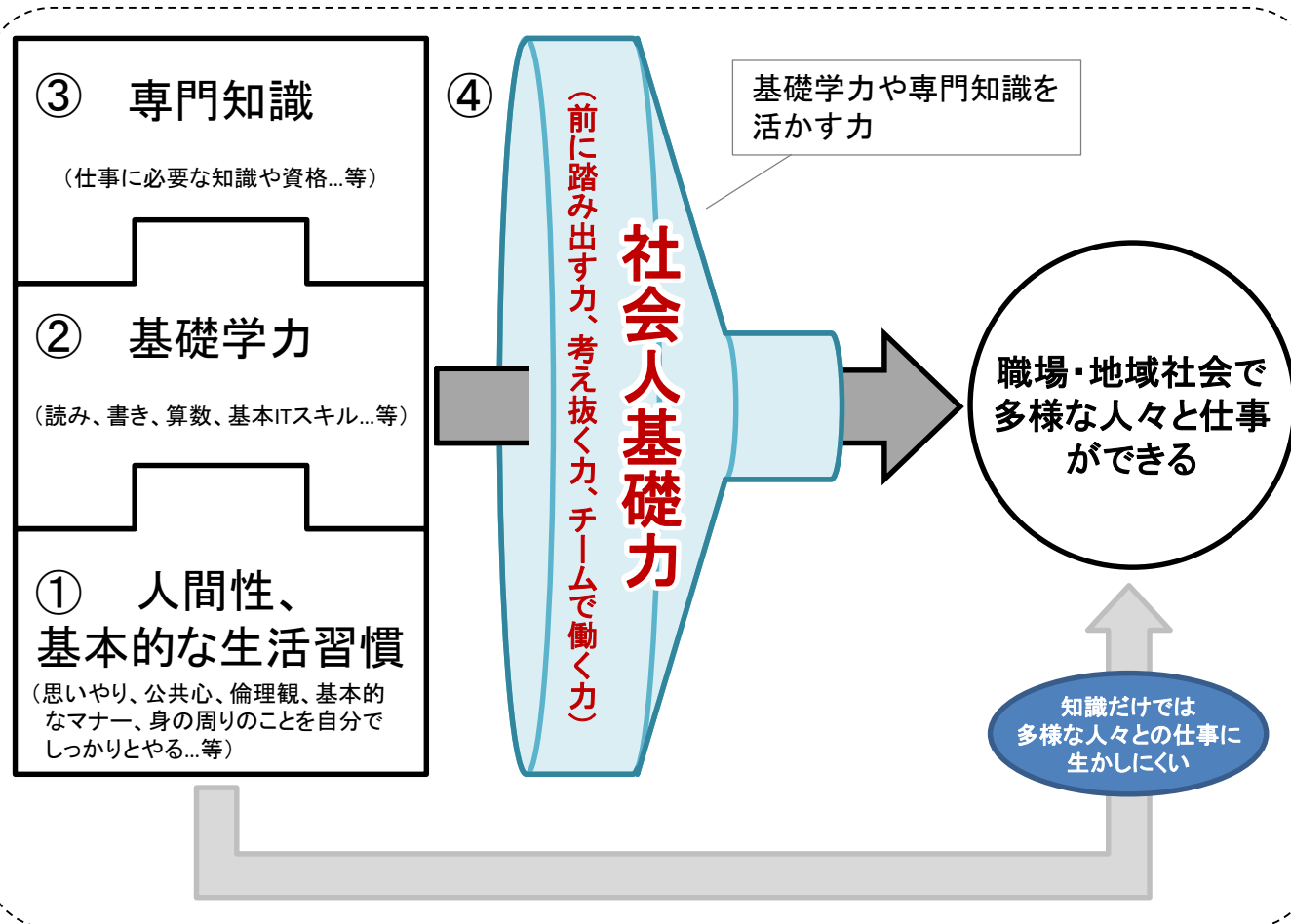
ストレスの発生源に対応する力

～多様な人々とともに、目標に向けて協力する力～

(出典)経済産業省HP

③ 社会人基礎力とは

➤ 「基礎学力」「専門知識」に加え、今、それらをうまく活用し、「多様な人々とともに仕事を行っていく上で必要な基礎的な能力＝社会人基礎力」が求められている。



例えばこんな時に必要！

「売り場づくりの専門知識」



実際の売り場を完成させるには「計画力」や「実行力」が必要

「プログラミングの知識」



自動化する業務を決めるには「課題発見力」や「創造力」が必要

「業務改善の知識」



職場全体で取り組むには「発信力」や「働きかけ力」が必要

社会人基礎力			自己評価							合計
前に踏み出す力 (アクション)	主体性	物事に進んで取り組む力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	働きかけ力	他人に働きかけ巻き込む力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	実行力	目的を設定し確実に行動する力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
考え抜く力 (シンキング)	課題発見力	現状を分析し目的や課題を明らかにする力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	計画力	課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	創造力	新しい価値を生み出す力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
チームで働く力 (チームワーク)	発信力	自分の意見を分かりやすく伝える力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	※合計×1/2
	傾聴力	相手の意見を丁寧に聴く力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	柔軟性	意見の違いや立場の違いを理解する力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	状況把握力	自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	規律性	社会のルールや人との約束を守る力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	ストレスコントロール力	ストレスの発生源に対応する力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	

長所と短所を書き出してみる

下の一覧からあなたの長所と短所を選んで、それぞれ具体的なエピソードを書いてみる。

- 1.柔軟性がある 2.大胆 3.神経質 4.誠実 5.でしゃばり
6.気が利く 7.優柔不断 8.小心 9.保守的 10.人と違った見方をする
11.生意気 12.慎重 13.面倒見が良い 14.冷静 15.好奇心が強い
16.趣味が広い 17.ユーモアがある 18.頑固 19.勘が鋭い 20.堅実
21.素直 22.飽きっぽい 23.のんびりしている 24.消極的 25.楽観的
26.要領が悪い 27.無口 28.短気 29.凝り性 30.聞き上手
31.礼儀正しい 32.人の意見に惑わされる 33.プライドが高い 34.人に好かれる 35.積極的
36.好き嫌いが激しい 37.理性的 38.自己中心的 39.評論家 40.勝負強い
41.社交的 42.謙虚 43.おせっかい 44.勉強家 45.繊細
46.馴れ馴れしい 47.優しい 48.几帳面 49.切り替えが早い 50.理屈っぽい
51.意思が固い 52.感受性が豊か 53.忍耐強い 54.粘り強い 55.負けず嫌い
56.行動的 57.人見知りをする 58.真面目 59.無愛想 60.N Oと言えない
61.その他 ()

【長所】

①私の**長所**は…

エピソード

②私の**長所**は…

エピソード

【短所】

①私の**短所**は…

エピソード・直そうと努力している点

②私の**短所**は…

エピソード・直そうと努力している点

- 短所をただ「悪いところ」として語るのではなく、プラスになるように表現を工夫しましょう。
- 家族・友人からの「他己評価」も聞いてみましょう。

⑤仕事をする上での価値観をさがそう

価値観

あなたが職業を選択するときに重要だと思うことはどんなことでしょうか？以下のチェックリストで分類してみましょう。
23、24は自分が思う価値観を記入しましょう。
さらに、1～24の中で重要度が高いものの中から**上位5位をランク付け**してみましょう。

	仕事の価値観	ランク	重要度				仕事の価値観	ランク	重要度		
			高い	普通	低い				高い	普通	低い
1	収入は少なくても休みが多い					13	福利厚生が充実している会社（組織）				
2	休みは少なくても高収入を得られる					14	自分が立てた長期的な目標に向かって働きたい				
3	ひとりで働くよりもチームで働く					15	将来、独立できる知識や資格が得られる				
4	出世するチャンスがある					16	多くの人に出会える				
5	安定している会社（組織）					17	仕事とプライベートな時間の区別が明確				
6	安全な仕事					18	やりがいがある				
7	自分の裁量で働けるほどの信頼と自由					19	地元の会社（組織）				
8	自分の知識や能力（スキル）を活かせる					20	色々な仕事を経験できる会社（組織）				
9	転勤がある会社（組織）					21	自分の仕事に決定権がある				
10	清潔で心地よい職場					22	自分ひとりでできる仕事				
11	責任のある立場になりたくない					23					
12	人と関わる仕事					24					

あなたの価値観・考え方とは？ 友人と比較して、あなたの特徴を探してみよう。
あなたに合った企業とは？ 妥協できること・できないことはどれ？

● 自己分析の結果を当てはめてみよう

自分軸
(あなた)

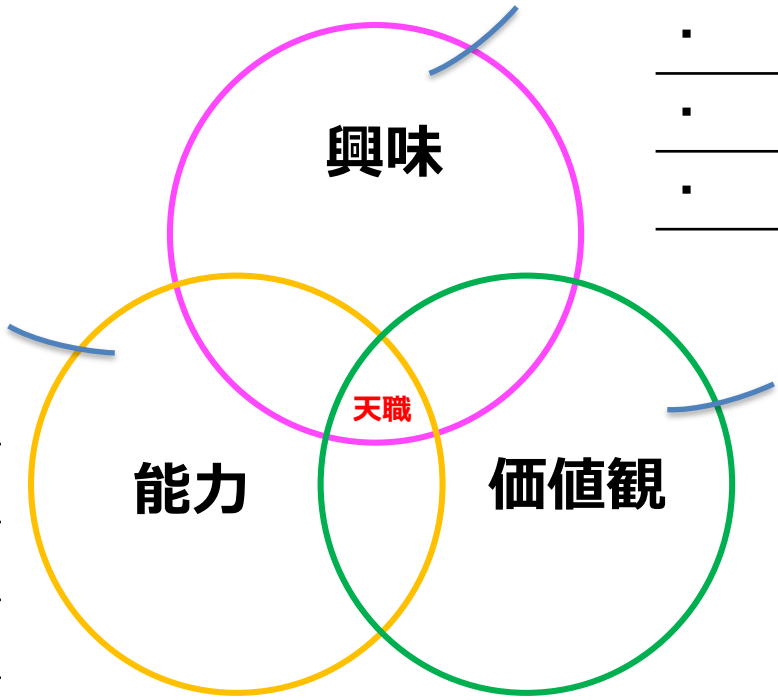
出来ること、得意なこと
長所、持っている資格は？

・

・

・

・



やってみたいことや挑戦したいことは？
(職種や業務、分野)

・

・

・

・

求める条件や大事にしたいこと
など

・

・

・

・

相手軸
(企業)

- ・興味: 商材やサービスなど業務への関心
- ・能力: 社員にやってほしいこと
- ・価値観: 社風・社内ルール・待遇・評価基準・職場環境

	自分軸(自分目線)	マッチング度合い	相手軸(企業目線)
興味	やりたいこと	やりがいはあるか	商材やサービスなど業務への関心
能力	できること・強み	活躍できるか	社員にやってほしいこと
価値観	大切にしていること	大切にしていることと合っているか	社風・社内ルール・待遇・評価基準・職場環境

1. 自分の興味・能力・価値観を確かめる
2. ワークを使い過去を振り返りまとめる
3. 振り返りをしたら誰かに見てもらう
4. これらを基に自分に合った仕事を探そう
5. 応募先が決まったら企業研究も行う
6. 自分軸と相手軸のマッチング度合いを確かめる