

自己分析フォーム ダウンロード用

はじめに

自己分析とは、今までの自分を振り返って自分がどんな人間なのかを改めて考えるものです。しかし、今就職活動をしている皆さんに必要なことは、ただ単に自分を知ることだけではありません。そんな自分がどのようにその会社に役立つのかという事まで発展させて、自己PRにつなげていくこと、これが自己分析をする上での重要なポイントなのです。自己分析と自己PRを別々のものにとらえずに、このフォームを使ってうまく自分のよさを発見していきましょう！

<1> あなたの経歴を記入してみましょう。

| | | | | |
|---------------|---|-------------------------------|---|----------|
| 幼少時代の性格 | → | 具体的なエピソード | → | 今の自分への影響 |
| 小学校名 入学年月日 | → | 性格 主な役割 クラブ活動 一番の思い出 | → | 今の自分への影響 |
| 中学校名 入学年月日 | → | 性格 主な役割 部活動 一番の思い出 | → | 今の自分への影響 |
| 高校名 入学年月日 | → | 性格 主な役割 部活動 一番の思い出 | → | 今の自分への影響 |

エアネット自己分析フォーム

| | | | | |
|-----------------------|---|--|---|----------|
| 大学・専門学校名 入学年月日 | → | 性格 主な役割 サークル活動 一番の思い出 | → | 今の自分への影響 |
|-----------------------|---|--|---|----------|

<2> 一番右の「今の自分への影響」の欄には、「〇〇部でこんな活動をしたから今こんなことができるようになった」とか、「△△委員長を務めたときに培ったリーダーシップは、社会に出てから××するのに役立つと思う」など、今まであなたがしてきたことの成果やメリットを記入してください。

あなたの長所と短所を記入しましょう。

| | | | | |
|------------|---|----------------|---|---------------|
| 長所（いくつでも！） | → | なぜそれが長所といえるのか | → | 仕事にどのように活かせるか |
| 短所（いくつでも！） | → | どうすれば長所につながるのか | → | 仕事にどのように活かすのか |

<3> あなたの趣味を記入してください。

| | | |
|-------------|---------------|--------------------------|
| 趣味 (いくつでも！) | どういきっかけで始めたのか | そこから得られるものは？ 何に役立つのか？ |
|-------------|---------------|--------------------------|

<4> あなたの好きな本を記入してください。

いくら好きな本でも、いざ面接のときに尋ねられるとどのようなあらすじなのか、どこが好きなのか、なかなか答えられません。少なくとも2～3冊は詳しく頭に入れておきましょう。

| | | |
|----------------------|--------------------------|-------------|
| 好きな本のタイトル いつ読んだのか | あらすじと好きな部分の詳細 なぜ好きなのか | そこから何を学んだのか |
|----------------------|--------------------------|-------------|

<5> あなたの好きな映画を記入してください。

| 映画のタイトル | あらすじと好きな部分の詳細 なぜ好きなのか | そこから何を学んだのか |
|---------|--------------------------|-------------|
| | | |

<6> あなたの好きな音楽を記入してください。

| 好きなジャンルと曲名 | どこが好きなのか | 曲にまつわるエピソード |
|------------|----------|-------------|
| | | |

<7> あなたの得意な事と苦手な事を記入してください。

得意な事 (いくつでも！)

これまでに取得した資格や身につけている技能は？

得意になったきっかけ

→ 取得しようと思ったきっかけ

仕事にどう役立つか

→ 仕事にどう役立つか

苦手な事 (いくつでも！)

→ どうして苦手なのか

→ 克服するためにどんな努力をしているのか

<8> 気になる記事・ニュースを記入してください。

就職したい方面の分野はもちろんのこと、常に世の中の動きに目を向けていくことはとても大切です。日ごろから新聞を読んだり、ニュースを見るように心がけましょう！
そこで大切なのはただ読んだり見たりするだけでなく、自分の意見を持つこと！
気になる記事やニュースを見つけたら、そのつど書き込んでいきましょう。

| | | |
|--------------------|------------|-------|
| 記事・ニュースのタイトル 日時 | 記事・ニュースの内容 | 自分の意見 |
|--------------------|------------|-------|

<9> あなたの夢について記入してください。

これまでに書き出した長所や短所を見ながら自分の夢や目標について書いて見ましょう。

| | | |
|--|--|--|
| 小さいころ、なりたかった 職業は？ なぜその職業に憧れたのか | 現在の夢や目標は？ その夢や目標の達成のために できることや努力することは？ | 5年後、10年後の夢や目標は？ その夢や目標の達成のために できることや努力することは？ |
|--|--|--|

みなさん、いかがでしたか？

今回このフォームに盛り込まれていなかったことでも、日常のささいなことひとつひとつが、考え方によってはすべて皆さんをアピールする材料になりうることを覚えておいてください。

どんなことでもこのフォームで実践してみたように、その内容、理由、どうつながっていくのかという3つのステップで考えてみましょう。気づいたことはすぐに書き留めて3つのステップで考えていけば、あなたの自己分析&PRノートはすぐにいっぱいになりますよ。

人生の中で、これほどまでに自分について考えるのは、おそらくこの就職活動の時期くらいではないでしょうか。いい機会だと思って、存分に自分と向き合ってみてください。