

ワークと自分史が効く！ 納得の自己分析

CONTENTS

はじめに	III
本書の使い方	XII
本書の登場人物	XIV

PART 1 就職活動の全体像を知ろう

1 就職活動の全体像	2
2 現在の就活環境	6
3 就職活動のトレンド	8
4 内定が出やすい学生と内定が出にくい学生	10
5 就職活動でるべきこと 10 + 内定者お勧めのすべきこと 3	13

PART 2 自己分析の基本を知ろう

1 自己分析は本当に必要なのか？	26
2 自己分析が必要な理由	28
3 就職活動の実際と就活生の誤解	30

4 自己分析の失敗例	38
5 フレームワーク（自分史シート）が効く	41

PART 3 自分史作りの基本を知ろう

1 自己分析で明らかにするのは3つだけ	46
2 将来のありたい姿と会社選びの軸	47
3 自分の強み	50

PART 4 自己分析ワークをして自分史を作ろう

1 自己分析ワークの流れ	54
2 未来の自己分析（1）	56
ワーク1 将来のありたい姿を書き出す	57
ワーク2 将来のありたくない姿を書き出す	58
3 過去の自己分析	60
ワーク3 過去のエピソードを書き出す	61
ワーク4 感情をグラフ化する	65
ワーク5 続けられたこととその理由を書き出す	68
ワーク6 続けられなかったこととその理由を書き出す	70
ワーク7 印象に残っていることとその理由を書き出す	72

4	未来の自己分析（2）	74
	ワーク8 将来のありたい姿を5W1Hで整理する	74
	ワーク9 最低限必要な条件を見つける	75
5	現在の自己分析	77
	ワーク10 働くうえで必要な条件を整理する	77
	ワーク11 働くうえで最低限必要な条件を整理する	78
	ワーク12 将来のありたい姿から職種を選ぶ	79
	ワーク13 将来のありたい姿から業界を選ぶ	80
	ワーク14 将来のありたい姿から業界を絞り込む	85
6	自分の強みの自己分析	87
	ワーク15 問題解決した経験を書き出す	88
	ワーク16 書き出した経験を整理する	89
	ワーク17 モチベーションの源泉と行動特性から自分の強みを探す	92
	ワーク18 自分の強みを5W1Hで整理する	92
	ワーク19 自己分析ワークから自分史シートを完成させる	96
	ワーク20 自己分析ワークをまとめ直し自分史を更新する	98
7	自己分析ワーク・自分史シートの例① のぞみさん（文系3年生）の場合	99
8	自己分析ワーク・自分史シートの例② すすむ君（理系3年生）の場合	115

PART 5 | 自己分析・自分史を活用しよう

1	エントリーシートの作成	130
2	面接への対策	148
3	自分史の更新	152

PART 6 | 自己分析をさらに深めよう

1	自己分析のプラスアルファ	154
2	仕事人生に活かす自分史	158

付 錄 | 内定者の声・採用コンサルタントの声

1	内定者の声	162
2	採用コンサルタントの声	186
	おわりに	190

【別冊】自己分析ワーク／自分史シート

本書の使い方

1 就職活動・自己分析の解説を読む

まずは目次の順番どおり、就職活動と自己分析の解説を読み進めてください。

就職活動の全体像や自己分析の全体像を理解した後に、実際の自己分析のワークを進めることで、今、自分が行っている自己分析がどの部分なのか、この自己分析ができると何がわかるようになるのかがはっきりし、納得感を持って進めることができます。なお、自己分析の意味や目的を理解している人は、解説を読まずに直接自己分析のワークに取り組んでも構いません。

2 自己分析のワークに取り組む

就職活動と自己分析の全体像を理解した後は、実際に自己分析のワークに取り組んでみましょう。本書では、ワークの取り組み方を1つずつ解説していますので、指示どおりにワークに取り組めば、いつの間にか自己分析が完成します。実際に僕が支援した就活生の例も載せていくので、初めは真似をしながら書き進めてみましょう。

3 ワークの内容を別冊にまとめ直す

すべてのワークに取り組んだ後は、各ワークでまとめた内容を別冊にまとめ直します。一度書いた内容を改めて書き直すことで、ワークのときには気づかなかつた新しい視点が見つかります。また、各ワーク同士のつながりも理解しやすくなり、より納得した自己分析ができるようになります。

別冊の内容が埋まれば、ひとまず自己分析は完了です。本来は、さらに「なぜ」を繰り返し、自己分析を深めたほうがよいのですが、やりすぎると自己分析が目的化しがちなので、次のエントリーシートの作成や面接の準備に移りましょう。

4 自己分析の結果を使ってエントリーシートを書く

次に、よく見られる項目ごとに、実際にエントリーシートを書いてみましょう。本書では、エントリーシートの質問の意図や書き方、例文、注意点を記載しています。あまり細部にこだわらず、まずは一度エントリーシートを書き切ってしまうのがお勧めです。

書き切った後から面接官の立場になって、わかりにくい点いやもっと知りたい点を書き直したり書き加えたりしましょう。自分が書いたエントリーシートではうまく答えられない箇所があったら、改めて自己分析の結果を見直し、なぜなのか考え直してみましょう。考え直してわかった結果は、別冊に追記していきます。

5 自己分析の結果を使って面接の質問対策をする

エントリーシートができ上がり、ひとおりの修正・追記が終わったら、次は、面接でよく質問される内容への回答を準備していきましょう。本書では、よくある質問一覧や質問の意図、考え方の例文、答えるときのポイントや注意点を記載しています。

うまく答えられない質問があったら、「なぜ」を繰り返し、自己分析を深めましょう。質問への回答準備と自己分析を繰り返すことで、面接対策ができるつつ、自分への理解度も高まります。

6 別冊を常に持ち歩きエントリーシート・面接の結果から更新し続ける

面接の質問対策ができれば、基本的な就職活動の準備は完了です。後は、実際にエントリーシートの提出と面接を繰り返しながら、書きにくかったことや答えられなかったことについて、自己分析をさらに深めていきます。そして新しくわかったことは、別冊にどんどん追記していきます。

別冊は常に持ち歩き、自分のことをいつでも振り返れるようにしておきましょう。答えられない質問がなくなったとき、就職活動での自己分析は完了といつていいくらい。

1 自己分析ワークの流れ

PART3で、自己分析で明らかにする3つのこと、つまり、自己分析の目的を確認しました。本PARTで行う自己分析ワークが、どの項目を明らかにするのかもわかるはずです。もし、「この作業って何の意味があるんだっけ」と悩んだら、PART3を見直してみてください。

それでは、実際に自己分析ワークを進めていきましょう。

面接官の質問は、基本的に、『具体的には？』『なぜ？』『たとえば？』『だから？』だけです。完成した自己分析ワークを見直すことで、面接官の質問のほとんどに回答できるようになります。

自己分析ワークの完成図は次ページのとおりです。そしてこの図が自分史となります。実際に書くときのイメージとして、完成された自分史を参考にしてください。

〈質問〉

- ・具体的には？ ⇒ 5W1H^{※1}を使って説明する
- ・なぜ？ ⇒ 経験（過去のエピソード）ではなく意見を伝える
- ・たとえば？ ⇒ 過去のエピソードを紹介する
- ・だから？ ⇒ 自分は優秀であり、採用すべきことを伝える

※1 5W1H

When（いつ）Where（どこで）Who（誰が）What（何を）Why（なぜ）How（どのように）の頭文字。本書では、Whoの代わりにWhom（誰に）を使っている。具体的な経験を伝えるときは、5W1Hに当てはめて考えると組み立てやすくなる。

自己分析ワークの完成図＝自分史

将来 具体的に実現したい姿

●なりたい姿

Whom : _____
What : _____
How : _____
Why : _____

一致

会社 (会社選びの軸（志望動機）)

●スキル・経験

- _____
- _____
- _____

●最低限必要な条件

- _____
- _____
- _____

現在 (自己PR・ガクチカ、強み)

●行動解決

- _____
- _____
- _____

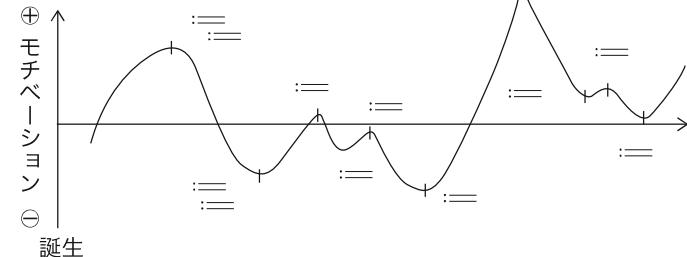
●思考解決

- _____
- _____
- _____

●モチベーション

- _____
- _____
- _____

過去



2 未来の自己分析(1)

将来のなりたい姿は、自分が将来どのような生活を送りたいかから考えます。そこで、①すでになりたい姿がある人と、②まだなりたい姿がない人に分けて説明していきます。

1 なりたい姿がある人

なりたい姿がある人は、そのままなりたい姿を目指しましょう。そのために必要なことをワークで洗い出し、必要なものが手に入る業界・会社・職種を選びましょう。

2 なりたい姿がない人

なりたい姿がどうしても見つからない人は、まず、ありたい姿を考えます。あいまいでもいいので、5年後・10年後・20年後それぞれについて、ワークに書き出してみましょう。

ありたい姿の例

- ・5年後：20代後半となり、ある程度仕事も覚え、自分ならではの仕事ができる
⇒会社ではどのような立場を目指したいか？
- ・10年後：家庭を持ち、パートナーや子供と生活をしている
⇒プライベートと仕事をどのように両立させていきたいか？
- ・20年後：40歳半ばとなり、子供も大きく育ち、多数の部下がいる
⇒子供や部下たちからどのように思われたいか？

その歳の自分で実現できるかどうかは考えずに、最高の状態の自分はどのようにになっているかを考えてみてください。

人間は、無意識に自分では無理だとブレーキを掛けるものです。この制約を

外してみれば、自分の本当になりたい姿が見えてきます。

普通の人生を歩めればいいという就活生が多いのですが、個々に聞いてみると、部下から尊敬されたい、年収は800万円ぐらいは欲しい、モテたいなど、意外とたくさんある姿が出てきます。あくまでも自己分析ワークですので、気軽に自分のなりたい姿を考えてみましょう。

ワーク1 将来のありたい姿を書き出す

ワークにより、将来のやりたいことを考えます。

まずは、将来のありたい姿、なりたい姿、将来やりたいこと、達成したいことを、思いつくままに書き出します。

ありたい姿はあるがやりたいことはない、反対に、ありたい姿はないがやりたいことはあるという人もいます。ないものはないで、気にしなくていいです。

将来のありたい姿の例

- ・家族がいる
- ・仕事と家庭が両立している
- ・年収は1,000万円
- ・周りから『すごいね』と言われる
- ・『あなたには負けました』と言われたい
- ・自然に関わりたい
- ・いろいろな仕事に関わりたい
- ・世の中を理解したい
- ・理不尽な境遇をなくしたい
- ・努力した人が評価される社会にしたい
- ・仕事をしながら成長を実感したい
- ・毎日がおもしろい

ワーク1：未来

- 将来のありたい姿・やりたいことを書き出してみよう

将来のありたくない姿の例

- ・怒られたくない
- ・指図されたくない
- ・傷つきたくない
- ・人に迷惑はかけたくない
- ・ずっと日本で過ごしたくない
- ・地元から離れたくない

ワーク2：未来

- 将来のありたくない姿・やりたくないことを書き出してみよう

ワーク2 将来のありたくない姿を書き出す

次は、ワーク1とは逆に、将来のありたくない姿、将来やりたくないことを考えてみましょう。

「将来ありたい姿が見つからない！」という人でも、やりたくないことは意外とたくさん思いつくものです。社会人としてわがままだと思うことも、気にせず思いつく限り書き出してみてください。

ありたくない姿が避けられるかどうかは、後からじっくり考えればよいのです。

ワーク20 自己分析ワークをまとめ直し自分史を更新する

ある程度就職活動が進んだら、ワーク19までの自己分析の結果・自分史の内容を、もう一度別冊にまとめ直します。改めて、以下を確認していきます。

- ・将来なりたい姿
- ・過去から見ても合っている将来の目標
- ・必要なスキルと必要条件
- ・志望する業界・規模
- ・アピールする自己PRと学生時代頑張ったこと・学生時代力を入れたこと
(ガクチカ)

まとめ

- ・エントリーシートの主な項目に、自己PRと学生時代頑張ったこと・学生時代力を入れたこと(ガクチカ)がある
- ・自分の強みは、得意な課題解決の方法とモチベーションの源泉から明らかになる
- ・思考特性と行動特性の強みを明らかにしていく(先に思考特性を明らかにする)
- ・モチベーションの源泉は、やる気になる動機を表すもの
- ・なぜ、モチベーションが高くなるのか、頑張ることができたのかを見直す
- ・最後に自己分析ワークの結果と自分史シートをまとめ直す

それでは、第7節・第8節で、のぞみさんとすすむ君の自己分析ワークと自分史シートを紹介します。

7

自己分析ワーク・自分史シートの例① のぞみさん(文系3年生)の場合

ワーク1: 未来

● 将来のありたい姿・やりたいことを書き出してみよう

- ・結婚して子供がいる
- ・年収500後半～700万くらい?
- ・仕事と家庭を両立する 子供に時間を使ってあげたい
- ・子供から憧れるお母さんになりたい
- ・仕事で成長を感じたい
- ・いろんなことに関わりたい
- ・重要・責任のある仕事も経験してみたい
- ・「のぞみさんでいい」じゃなくて、「のぞみさんがいい」と言われる存在になる
- ・信頼される人になる
- ・価値観が合う環境で働きたい

ワーク2: 未来

● 将来のありたくない姿・やりたくないことを書き出してみよう

- ・毎日同じ作業しかしない
- ・お金のことを常に考えて生活しないといけない
- ・誰でもできることを仕事にしたくない
- ・面白くない人・適当に働く人と働きたくない
- ・環境が悪いところは嫌だ

ワーク3：過去

● 過去の出来事とそのときの感情を書き出し、感情に丸を付けよう

小学校	出来事
1年生	入学式前に短くぱつん前髪にされて嫌だった →母によるところだわりがあった? 人見知りと恥ずかしがりやがすごい 発表するのが嫌で泣いていた
2年生	放課後や土日に友達と遊びに行くのは、お母さんが心配するからお店か家で基本留守番 一人遊びをすることが多い(絵を描く、漫画、絵本、りかちゃん)
3年生	友達が通っていたから、書道習い始めた 褒められたり、名前が載ったりするのが嬉しかった 土曜日に遊べないのが嫌で、一年少しでやめた 雑誌や漫画読む、切り取りにはまる
4年生	多分小4くらいまでリレー選手だった 学研で全国一位になる 次回98点で一位取れなかつたのが悔しかった Zaraの奇抜な服は少し恥ずかしかったけど、大人っぽい服や靴をお母さんが買っててくれるのが嬉しかった 服を作るおもちゃやカード、ゲーム ファッション関係ものばかりすることが多かった
5年生	受験勉強始める 「HAPPY BOOK」の社長役 クラスで会社の体験?をするときに雑誌やコラムを作成する会社を作った みんなが楽しみにしてくれるのが嬉しくて、長く続けた
6年生	中学校受験:地元でヤンキー多いから行きたくなかった・兄が行っていた エイサーソーラン 前列で踊る違うパートを担当 先輩が踊っているのをみて憧れていた 練習大変だけど、踊るの楽しかった 塾のせいで、遊べないのが辛かった 放課後ギリギリまで外で遊んで、塾行くことが多かった

中学校	出来事
1年生	美術部入る:週1しか休みがない運動部はきついと思った 絵が好きだった 二週間後バドミントン部入る:兄がしていてやりたいと思った 美術部暇だった 運動したくなった 人見知りで大体同じ子といた
2年生	同学年で強い子 言われた練習をこなさず、試合にだけ参加する友達にムカついて部室で怒る その2人以外はちゃんとやっていた 怒ったら、1人はみんなに対する態度が変わって優しくなる 着付け競争で優勝 中心メンバー 居残ったり持って帰って進めたりすることが多かった(服が好き、行事が好き、やるなら勝ちたい) アイデアを形にしたり、みんなでなかよく取り組んだりするのが楽しかった のぞみちゃんのおかげって言われるのが嬉しかった 戦略的に取り組んだ(スピード勝負ではなく、質重視 綺麗な完成形ではなく、手作りらしさあえて残す)
3年生	運動会でよさこいフリ作り 中心メンバーを務める 考えるの楽しい(衣装や振りを考え、教える担当) バド部 副キャプテンになる 責任感

高校	出来事
1年生	進学クラス所属 文化祭のパーカーをデザインする(ファッションが好き、絵を書くのが好きだったから、友達に勧められる)一からデザインを考えるのは、難しかったけどみんなが喜んでくれた・出来上がったときは嬉しかった 少し無難になってしまったことが悔しかった 部活キツかったけど部員が好きで楽しかった