





「自己分析シート」で自己分析!

自分の興味、考え方、長所等を説明できますか?
就活は「自分」を売り込む場!
自己分析で自分自身を知ろう!

● 自己分析シート(作成例) ●

時 期	小学校	中学校	高校	大学等	社会人～
どんな性格だったか?					
趣味・熱中したこと					
友人関係・集団での自分					
うれしかった事					
悔しかった事					
モチベーション					

過去の自分

- 長所・短所など客観的に振り返る
- スポーツ・コレクション・遊び…
- 友人とのケンカ・仲直りエピソード、学んだこと
- クラス内での自分の役割は?

過去の自分

- 大会で入賞した
- ほめられた!
- 感謝された!

過去の自分

- 挫折体験
- 努力したのにかなわなかった事

現在の自分

- 長所・短所
- 価値観
- 何に興味をもっているか

将来の自分

- どんな社会人になりたいか?
- 5年後は?
- 10年後は…?

当時のモチベーションを「お天気」であらわしてみる

失敗体験

- その時に感じた挫折・悔しさ・後悔…どう受け止めて乗り越えたか?
- 弱みを強みに変えたエピソードは?

成功・達成体験

- その過程で自分が考えたことは?
- 努力したことは?
- そこから得たことは?

やりかたいろいろ
自己分析は
業界研究は

「就活(就職)応援セミナー」でノウハウ教えます!

福島労働局

検索