

自己分析の手引き

このシートの目的は3つあります。

1つ目は、あなたの大学生活を振り返り、活動を整理すること。

2つ目は、企業にアピールできる経験を探すこと。

3つ目は、企業の評価ポイントを知り、自分が経験を通して成長したものがなにかを知ること、です。

就活では、ES、面接など、自己PRが必要になる場面がいくつかあります。自分の売りとなる特徴を理解するためにも、大学生活を通してあなたが取り組んだこと、アピールポイントになりそうなこと、成長できたことを整理しておきましょう。

ここで言う「自己分析」に哲学的な意味はありません。あくまで「**企業から内定をいただくための自己分析**」と思ってください。もちろん、これをきっかけに“Know yourself”を深めてもらってもかまいません。

1. あなたが大学生活で取り組んだことを記入しましょう

ポイントを箇条書きにする程度で構いません。
学部、ゼミ、取り組んだ主な研究テーマなど
資格、語学（スコア、留学経験など）
部活動、サークルなど課外活動
アルバイト、インターンなど
趣味、その他

2. あなたの経験と重なるものにチェックしよう

(複数選択可、ピッタリ同じでなくとも近いと感じるものにはチェックしましょう)	
全体	<input type="checkbox"/> 期限を意識し、計画を立て進めた <input type="checkbox"/> 隙間時間を有効活用した <input type="checkbox"/> 自己管理を徹底し、メリハリある生活ができた <input type="checkbox"/> 長期間、継続している <input type="checkbox"/> 睡眠時間を削ってでも質にこだわった
主に 勉強	<input type="checkbox"/> 留学・W スクールなどを自力でプランニングし実現した。 <input type="checkbox"/> ライバルを刺激として、自分の成長につなげた <input type="checkbox"/> 新規の研究テーマに取り組んだ <input type="checkbox"/> 学外でも積極的に情報収集した <input type="checkbox"/> 実験や発表では事前準備を充実させた <input type="checkbox"/> 勉強・実験法を創意工夫した <input type="checkbox"/> 失敗原因を明らかにし修正・改善できた (PDCA)
主に 課外活動	<input type="checkbox"/> 自主的に仕事を探した <input type="checkbox"/> 持論に固執せず周囲と協調できた <input type="checkbox"/> チームをまとめた <input type="checkbox"/> 後輩教育を意識して手本となる行動をした <input type="checkbox"/> 合宿等を段取れた、経費を削減できた <input type="checkbox"/> サークル等を立ち上げた <input type="checkbox"/> 対立関係を間に立ち解消した <input type="checkbox"/> 大きく年の離れた人と業務や活動を行った
成果	<input type="checkbox"/> マニュアルを作り採用された、効率化に繋がった <input type="checkbox"/> 接客法等のアイデアが採用された <input type="checkbox"/> 新しい環境に適応できた <input type="checkbox"/> 教授や社員、お客様に評価された <input type="checkbox"/> 売上や動員人数等、前年以上の結果を残した <input type="checkbox"/> 学会等で発表した <input type="checkbox"/> 優秀な成績を残した。資格に合格した
その他	

3. 企業のニーズに一致するあなたの成長にチェックしよう

企業が就活生に求める力を取り上げました。（経済産業省『社会人基礎力』より）あなたが大学生活を通して成長したと思える内容にチェックを入れましょう。成長を感じた具体的なエピソードがあればメモしておきましょう。

- 物事に進んで取り組む力
- 他人に働きかけ巻き込む力
- 目標に向かって努力する力
- 現状を分析し課題を明らかにする力
- 困難から逃げず克服に向けて粘り強く取り組む力
- 新しい価値を生み出す力
- 自分の意見をわかりやすく伝える力
- 相手の意見を丁寧に聴く力
- 意見や立場の違いを理解し、相互理解を集く力
- 社会のルールや人との約束を守る力
- ストレスを解消、回避する力
- 友人やチームの抱えた問題を自分のこととして取り組む力
- 自分やチームのモチベーションを上げる力
- 向上できると自分を信じる力
- その他 あなたが大学生活の取り組みを通して獲得できた力
()