

就活基礎講座1 (Am)

私らしい未来を描くヒント：自己理解

もっと自分を知って就活をスタートしよう！



担当キャリアコンサルタント
長谷川 能扶子
小川 裕子
久保 清乃

1

1. オリエンテーション



【自己紹介】

- ・ お名前
- ・ 大好きなこと or 最近嬉しかったこと

2

2. 自分を知る ～私ってどんな人？～

Amの目的は、自分のことをいろいろな角度から眺めてみることで
す。

自分のことがよく分かると。。。。



こんな問題を減らすことができます！

「自己PRが書けない」
「面接で志望動機が言えない」
「入社した後、こんなはずじゃなかった、と感じてやめたくなくなってしまう」
「次の就活も同じことを繰り返してしまう」
etc...

3

- 就活に必須のスキルは「意思決定」
- 意思決定のために必要なのは「適切な情報」
- その情報のうち1つが、「自分はどんな人なのか」
- 自分を知るには「言語化すること」。そして、他者の話を聞くと、「自分」がよりわかります。

グループでチャレンジしてみましよう！

Let` start!

4

【個人ワーク】

好きなテレビ番組、Webページ、雑誌などは？

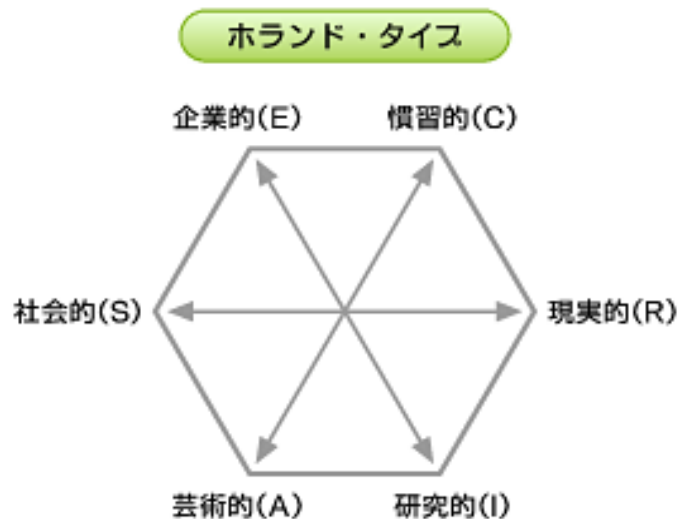
あなたが好きなテレビ番組、よく見るWebページ、ちょっとした時間があったら読みたい雑誌は？

選んだ理由を教えてください。どんなところが楽しい、面白いですか？



5

あなたの選んだテレビ番組、ウェブページ、雑誌は職業への指向性を示しています



6

		どんな仕事に向いている？	例えば？
R	現実的 Realistic	動物にふれる仕事ものづくりの仕事 職人的な仕事	じっと座っているより、具体的に手を動かす仕事。オフィスワークなら書類の整理、パソコン操作、何か作業があるような仕事。工場などで作る、組み立てるなど、手を動かすことも合っている。
I	研究的 Investigative	調査する仕事 考える仕事	新しいことを知れるような仕事。オフィスワークであれば「これ、調べておいて」などがあると興味を持って取り組める。(例) テレビ会議システムどれがいいかな？ 備品、どこが安いかな？
A	芸術的 Artistic	独創性や想像力を活かせる仕事	やり方が決まっているより、自分で工夫する余地がある仕事。オフィスワークでも、新しいやり方や工夫ができる仕事。発想が求められる仕事。マニュアルがしっかりしているところより、自分で創造できることの方が向いている。
S	社会的 Social	人と接する仕事 人を援助する仕事	同じ事務職でも、総務や人事など人と接する機会が多い部署。営業マンをサポートする営業事務なども。
E	企業的 Enterprising	計画する仕事 リーダーシップを発揮する仕事	グループをまとめる仕事、仕事の全体像を掴んで効率よく進めることが求められる仕事など。例えばアルバイトの取りまとめ役など。
C	慣習的 Conventional	規則的な仕事 マニュアルがしっかりしている仕事	きちんとやることが求められる仕事。オフィスワークなら数字を合わせるとか、決まった締め切りまでに、決まった仕事を終わらせるなど。

7

【個人ワーク】

棚卸しシートを書いてみましょう。これまでどんな経験をして、どのような人と出会い、どんな成長をしてきたでしょうか？仕事だけでなく、プライベートの経験も書き出してみましょう。次の仕事に持ち運びできる「ポータブルスキル」もあるはずです。



8

職務/経歴/資格など 棚卸しシート

お名前：

<職務や経歴など>
古い順でも新しい順でも結構です。できる範囲で書き出してみましょう。応募書類を作成する際の素材になります。

No	期間	● 仕事の内容 ● 勉強や経験したこと	学んだこと、得られたこと り越えたこと、知識、 ど
1			
2			
3			

これまで歩んできた人生の「わだち」がキャリアです。ここまで人生を歩んできた中で、皆さんの「荷車」にはたくさんの宝物が載っているはずですよ。どんなものがあるか？中身を取り出して書き出し、「見える化」してみましょう。


<資格や学習歴など>
勉強はしたが資格は取得していない、ということも含めて書き出しましょう。趣味の勉強や資格も記載して構いません。自己PRのヒントになる場合もあります。

No	● いつ	● 資格名や学習コース名	学んだ知識やスキル、内容など
1			
2			
3			

9

「言語化」することで、改めて見えてくることもあります！

【ペアワーク】
棚卸しシートの中から、1つ印象に残っていることを選んで、パートナーに話してみましょう。聞き手になった方は、「相手の良いところ」を見つけて、ポジティブフィードバックをお願いします。



10

ヒント：あなたの良いところ、強み、持ち味

穏やか 謙虚 堅実 慎重 明るい ポジティブ 前向き 素直 誠実 正直
 真面目 努力家 向上心 冷静 客観的 記憶力 探求心 情熱 地道 粘り強い
 意思が強い 繊細 正義感 活発 フットワークが軽い 責任感 集中力 忍耐力
 計画性 失敗を恐れない 成長意欲 積極的 主体的 思慮深さ 自己管理
 チャレンジ 好奇心 度胸がある 仕事が早い 内省的 記憶力 変化対応力 柔軟性
 臨機応変 分析力 思考力 行動力 目標達成意欲 タフさ 発想力 視野の広さ
 改善意欲 企画力 課題発見力 論理性 判断力 創造力 状況把握力 洞察力
 困難への対処 独創的 決断力 献身的 寛大 公平 傾聴力 親しみやすい 協調性
 思いやり 気配り 社交的 リーダーシップ ユーモア 発信力 指導力 交渉力 対
 話力 プレゼン力 論理的 面倒見が良い 親切 話題が豊富 人当たりが良い
 計算力 文章作成力 ITスキル パソコンスキル 手先の器用さ 専門知識 語学力
 ...etc

11

3. まとめ

【グループワーク】

気づいたことをシェアしましょう。

- 自分に合っているのは、どんな仕事でしょうか？
- あなたの良いところ、持ち味、強みは何でしょうか？
- もっと足したいところがあるとしたら？



12