

## 自己分析講座 事前課題

講師:新田 龍

## 【ワーク①】あなたの「できること」と「勝てる場所」は？

- (1)自分ではとくに意識したり、力を入れてるつもりもないけど、周りの人から「すごいね」「〇〇が得意なんだね」などと言われること
- (2)全然好きでもないし、「どっちかと言えば苦手」くらいだけど、周りの人から「〇〇が向いてるんじゃないの？」などと言われること
- (3)別に好きでも嫌いでもないけど、自分でやっていて苦痛ではないこと

## 「自分が大事にしたい要素」の例。あなたの優先順位は？

- 自分のやりたいこと、好きなことができる
- 大手・一流・ブランドがある組織の一員となる
- 人間的に成長できる
- 専門知識、スキルが身につく
- お金をたくさん稼げる
- 生活が安定している
- 福利厚生が充実している
- 世の中や社会の役に立つ
- 人に尊敬されたり、影響力を持てる
- 家族との時間やプライベートを大切にできる
- 職場の人間関係がよい
- 職場の立地がよい
- 人脈が得られる
- その他( )

## 【ワーク②】価値観マッチング

- (1)「大事にしたい要素」リストから、  
「絶対に譲れない点トップ2」  
「妥協してもよい点トップ2」をそれぞれ選び
- (2)その理由を書いてください
- (3)あなたがエントリーしようとしている会社の社風や  
仕事内容を調べて、
- (4)優先順位や理由にズレがないか確認しましょう

## あなたの「どうしてもやりたくないこと」「イヤなこと」は？(ex.転勤、ノルマ必達のプレッシャー、ぬるま湯的な環境…など)

## 【ワーク③】あなたの志望企業を思い浮かべ、ワークシートの設問に沿って記入してください(回答欄は次のページ)

## &lt;ルール&gt;

- 志望企業未定の場合は、「とりあえず受けようと考えている業界/会社」をイメージして記入
- 【職種】欄は希望職種か、配属可能性のありそうな職種を記入(営業、接客、エンジニア、コンサルタント…など)
- 【求められる能力・資質】が不明の際は、PC やスマホ等で調べて記入。複数可
- エピソードは箇条書きで可。複数可

**【ワーク③】あなたの希望企業・希望職種は、「誰に」「何を」「どのように」売っている会社/仕事なのか？(第一志望用)**

【業界】

【職種】

【具体的な仕事内容】

・対象(誰に?)

・商材(何を?)

・方法(どうやって?)

【その仕事において求められる能力・資質と、それらが必要な理由】

【自分がその能力・資質を持っていることの根拠となるエピソード】

**【ワーク③】あなたの希望企業・希望職種は、「誰に」「何を」「どのように」売っている会社/仕事なのか？(第二志望用)**

【業界】

【職種】

【具体的な仕事内容】

・対象(誰に?)

・商材(何を?)

・方法(どうやって?)

【その仕事において求められる能力・資質と、それらが必要な理由】

【自分がその能力・資質を持っていることの根拠となるエピソード】

**【ワーク④】「ガクチカ」を「時系列」で「要素ごとに整理」しよう!!**

**<ルール>**

- ・「学生時代に力を入れて取り組んだこと」について、設問に沿って全項目記入してください
- ・テーマは、学業、サークル、アルバイト、インターンシップ、学生団体、留学、ボランティアなど、何でも OK です
- ・テーマがすぐに思い浮かばない方は、P.5～7にある「自己 PR のネタ帳」をご参照ください

**【学生時代に力を入れて取り組んだことは？】**

**【それをやろうとした動機は？】**

**【開始時点での目標は？(いつまでに/何を/どうしたい…等)】**

**【目標達成のためにどんな行動をとっていた？】**

**【活動していく中で気づいた課題や、直面した困難な状況はどのようなもの？】**

**【その課題や困難な状況が発生していた原因は？】**

**【それをどのように解決しようと考えた？】**

**【課題や困難解決のため、具体的にどんな行動をとった？】**

**【結果として、課題や困難はどのような形で解決した？】**

**【当初の目標に対してどれくらい達成できた？/変化度合を数値化すると？】**

**【一連の経験を通して、あなたは何を学んだ？/以前と比べてどんな点が成長した？】**

**【その経験によって得た強みや学びを、その他の場面で活かせる/応用できた事例は？】**

## 【宿題ワーク】「学生時代に力を入れて取り組んだこと」をテーマに、あなたの自己 PR 文を書いてみよう(400 字程度)

### <ルール>

- ・テーマは、学業、サークル、アルバイト、インターンシップ、学生団体、留学、ボランティアなど、何でも OK です
- ・ワーク④で整理したコンテンツを基に、文章にまとめてください

### <自己 PR 文>

--

### 【参考情報】自己 PR 文チェックリスト

	字が丁寧に書かれている
	誤字・脱字がない
	文体（「である」調、「ですます」調）が統一されている
	重複表現（「私の強みは～〇〇が私の強みです」など）がない
	一文が長すぎず（目安として80文字以内）、読みやすい
	結論が冒頭で明示されており、分かりやすい
	アピールしたいキーワード（「〇〇力」「〇〇性」など）にまつわる、具体的なエピソードが示されている
	エピソードが集団活動に関するものである場合、集団中における自分自身の役割や働きが説明されている
	単なる「出来事の羅列」ではなく、「なぜそうしたのか」という自分自身の思考や行動の背景が説明されている
	行動の結果としての「成果」や「変化割合」が数値で説明されている
	一連の経験を通して、自分自身が得たこと、成長したことが明示されている
	得られた経験や強みを、応募企業や応募職種でどう活かすかについて宣言できている
	【尚可】得られた経験や強みを、他の場面でも発揮できていることが分かる事例がある

--

**【ワーク用参考資料】自己PRのネタ帳**

「自己PRのネタがない!」と焦る人でも、時間をとってじっくり取り組めばネタは出てくるもの。

※「書けるところから書く」のがコツ。一つを思い出すと芋づる式に思い出してくる。

※「インパクトが大きいことだけを厳選しよう」「ハナシを盛ろう」とするよりも、その時のできごとのすべてを思い出す方が、結果的に「自分らしさ」が伝わることになる。素直な気持ちで書き出そう。

**<学業系>**

	大学生生活の活動	具体的な行動内容、乗り越えた困難、印象深い出来事など	活動を通じた成長、身についた強み、気付きなど	これから仕事や社会で役立てたいこと	備考
<b>学業系</b>	単位取得				
	資格取得				
	ゼミ、研究室				
	語学、留学				
	その他独自に取り組んだこと				

**【参考資料】業界や仕事のスタイルによる、エントリーシート設問の違い**

**<野村證券>**

- (1) あなたは野村證券でどのような「生き方」を実現したいと考えていますか。(200文字以内)
- (2) 最近(3ヶ月以内)関心を持っている出来事、ニュースについて、関心を持っている理由を記入してください。(400文字以内)

**<三井物産>**

- (1) あなたが決断を迫られた最大の場面はどのような時でしたか。また、そのとき、あなたはどのように考え、行動して決断したか、記述して下さい。(400文字以内)
- (2) あなたの過去の経験の中で、新しい発想、経験、機会や物事の仕方を探究して地域や組織、人びとに変化・変革を起こした事例を記述して下さい。(400文字以内)
- (3) あなたが目標に対してリーダーシップを強く発揮し、主体的に周囲の人と共に成果をあげた事例を記述して下さい。(400文字以内)
- (4) あなたが自分と異なる価値観＝外国人、年齢、生い立ちの違い、を持った人たちと協働して目標を達成した経験について記述して下さい。(400文字以内)

<サークル・部活動系>

	大学生生活の活動	具体的な行動内容、乗り越えた困難、印象深い出来事など	活動を通じた成長、身についた強み、気付きなど	これから仕事や社会で役立てたいこと	備考
サークル 部活動系	サークル活動				
	部活動				
	課外活動				
	学生団体				
	大学イベント				
	その他独自に取り組んだこと				

Memo

<アルバイト、ボランティア、インターンシップ系>

	大学生生活の活動	具体的な行動内容、乗り越えた困難、印象深い出来事など	活動を通じた成長、身についた強み、気づきなど	これから仕事や社会で役立てたいこと	備考
アルバイト、ボランティア、インターンシップ系	アルバイト				
	ボランティア				
	インターンシップ				
	地域活動				
	その他独自に取り組んだこと				

【参考資料】「自分の強み/長所」のキーワード一覧表

●強みのキーワード（性格・行動編）			●強みのキーワード（能力編）		
<input type="checkbox"/> 明朗	<input type="checkbox"/> 慎重派	<input type="checkbox"/> リーダーシップがある	<input type="checkbox"/> 物覚えが早い	<input type="checkbox"/> 頭の回転が早い	<input type="checkbox"/> 視野が広い
<input type="checkbox"/> 活発	<input type="checkbox"/> 冷静	<input type="checkbox"/> 押しが強い	<input type="checkbox"/> 理解力が高い	<input type="checkbox"/> 記憶力がいい	<input type="checkbox"/> 創造力が高い
<input type="checkbox"/> 好奇心が強い	<input type="checkbox"/> 謙虚	<input type="checkbox"/> 野心家	<input type="checkbox"/> 表現力が高い	<input type="checkbox"/> 勘が鋭い	<input type="checkbox"/> 感受性が豊か
<input type="checkbox"/> 社交的	<input type="checkbox"/> 律儀	<input type="checkbox"/> 根気強い	<input type="checkbox"/> 企画力がある	<input type="checkbox"/> 美的センスがある	<input type="checkbox"/> 感情コントロールが出来る
<input type="checkbox"/> 物事に柔軟に対応する	<input type="checkbox"/> 勉強熱心	<input type="checkbox"/> 計画性がある	<input type="checkbox"/> 説得力がある	<input type="checkbox"/> 金勘定が得意	<input type="checkbox"/> 手先が器用
<input type="checkbox"/> 前向き	<input type="checkbox"/> 負けず嫌い	<input type="checkbox"/> 緻密さがある	<input type="checkbox"/> パソコンに精通している	<input type="checkbox"/> 人をまとめるのが得意	<input type="checkbox"/> 判断力がある
<input type="checkbox"/> 積極的	<input type="checkbox"/> 几帳面	<input type="checkbox"/> 視野が広い	<input type="checkbox"/> 人には負けない分野がある	<input type="checkbox"/> 対人能力が優れている	<input type="checkbox"/> 状況認識力がある
<input type="checkbox"/> 大胆	<input type="checkbox"/> 忍耐強い	<input type="checkbox"/> 感情のコントロールが出来る	<input type="checkbox"/> 運動神経がいい	<input type="checkbox"/> 体力がある	<input type="checkbox"/> 説明するのがうまい
<input type="checkbox"/> 素直	<input type="checkbox"/> 優しい	<input type="checkbox"/> 敵を作らない	<input type="checkbox"/> 文章を書くのが得意	<input type="checkbox"/> 指導力がある	<input type="checkbox"/> 論理的
<input type="checkbox"/> 話がうまい	<input type="checkbox"/> 思いやりがある	<input type="checkbox"/> 楽天的	<input type="checkbox"/> イラストや絵を描くのが得意	<input type="checkbox"/> 交渉力がある	<input type="checkbox"/> 分析的
<input type="checkbox"/> 思慮深い	<input type="checkbox"/> プライドが高い	<input type="checkbox"/> 面倒見がよい	●上記以外に、自分で思いつくものがあれば自由記入		
<input type="checkbox"/> 責任感が強い	<input type="checkbox"/> 気配りが出来る	<input type="checkbox"/> 礼儀正しい			
<input type="checkbox"/> ムードメーカー	<input type="checkbox"/> 誠実	<input type="checkbox"/> 人がいい			
<input type="checkbox"/> 凝り性	<input type="checkbox"/> 集中力がある	<input type="checkbox"/> 真面目			
<input type="checkbox"/> 勝負強い	<input type="checkbox"/> 度胸がいい	<input type="checkbox"/> 堅実			
<input type="checkbox"/> しっかりしている	<input type="checkbox"/> にぎやか	<input type="checkbox"/> 個性的			
<input type="checkbox"/> 気持ちの切り替えが早い	<input type="checkbox"/> 世代の違う人から好かれる	<input type="checkbox"/> 友人が多い			
<input type="checkbox"/> 向上心がある	<input type="checkbox"/> 努力家	<input type="checkbox"/> 人から頼りにされる			