



オススメ！キャリアセンター主催の「自己分析講座」を有効活用して方法を知ろう。



自分のことは意外とわからない。進まず困っている人は家族・友人など自分を知ってる身近な人たちから他己分析を受けてみるもよし！

■ 実際に「自己分析」をしてみよう

自己分析をする際のチェックポイント

興味・関心



→ 17ページへ
シート1

好きなこと・興味のあることをあげよう

- 贅沢のあることを列挙して、共通点を探してみる
- そして何故そこに興味を持つのか考える



思考・行動



大学生活を振り返ろう

- 学業・サークル活動・アルバイトなどの体験から得たこと
- 感動、挫折をした体験、その時自分がどのような行動をとったか



PRポイント 弱点



自分の長所・短所を整理しよう

- 自分の特徴（自分で思うこと、よく人から言われること）
- 集団の中での役回り
- 専門に研究している分野、持っている資格



価値軸



どのような人生を送りたいか

- 何のために働くのか
- 5年後、10年後を想定した理想的なライフプラン
- 仕事と結婚・出産・家庭（育児・介護）などのライフプランとのバランスをどう考えていくのか



シート1

好きなこと・興味のあることをあげよう

好きなことや興味のあることをあげてください。また、その理由も書いてください。
就職活動にあたって、自分の軸（価値観、大切にしていること）を明確にしておきましょう。

好きなこと・興味のあること	その理由

上記の好きなことや興味のあることの共通点があれば以下に書いてください。



大学時代だけでなく、年代別の自分を様々な角度から振り返ることで、行動パターンや判断基準が見えてくる。

シート
2

大学生活を振り返ろう

早稲田大学を選んだ理由	学部を選んだ理由

大学生活マトリックス

あなたの大学生活を振り返り、「どのように過ごしたか?」、「なぜ、それに取り組もうと思ったのか?」できるだけ具体的に詳細に思い出してください。

	大学1年	大学2年	大学3年
学業			
クラブ・サークル			
アルバイト			
趣味・遊び			
留学			
ボランティア			
インターンシップ			
その他			



状況、課題に対して自分はどう考え、どのように向き合って行動してきたか? 自分の特徴を文章・言葉で伝えられるようになろう。

シート
3

必ずエントリーシートや面接で聞かれることを今のがちから考え始めよう

大学時代に力を入れたこと (学業)	大学時代に力を入れたこと (学業以外)
力を入れたこと	力を入れたこと
その中で最も苦労したこと	その中で最も苦労したこと
苦労を乗りこえるためにどんな行動をとったか	苦労を乗りこえるためにどんな行動をとったか
その成果・学んだこと	その成果・学んだこと



長所・短所を客観的に洗い出して、特徴を考えてみよう。自分ことは意外とわからないもの。第三者へ話すことで、気づかなかった自分が見つかることも。

シート
4

自分の長所・短所を整理しよう

あなたの長所を3つあげ、そのエピソードをあげてください。

客観的に自己分析するため、他者からの意見もあれば盛り込みましょう。

長 所	エピソード

あなたの短所を3つあげ、克服するための改善策をあげてください。

短 所	改 善 策



大切にしたい価値観は人それぞれ。
自分らしい優先順位を整理してみよう。

シート
5

どのような人生を送りたいか

一度しかない人生をどのように過ごしたいか。大切にしたい項目に○をつけてみましょう。

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| () 個性の発揮 | 興味のあることを行い、スキルと能力を発揮する。 |
| () 他者への影響力 | 他者を支援し、影響力を与える。 |
| () 社会的評価 | 名声を得て、皆に認められる。 |
| () 多様性 | いろいろな種類の業務を行い、異なる場所で仕事をする。 |
| () 収入 | 多くの収入を得る。 |
| () やりがい | 好きな仕事や自分にしか出来ない難しい仕事にチャレンジする。 |
| () 人 | 尊敬できる先輩や、気の合う仲間に囲まれて仕事をする。 |
| () 社風 | アットホームな職場が良い！ 切磋琢磨する職場が良い！ |
| () 知名度 | 働くなら有名企業が良い！ |
| () 勤務地 | 日本にとどまらず海外で働く。あるいは実家から通える範囲が良い！ |
| () ワークライフバランス | 仕事と生活の調和が図れる。 |
| () その他 | () |

上記の項目の中で、あなたがもっとも大切にしたいことを上位3つあげてください。
また、その理由も考えてみましょう。

大 き さ	大 き さ	理 由
1 位		
2 位		
3 位		