

就労移行ITスクール(就活講座)

自己分析と自己PR

ver.1.0

-
- 01 講座の目的
 - 02 自己分析について
 - 03 自己PRについて
 - 04 企業側は何が知りたいのか
 - 05 自己PRのポイント
 - 06 自己PRを作成してみる

01

講座の目的

何をするにしても、目的を意識することが大切です。
本講座の目的は下記の 3点を目的としています。

01 自己分析を行いやりたいことを分析する

02 自分の得意なこと、できること、やりたいことを整理する

03 自分という人物を端的に伝えるための方法を学ぶ

上記の点を意識しながら本講座に取り組んでください。

02

自己分析について

自己分析とは自分の特徴を理解するために、これまでの経験や考え方を振り返り、整理することを指します。



Point

選択する時に何を重視して決断してきたのか、何を楽しいと感じてきたのか、感情を揺さぶられたかについて考えることで、より自己理解を深めることができます。

自己分析の目的は、「自分自身の価値観を知り、将来の目標を明確にするため」と「自己PRや志望動機の洗い出しのため」の大きく2つの理由があります。

自己分析が出来ている場合

自分の強み、弱みが明確になっており、書類作成や面接対策が円滑に進む。



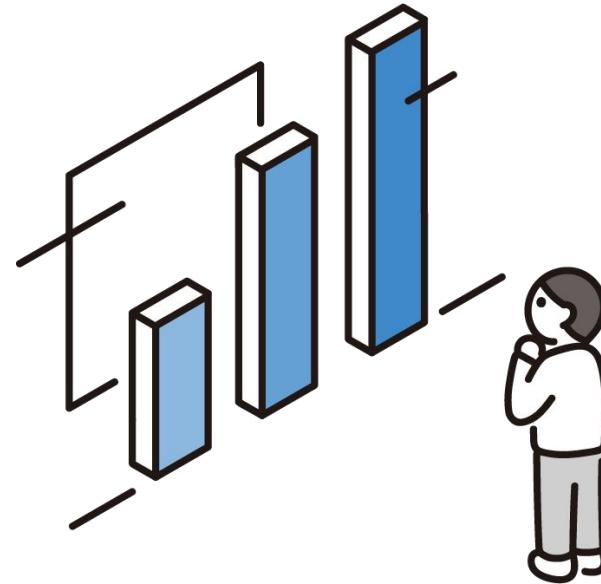
自己分析が出来ていない場合

強みや弱みがわかつておらず、なかなか書類作成が進まない



自己分析の方法はいくつか存在しますが、
今回は下記の2つの方法をご紹介します！

- ・過去を分析する(自分史)
- ・未来の欲望を整理する(未来編)



自分がこれまでの人生で何をしてきたのか、何を考えていたのかといった 事柄を書き出した自分史を作ることで、客観的に自分を見つめ直し、自分の強みや弱みを再認識できます。

時期	出来事 エピソード (事実)	取り組んだこと (行動)	感じたこと (感情)	得たスキル (学び・変化)	共通点や気づき (行動の特徴)
2019年3月	初めてアメリカに行く。	とにかく辞書を使って、ホストファミリーとコミュニケーションを取ろうとしたけれど、全然みんなが言っていることがわからなかった。	自分が言いたいことが相手に伝わらないこと、相手が話していることが理解できないことがほんとうに悔しかった。	英語が嫌いだったけど、理解できない悔しさとかつらさを体験できてよかったです。専しさがバネになって勉強しようって気持ちになった。	今まで悔しいと思ってもあまり続いたことがないと思っていたけど、英語だけは続けてるな。
2019年4月	帰国して英会話スクールに通い始める。	日本に帰ってきてすぐに、英会話スクールの体験授業をいくつか受けた。そして、そのとき一番自分に合っていると思った学校に申し込んだ。	とにかく英語が話せないことが悔しくて、ちゃんと勉強したくなって勢いで申し込んだ。とにかくやる気に満ち溢れていた。	勢いがあると、あまり深く考えずに行動できたなあ。	ホストファミリーと定期的にオンラインで話して、英語力が上がっている実感があるからかもしれない。
2019年9月	初めてTOEICを受ける。	英会話スクールで学んでみて、今の自分の英語力を客観的に知りたいと思って、思い切って申し込んだ。けど仕事が忙しくて、英会話スクールで勉強する以外の勉強の時間は思うように取れなかった。	初めて受けて、リスニングがすごく速くて、問題の量もすごく多くて、びっくりした。それと、本当に英語できるようになるのかなって不安になった。	すごく不安になったけど、客観的に自分の英語力が測定できたのは良かった。結果が出た後、ちゃんと前向きに自分が苦手なところと向き合えた。あと、毎日10分英語を聞く時間を作るようになった。	

これまで印象的な出来事や、取り組みといえば？

高校時代

大学時代

社会人時代

STEP1

まずは、高校時代～大学時代 (就労経験がある人は社会人経験)にかけて印象的だった出来事や取り組み内容を洗い出してみましょう。

取り組み内容の深堀り

取り組みを一言でい
うと?

STEP2

洗い出した内容の中で印象に残った事柄につい
て、項目にしたがって深堀りしてみましょう。自ら
主体となって取り組んだ内容のほうが振り返りや
すいため、オススメです。

具体的な内容

背景・経緯

大変だったこと・どう
感じたか

大変さとどう向き合っ
たか?

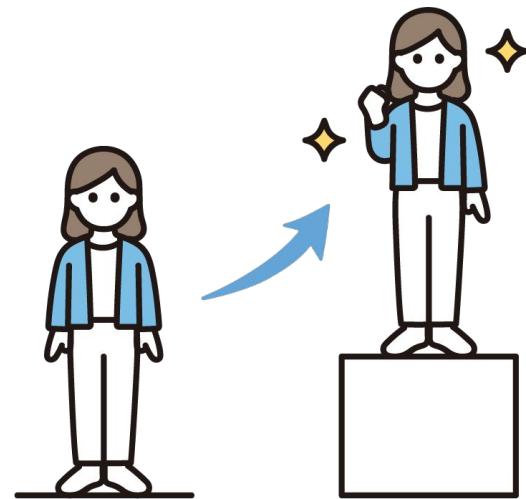
取り組みを通じて
学んだこと

時間を取りるので自分史について書き進めていきましょう！
整理するためにも少し話しながら書き進めるのも良いです！



自己史で過去を振り返ったところで、
キャリア(未来)について考えていきましょう。

続いては今後の



Point

過去の選択や学んだことも踏まえて、
はどうなりたいかやどうありたいかを
ましょう。

自分
考えていき

未来については大きく「価値観を知る」「求める人生を知る」「それらに必要なものを知る」の流れで紐解いていきます。



①価値観を知る

自分にとって欠かせないものや信念などと呼ばれるような、生きるうえで選択の軸になる価値観を知る作業です。

②求める人生を知る

人生の中で何を実現したいのか、どう生きたいかを知る作業になります。

③実現するために必要なものを知る

価値観や望む人生を知ったあとで、それらを実現するためには何が必要かを紐解いていきます。

- | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 愛 | <input type="checkbox"/> 荣誉 | <input type="checkbox"/> 平和 | <input type="checkbox"/> 純粹 |
| <input type="checkbox"/> いたわり | <input type="checkbox"/> 慎重 | <input type="checkbox"/> 奉仕 | <input type="checkbox"/> 従順 |
| <input type="checkbox"/> 援助 | <input type="checkbox"/> 真剣 | <input type="checkbox"/> 誇り | <input type="checkbox"/> 実践 |
| <input type="checkbox"/> 思いやり | <input type="checkbox"/> 真理 | <input type="checkbox"/> 真面目 | <input type="checkbox"/> 信仰 |
| <input type="checkbox"/> 感謝 | <input type="checkbox"/> 信用 | <input type="checkbox"/> 約束 | <input type="checkbox"/> 親切 |
| <input type="checkbox"/> 完全 | <input type="checkbox"/> 信頼 | <input type="checkbox"/> 優しさ | <input type="checkbox"/> 努力 |
| <input type="checkbox"/> 希望 | <input type="checkbox"/> 正義 | <input type="checkbox"/> 安らぎ | <input type="checkbox"/> 忍耐 |
| <input type="checkbox"/> 勉強 | <input type="checkbox"/> 成長 | <input type="checkbox"/> 勇気 | <input type="checkbox"/> 熱心 |
| <input type="checkbox"/> 謙虚 | <input type="checkbox"/> 誠実 | <input type="checkbox"/> 喜び | <input type="checkbox"/> 平安 |
| <input type="checkbox"/> 献身 | <input type="checkbox"/> 責任感 | <input type="checkbox"/> 礼儀正しい | <input type="checkbox"/> 平穏 |
| <input type="checkbox"/> 健全 | <input type="checkbox"/> 善良 | <input type="checkbox"/> 卓越 | <input type="checkbox"/> ↓自己記入欄 |
| <input type="checkbox"/> 向上心 | <input type="checkbox"/> 尊敬 | <input type="checkbox"/> 上質 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 公平 | <input type="checkbox"/> 慎み | <input type="checkbox"/> 正直 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 最善 | <input type="checkbox"/> 忠実 | <input type="checkbox"/> 道徳 | <input type="checkbox"/> |

STEP1

まずは、いくつかの言葉の中から、
"惹かれるもの" "好きな言葉" "人生の糧" のようなキーワードを5つ選んでチェックを入れてみましょう！

STEP2

その中から、より惹かれるものを3つ選び、順位をつける。

-
- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 優雅な生活(D) | <input type="checkbox"/> 時間に余裕のある人生(D) | <input type="checkbox"/> 円満な家庭(B) |
| <input type="checkbox"/> 趣味のある人生(E) | <input type="checkbox"/> 人との交流の多い生活(B) | <input type="checkbox"/> 高い報酬(C) |
| <input type="checkbox"/> やりがい・充実感(C) | <input type="checkbox"/> 組織に束縛されない仕事(D) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活(A) |
| <input type="checkbox"/> 適度な運動(A) | <input type="checkbox"/> 人の役に立つ人生(C) | <input type="checkbox"/> 健康的な食生活(A) |
| <input type="checkbox"/> 変化に富んだ人生(E) | <input type="checkbox"/> 身近な人との良好な関係(B) | <input type="checkbox"/> ストレスのない生活(D) |
| <input type="checkbox"/> 面白さ(E) | <input type="checkbox"/> 財産形成・経済的自由(D) | <input type="checkbox"/> 権威や高い地位(C) |
| <input type="checkbox"/> 周りからの尊敬・信頼(C) | <input type="checkbox"/> 笑いと喜びに満ちた人生(E) | <input type="checkbox"/> 子孫繁栄(A) |
| <input type="checkbox"/> 適度な休暇(A) | <input type="checkbox"/> 好きなことができる生活・仕事(E) | |
| <input type="checkbox"/> 愛に溢れた暮らし(B) | <input type="checkbox"/> 同じ趣味・目標の仲間がいる(B) | |
-

STEP1

キーワードを見て、自分自身が人生や生活、仕事等で求めるものにチェックを入れてみましょう。

チェックの数	基本的欲求の名前	内容
A	生存の欲求	健康や身の安全、長生きの願い、病気をしたくないといった、身体に関する欲求。
B	愛・所属の欲求	家族、友人、会社などに所属し、愛し愛される人間関係を保ちたいという欲求。
C	力の欲求	何事かを成し遂げることにより、自分が価値あるものであることを確認したいという欲求。
D	自由の欲求	束縛から離れ、自立したいという欲求。 多くの収入を得、経済的に豊かな人生を送りたいという欲求。
E	楽しみの欲求	義務感にとらわれることなく、自ら主体的に喜んで何かを行いたいという興味・関心・知的好奇心と言ったものに関する欲求。

STEP2

チェックしたキーワードの右側の A～E の
ベットの数をそれぞれ数えて
う。

アルファ
表に記入しましょ

STEP3

自分のパワーの源(原動力)についても
ましょう。

考えてみ

STEP1

自分の持っている価値観や、望んでいるライフスタイルを探ってきました。
その生活などを実現するために、必要なものを考えてみましょう。
例)コミュニケーション能力、趣味に打ち込む時間 etc

STEP2

自分の価値観に近い人や、望んでいるライフスタイルに近い環境はどこにあのか考えてみましょう。

STEP3

自分の価値観や望むライフスタイルを実現するのに必要なものは何でしょう？
また、そのために、今やるべきことは何でしょう？

STEP4

STEP3で建てた仮説が果たしてそれがあっているのか実際に調べてみましょう。

03

自己PRについて

様々なシーンで自己 PRの大切さは説かれますが、
なぜ自己 PRが大切になるのでしょうか？

少し考えてみてください。



自己PRは自分を売り込むことが目的です。自分が入社すると企業にとってどのようなメリットが与えられるかまで話せるのが理想です。

自己PR

企業の視点に立って
活用できる強み」を伝える

「仕事で

長所

自分の視点から見た
性格や人柄」を伝える

「自身の



04

企業が求めること

企業側は自己PRにて入社後企業で活躍できる人かどうかを見ています。
そのため、しっかりと下記のポイントは抑えたうえで作成しましょう。



①求める強み、能力を持っているか

入社したポジションで問題なく活躍できる能力があるか、会社の環境でさらに成長をしていくかを見ています。

②人柄やキャラがマッチするか

会社のカルチャーに合っているかどうかは採用担当がよく見ているポイントです。自分の強みの中でも、マッチする物を特にアピールできるようにしましょう。

③”当たり前水準”が低くないか

どのレベルの業務であれば「当たり前になしてくれるか」を見ています。 基準が高ければ高いほど、印象はよくなっています。

05

自己PRのポイントについて

自己PRでは下記のようなポイントを意識しましょう。



Point

- ①アピール内容は根拠を持って具体的に
- ②得意分野・成功体験を見つけ 1~2点に絞る
- ③自己PRは複数用意する
- ④選考後も重要視されることを忘れない
- ⑤最初に結論を書く

06

自己PRを作成してみる

自己PRは「強みを見つける」「強みを深堀りする」「役立たせたいことを考える」「具体的なエピソードとともにまとめる」の順番で進めます。

①強みを見つける

自分にとって欠かせないものや信念などと呼ばれるような、生きるうえで選択の軸になる価値観を知る作業です。



②強みを深堀りする

人生の中で何を実現したいのか、どう生きたいかを知る作業になります。

③役立たせたいことを考える

価値観や望む人生を知ったあとで、それらを実現するためには何が必要かを紐解いていきます。

④具体的なエピソードを踏まえまとめる

より具体的なイメージを持ってもらえるエピソードを加えた上で まとめましょう。

STEP1

自分の強みを5つほど書き出してみましょう。

当たり前にできること、他の人が苦手だと言ってたけど苦なくできることなども書いてみましょう

STEP2

なぜそれらが長所になったと思いますか？背景や過去のエピソードなどを整理しましょう。

STEP3

それらの長所はどこでどんなふうに発揮されましたか？

過去のエピソードを具体的に記載してみましょう。

STEP4

段々と具体的になってきたところで、文章にしてみましょう。

の結果と具体的に記載することでより自己分析が深まります。

経験・課題・行動・そ

就労移行ITスクール(就活講座)

自己分析と自己PR

fin.

ver.1.0