

就職支援セミナー

求職活動を進めるための  
自己理解



兵庫労働局主催

ヒューマンアカデミー株式会社

- 1 自己理解の必要性
- 2 自己理解① あなたが仕事に対して求めるものは
- 3 自己理解② 私の持っている能力は
- 4 自己理解③ 今後のキャリア志向
- 5 自己理解④ 今後の自分について、考えてみよう

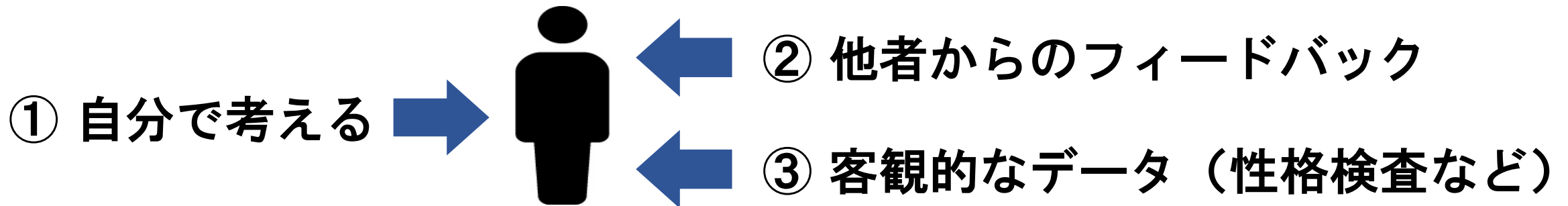
## 自己理解（自己分析）なぜ、必要なのか？

事前準備 ⇒ 職業選択 ⇒ 応募書類・面接（自己PR・志望動機）

・経験（知識・スキル）・強み（長所）・興味、関心・価値観・将来など

★自己を理解することで、今後の方向性のヒントに繋がる

## 自己理解（自己分析）の方法



※ ひとつに絞らずにさまざまな方法を実践してみよう

## ジョハリの窓

自分

知っている

知らない

他人

知っている

知らない

<p><b>開放の窓</b> 自分も他人も知っている</p>	<p><b>盲点の窓</b> 自分は気づいていないが、他人は知っている</p>
<p><b>秘密の窓</b> 自分は知っているが、他人は気づいていない</p>	<p><b>未知の窓</b> 誰からもまだ知られていない</p>

### あなたが仕事に対して求めるものは？

下に記載の6項目と次のスライドに記載の8項目の中から上位3つを選んで、理由も含めて考えてみましょう。

	項目	内容
1	能力の活用	自分の能力や知識を発揮できること
2	達成	期待する結果を得ることができたという実感
3	美的追求	美しいものを見いだしたり、創りだしたりすること
4	愛他性	人の役に立てること
5	自律性	自ら立てたルールに従って行動できること
6	創造性	新しいものや考えに出会えたり、組み合わせたりすること

## 2 自己理解①

	項目	内容
7	経済的報酬	お金を稼ぎ、高水準の生活をする事
8	ライフスタイル	自分の望む生き方ができる事
9	身体的活動	身体を動かす機会を持つ事
10	社会的評価	社会から成果を認めってもらう事
11	危険性（リスク）	ワクワク・ドキドキするような体験をもつ事
12	社会的交流	人と交わりをもつて働く事
13	多様性	様々な場面・状況を経験できる事
14	環境	活動にとって環境がよい事

# 2 自己理解①

**第1位**

項目：

---

選んだ理由

**第2位**

項目：

---

選んだ理由

**第3位**

項目：

---

選んだ理由

## 私の持っている能力は？

下の3項目、次シートの3項目、6項目の中から、自分の中で、評価が高いと思う項目についてのみ、その理由やこれまでの経験を考えてみましょう。

いずれも社会人基礎力（3つの能力・12の要素）経済産業省ホームページより

**前に踏み出す力(アクション) ☆一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力☆**

項目	内容	その理由(これまでの経験)
主体性	物事に自ら進んで 取り組む	
働きかけ力	他人に働きかけ 巻き込む	
実行力	目的を設定し 確実に行動する	



## 考え抜く力（シンキング） ☆疑問を持ち、考え抜く力☆

項目	内容	その理由(これまでの経験)
課題 発見力	現状を分析し目的や課題を発見する、解決する	
計画力	課題解決のプロセスを考え、準備する	
創造力	新しい価値を生み出す	

# 3 自己理解②

チームで働く力(チームワーク) ☆多様な人々とともに、目標に向けて協力する力☆

項目	内容	その理由(これまでの経験)
発信力	相手に わかりやすく伝える	
傾聴力	相手の意見を 丁寧に聴く	
柔軟性	意見や立場の違い を理解する	
状況把握力	周囲や物事との 関係性を理解する	
規律性	ルールや約束を 守る	
ストレス コントロール力	ストレスに 対応する	

# 3 自己理解②

その他 ☆先ほどの3つの項目以外で記入する内容があればご記入ください☆

項目	内容	その理由(これまでの経験)

<例>

- ・知識が豊富
  - ・責任感
  - ・リーダーシップ(指導力)
  - ・好奇心旺盛
  - ・丁寧さ
  - ・フットワークが軽い
- など、自分の中で評価が高い能力をあげてみましょう。

## 能力分析をふまえて

★私の長所（強み） ※自分でいいなあ！と思うところ

--

★私の短所 ※改善したいと思うところ

--

## 今後のキャリア志向

下の3項目と次のスライド2項目に記載の合計5つの種類の中からあなたのタイプを1つ選んで、その理由も含めて考えてみましょう。

種類	特徴	方向性
1	<b>前進タイプ</b> 今よりもさらに上位の役職や肩書きを目指す出世意欲が強いタイプ	組織や職業などでトップまたはそれに近い地位を目指す
2	<b>安定タイプ</b> 「会社や組織のために」といった想いを強く持ち、成果などを独占するよりも共有し合うことを望むタイプ	長期にわたって、収入(雇用)の安定を目指す
3	<b>自由タイプ</b> 自分の裁量や判断で仕事ができることを最も重視するタイプ	短期・長期を含めて、様々な経験を積み重ねていくことを目指す

種類		特徴	方向性
4	<b>挑戦タイプ</b>	新しいものを作り出すことや挑戦することに意欲を持ち、自分の興味や関心のあることを最も重視するタイプ	常に自己成長ができる機会を作り、継続して新しいことを見つけていくことを目指す
5	<b>バランスタイプ</b>	仕事内容・周りの人間関係・自己成長など、それぞれのバランスを重視するタイプ	ワークライフバランスを目指す

・あなたのタイプ：

・理由：

今後の自分について、考えてみよう！

※すべての欄を埋める必要はありません

	理想とする自分の姿（目標） ※プライベートも含む	そのために必要なこと （課題など）
1年後 （ 歳）		
3年後 （ 歳）		

# 5 自己理解④

	理想とする自分の姿（目標） ※プライベートも含む	そのために必要なこと （課題など）
5年後 （ 歳）		
10年後 （ 歳）		
年後 （ 歳） ※自由設定		