

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受託

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

1 自己理解の必要性

3

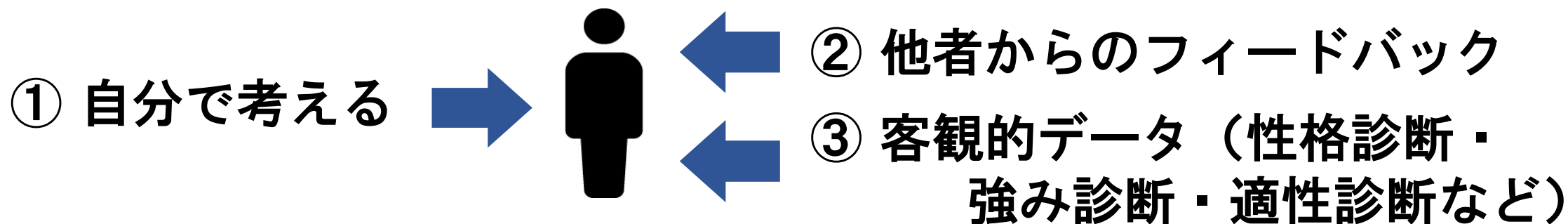
自己理解（自己分析）は、なぜ必要なのか？

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）・価値観 ・強み（長所）・興味、関心 ・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

1 自己理解の必要性

4

ジョハリの窓

自分

知っている

知らない

知って
いる

他人

知らない

開放の窓

自分も他人も知っている

盲点の窓

自分は気づいていないが、
他人は知っている

秘密の窓

自分は知っているが、
他人は気づいていない

未知の窓

誰からもまだ知られていない

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

6

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	人と交わりをもって働く事
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

7

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

10

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

11

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。

私の持っている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	前進 タイプ	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	安定 タイプ	「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	自由 タイプ	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	挑戦 タイプ	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	バランス タイプ	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

16

	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		

ハローワーク(公共職業安定所)一覧

ハローワーク名	〒	住所	電話番号
ハローワーク神戸	650-0025	神戸市中央区相生町1-3-1	078-362-8609
ハローワーク神戸 三田出張所	669-1531	三田市天神1-5-25	079-563-8609
ハローワーク灘	657-0833	神戸市灘区大内通5-2-2	078-861-8609
ハローワーク尼崎	660-0827	尼崎市西大物町12-41 アマゴッタ2階	06-7664-8609
ハローワーク西宮	662-0911	西宮市池田町13-3 JR西宮駅南庁舎2階～4階	0798-22-8600
ハローワーク姫路(姫路本庁舎)	670-0947	姫路市北条字中道250	079-222-8609
ハローワーク加古川	675-0017	加古川市野口町良野1742	079-421-8609
ハローワーク伊丹	664-0881	伊丹市昆陽1-1-6 伊丹労働総合庁舎	072-772-8609
ハローワーク明石	673-0891	明石市大明石町2-3-37	078-912-2277
ハローワーク豊岡	668-0024	豊岡市寿町8-4	0796-23-3101
ハローワーク豊岡 香住出張所	669-6544	美方郡香美町香住区香住844-1	0796-36-0136
ハローワーク豊岡 八鹿出張所	667-0021	養父市八鹿町八鹿1121-1	079-662-2217
ハローワーク豊岡 和田山分室	669-5202	朝来市和田山町東谷105-2	079-672-2116
ハローワーク西脇	677-0015	西脇市西脇885-30 西脇地方合同庁舎	0795-22-3181
ハローワーク洲本	656-0021	洲本市塩屋2-4-5	0799-22-0620
ハローワーク柏原	669-3309	丹波市柏原町柏原字八之坪1569	0795-72-1070
ハローワーク柏原 篠山出張所	669-2341	丹波篠山市郡家403-11	079-552-0092
ハローワーク西神	651-2273	神戸市西区鞆台5-3-8	078-991-1100
ハローワーク龍野	679-4167	たつの市龍野町富永1005-48	0791-62-0981
ハローワーク龍野 相生出張所	678-0031	相生市旭1-3-18 相生地方合同庁舎	0791-22-0920
ハローワーク龍野 赤穂出張所	678-0232	赤穂市中広字北907-8	0791-42-2376

ハローワーク関連施設一覧

施設名	〒	住所	電話番号
ハローワークプラザ三宮	651-0088	神戸市中央区小野柄通7-1-1 日本生命三宮駅前ビル1階	078-231-8609
ハローワークステーション姫路	670-0927	姫路市駅前町265番地 姫路KTビル4階	079-286-8609
三木市ふるさとハローワーク	673-0433	三木市福井1933-12 サンライフ三木1階	0794-86-8609
神戸新卒応援ハローワーク	650-0044	神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー12階	078-361-1151
三宮わかものハローワーク	651-0088	神戸市中央区小野柄通7-1-1 日本生命三宮駅前ビル1階	078-231-8606
マザーズハローワーク三宮	651-0088	神戸市中央区小野柄通7-1-1 日本生命三宮駅前ビル1階	078-231-8603
マザーズハローワーク尼崎	661-0012	尼崎市南塚口町2-12-18 塚口若松ビル2階	06-6421-0810
ハローワーク姫路マザーズコーナー	670-0927	姫路市駅前町265番地 姫路KTビル3階	079-285-1186
女性就業相談室	650-0044	神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー7階 県立男女共同参画センター内	078-360-8260
しごとサポートウェブにしきた	663-8204	西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4階	0798-68-1021
ワークサポートちゅうおう	650-0031	神戸市中央区東町115番地 中央区役所2階	078-325-3566
ワークサポートなだ	657-8570	神戸市灘区桜口町4-2-1 灘区役所6階	078-822-9233
ワークサポートひがしなだ	658-8570	神戸市東灘区住吉東町5-2-1 東灘区役所保護課	078-841-2003
ワークワポートきた	651-1111	神戸市北区鈴蘭台北町1-9-1 神戸市北区役所6階	078-591-7666
ワークサポート宝塚	665-0845	宝塚市栄町2-1-2 ソリオ2 7階	0797-81-4400
ワークサポートあまがさき北	661-0012	尼崎市南塚口町2-1-1 塚口さんさんタウン1番館5階	06-4950-0348
ワークサポートあまがさき南	660-0876	尼崎市竹谷町2-183出屋敷リベル5階 (南部保健福祉センター内)	06-6415-6224
ワークサポートたるみ	655-8570	神戸市垂水区日向1-5-1 垂水区役所保護課	078-704-5011
ワークワポートながた	653-8570	神戸市長田区北町3-4-3 長田区役所保護課	078-579-8120
ワークサポートすま	654-8570	神戸市須磨区大黒町4-1-1 須磨区役所保護課	078-737-4711
ワークサポートひめじ	670-8501	姫路市安田4-1	079-221-2981
ワークサポートあかし	673-0882	明石市相生町2-5-15 明石市役所北庁舎1階	078-915-1041
ワークサポートにし	651-2273	神戸市西区鞆台5丁目4-1 西区役所2階	078-997-6699
丹(まごころ)ワークサポートたんば	669-4192	丹波市春日町黒井811 丹波市役所春日庁舎1階	0795-74-3660
ワークサポートひょうご	652-8570	神戸市兵庫区荒田町1-21-1 兵庫区役所7階	078-511-5005
川西しごと・サポートセンター	666-0015	川西市小花1-8-1-206 パレットかわにし2階	072-757-6380
加西市ふるさとハローワーク	675-2312	加西市北条町北条28番地の1 アスティアかさい 4階	0790-42-7600

ハローワークからのお知らせ

各ハローワークのページに遷移するリンク集

https://jsite.mhlw.go.jp/hyogo-roudoukyoku/roudoukyoku/_105009.html



兵庫労働局職業安定部SNS

職業安定部で運用しているSNSアカウントへのリンク集

https://jsite.mhlw.go.jp/hyogo-roudoukyoku/newpage_00746.html

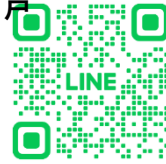


兵庫県のハローワークが

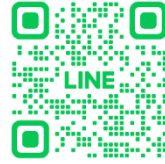
LINE はじめました！



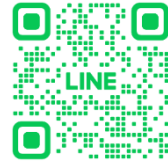
ハローワーク神戸



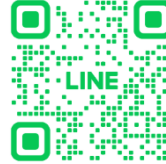
ハローワーク灘



ハローワーク尼崎



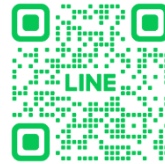
ハローワーク西宮



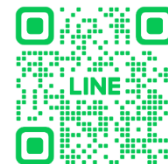
ハローワーク姫路



ハローワーク加古川



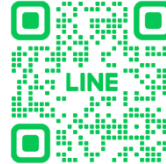
ハローワーク伊丹



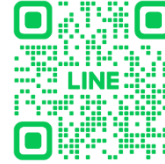
ハローワーク明石



ハローワーク豊岡



ハローワーク西条



ハローワーク洲本



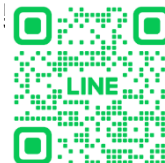
ハローワーク柏原



ハローワーク西脇



ハローワーク龍野



厚生労働省
兵庫県労働局

就職に関するお役立ち情報発信します！

友だち登録 お待ちしております！