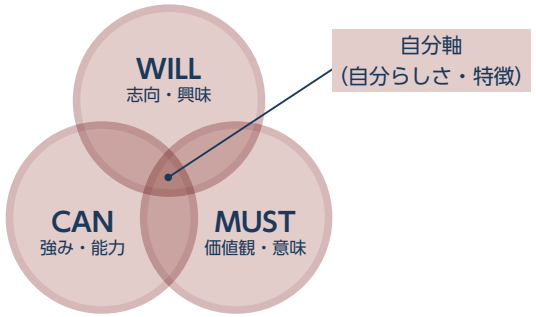
自己理解とは

自己理解は、自分の進路選択の基準と、貢献できることを明確にする作業です。自己理解が進んでいれば、就職先選び等の苦労は少なくなり、納得感、満足感が得られやすくなります。逆に曖昧であれば、意思決定の際に迷いや不安を生じやすくなるでしょう。自己理解は、単に就職活動のためだけに必要なものではなく、将来にわたるライフキャリアデザインの原点になります。

自分を知るための３つの視点



WILL　：何がやりたいか（志向・興味）
CAN　：何ができるか（強み・能力）
MUST：何が大切か（価値観・意味）

自己理解の手段・方法

①自己分析：自分から見た「自分らしさ・自分の特徴」を知る。
②他己分析：他者から見た「自分らしさ・自分の特徴」を知る。
③適性検査：診断ツールから「自分らしさ・自分の特徴」を知る。

基本となるのは、自己分析です。この手がかりとなるのが、これまでの自分はどのように生きてきたのかという振り返りと、これからの自分はどのように生きたいのかという夢・ビジョン、の２点です。

とくに、過去の体験や行動の中には、自分の「ＣＡＮ（強み）」と「ＭＵＳＴ（価値観）」が反映されていますので、できるだけ詳しく書き出し、分析することが大切です。

この振り返りを「棚卸し」と呼びます。ただ事実を羅列するのではなく、これまでの体験や行動を意識化し、いまの自分で意味づけを行い、言語化します。この作業を通して、自分らしさや特徴を浮かび上がらせていきます。

自己理解の流れ

棚卸し

これまでの
体験や行動を
詳しく書き出す

ワーク④　棚卸しーこれまでの自分を振り返る（P.56～57）

自分を掘り下げる視点

- ●その選択を行った理由や経過。
- ●具体的にどのような行動を行ったか。
- ●いちばんの困難は何か、苦労したことは何か。
- ●嬉しかったことや、悔しかったことは何か。
- ●どのような工夫、試行錯誤を行ったか。
- ●モチベーションは何か。
- ●どのような結論、成果を得たか。

自分らしさ・特徴の理解

自分らしさ・
自分の特徴を
発見する

ワーク⑤　これからの自分を思い描く（P.58）

ワーク⑥　他己分析ー他者から見た自分を知る（P.59）

ワーク⑦　自分らしさ・自分の特徴を理解する（P.60）

自分軸の確定

長所・強みの
フレーズを
確定する

ワーク⑧　自分軸ー強みのフレーズを確定する（P.61）

ワーク④ 棚卸し —これまでの自分を振り返る

棚卸しとは

これまで自分がやってきたこと（事実と感情）を洗い出す作業です。自分の体験や行動を言語化、客観化して振り返ることにより、自分らしさや自分の特徴を発見するベースとなります。

棚卸しの進め方 ※箇条書きではなく文章で。ノートや白紙にできるだけ多く書き出しましょう。

①これまでの体験や行動における具体的な場面を思い出し、そのときの事実と感情を記述する。
②就職活動でアピールになるかどうかの基準はいったん置いて、できるだけ詳しく書き出す。
③P.55の「自分を掘り下げる視点」を意識して言語化し、振り返る。
④モチベーションは曲線で記入。状況、原因、理由などがあったら「気づいたこと」に書く。

項　目		中　学	高　校	大　学				大　学　院	
				1年生	2年生	3年生	4年生	1年生	2年生
学業	①得意・好きな教科 専攻・ゼミ・研究								
学業以外	②部活動 サークル活動								
	③学校行事 委員会活動								
	④ボランティア 課外活動								
	⑤アルバイト								
	⑥趣味・特技 日常生活								
	⑦資格取得								
	⑧友人関係 グループでの役割								
モチベーション	(+) 0 (−)								
気づいたこと									

ワーク⑤ これからの自分を思い描く

将来、どのような生き方、働き方をしたいですか？
イメージを描いてみましょう。

これからの自分

■ 将来の夢・ビジョン

■ こんな人になりたい

■ できるようになりたいこと

■ 大切にしたいこと

ワーク⑥ 他己分析ー他者から見た自分を知る

まわりの人が見ている「あなたらしさ」を知りましょう。友人、先輩、親、親戚、先生等、なるべく多くの人に取材しましょう。

まわりの人から見えている自分

■ 取材した人（名前）
さん

■ あなたらしさ、あなたの特徴

■ どのようなことからそう思ったのか

■ 取材した人（名前）
さん

■ あなたらしさ、あなたの特徴

■ どのようなことからそう思ったのか

■ 取材した人（名前）
さん

■ あなたらしさ、あなたの特徴

■ どのようなことからそう思ったのか

■ 気づいたこと、わかったことなど

ワーク⑦ 自分らしさ・自分の特徴を理解する

ワーク④～⑥をもとに、P.54の３つの視点で整理してみましょう。箇条書き、文章のどちらでもかまいません。ここでは表現の巧拙は考えず、思いつく限り、いまの自分を言葉にしましょう。

自分らしさ・自分の特徴

■ WILL：やりたいこと、志向、興味

■ CAN：できること、得意なこと、長所、強み、能力

できないこと、不得意なこと、短所、弱み

■ MUST：大切にしたいこと、判断基準、価値観、意味

WILL（やりたいこと）がはっきりしていなくても、CAN（できること）、MUST（大切にしたいこと）がわかると、自分に合っている仕事、向いている仕事につながります。志望先の選択に迷っている場合は、CANとMUSTを掘り下げてみましょう。

ワーク⑧ 自分軸ー強みのフレーズを確定する

ワーク⑦をもとに、自分の強みを簡潔な文章で表現しましょう。「協調性」や「継続力」などの単語ではなく、「何ができるか」を具体的に述べることが大切です。また、その動機となる価値観（MUST）の要素を入れると、自分らしさが生まれてきます。しっくりくるワード（言葉）や言い回しの表現を丹念に探し、納得のいく強みフレーズの完成をめざしましょう。

例

ひとつの物事に徹底して取り組むとともに、グループ全体の成果として全員が満足できるまで粘り強く働きかけます。

「何ができるか」に加えて、「何が大切か」（価値観（MUST））の要素を入れることで、より自分らしいフレーズが生まれる。

自分の強み

■ 私の強み

裏付けエピソード

■ それをよく表す体験や行動　※できれば２、３の場面を挙げましょう。