

興味・関心

あなたの好きなこと・興味のあることを挙げてみよう

- _____
- _____
- _____

それぞれ興味をもったきっかけは？

- _____
- _____
- _____

どうして好きなのか？

- _____
- _____
- _____

性格・人柄

あなたの長所は？・短所は？

- _____
- _____
- _____

周りからどんな人だと思われていますか？

- _____
- _____

集団の中での役割は？

- _____
- _____

思考・行動

苦労した経験や達成した経験は？

- _____
- _____
- _____

その時、どう感じたか／どのような行動をとったか

- _____
- _____
- _____

その時、身についたこと／できるようになったこと

- _____
- _____
- _____

価値観

どのような人生を送りたいか？

- _____
- _____
- _____

何のために働く？

- _____
- _____
- _____

5年後／10年後どうなっていたいか？

- _____
- _____
- _____

STEP1: 自分を知らう

長所/得意なこと	短所/苦手なこと

長所	エピソード

STEP2: 今までを振り返ろう

STEP1のエピソードから抽出しよう!

頑張ったこと

なぜ頑張った?

具体的になにを頑張った?

どのように頑張った?工夫をした?

その結果どうなった?何を学んだ?

今後どのように活かしたい?

自己PRを組み立てる

私の強み（長所）は _____ です。

頑張ったこと… _____

の活動を通じて、を学びました（自信、誇りを持つようになりました、身につけました）。

なぜ頑張った… _____

からで、

どうなりたかった… _____

ようになりたい（ありたい）と思っていました（～という目標を持っていました）。

具体的に何を頑張った、どのように工夫をした… _____

結果として

結果、学んだこと… _____

を学ぶことができました。（得ることができました。分かりました。）

今後は、この経験をもとに

今後どのように活かしたいか？… _____

活かしたい（活躍したい）と思います。

STEP3: 価値観を知ろう

働くにあたり、以下の14項目で重視する順番をつけてみよう

順位	項目	順位	項目
	給料が高いこと		職場の人間関係が良いこと
	生活が安定すること		友人・仲間が得られること
	福利厚生が充実していること		学びたい上司や先輩が得られること
	休みが多いこと		好きな仕事がやれること
	残業が少ないこと		専門知識・技能が得られること
	昇進が早いこと		力を発揮できる仕事ができること
	転勤がないこと		人間的に成長できること