

## 2 自己分析

### 自分のことを知ろう

就職活動における自己分析とは、自分の長所や短所、価値観などを理解することで自分の「強み」を見つけ出す作業です。

応募書類や面接を通して応募先の採用担当の方に、あなたのことをきちんと知ってもらうためにも、しっかりと自己分析を行い、自己理解を深めましょう。

### ～自己分析のポイント～

#### 経験を振り返る

学生時代の勉強、部活動、アルバイト、資格取得、卒業後の仕事の経験など、あなたが経験したことには、「あなたらしさ」を表すものがたくさんあります。これまでの経験（好きだったこと、嫌いだったこと、得意だったこと、苦手だったこと、がんばったこと等）を思いつくままに書き出してみましょう。

- \*参考資料  
・私の年表 P.6

#### 職業適性検査を受けてみよう！

職業適性検査を受けると、これまで気づけなかった新しい自分を発見したり、再認識したりすることができます。お仕事の可能性を広げていくためにもぜひご利用ください。

- \*参考資料  
・職業適性検査一覧 P.7

#### 仕事選びの方向性を定める

「私の年表」や「職業適性検査」の結果、そして、働くうえで大切にしたいこと（価値観）をプラスしてお仕事選びの方向性を定めましょう。

- \*参考資料  
・方向づけワークシート P.8

## 【ワークシート】私の年表

	好きなこと・得意なこと	嫌いなこと・苦手なこと	がんばったこと
社会人			
大学・短大 専門学校など			
高校			
中学校～ それ以前			

一番好きだったこと それはなぜ？	
一番得意だったこと それはなぜ？	
一番頑張ったこと それはなぜ？	

## 職業適性検査一覧

### キャリア・インサイト

キャリア・インサイトは、利用者自身がパソコンを使いながら、職業選択に役立つ適性評価、適性に合致した職業リストの参照、職業情報の検索、キャリアプランニングなどを実施できる総合的なキャリアガイダンスシステム（Computer Assisted Careers Guidance System）です。

○所要時間 30分～60分程度



### GATB

厚生労働省編一般職業適性検査（通称 GATB：General Aptitude Test Battery）は、多様な職業分野で仕事をする上で必要とされる代表的な9種の能力（適性能）を測定することにより、個人の理解や適職領域の探索等、望ましい職業選択を行うための情報を提供することを目的として作成されたものです。

○所要時間（紙筆検査 45～50分、器具検査 15分程度）



### 職業レディネス・テスト（VRT）

職業レディネス・テストは、仕事に対する興味・関心や自信から、自分のパーソナリティを理解するための心理検査です。

○所要時間 45分程度



### エゴグラム

人の自我の状態をいろいろな側面に分けて分析し、どの部分が強く、どの部分が弱いかを調べグラフ状にしたもの。自分を知ることで、異なった自我状態をもつ人々とのコミュニケーションがうまくできるようなセルフコントロールの方法が身につきます。自分らしさを失わず、家庭や学校、社会との調和も保ちつつ、自己実現へつなぐことができます。

○所要時間 15分程度



## 【ワークシート】 方向づけワークシート

