各種ワークシート

【やってみよう】自己分析ワーク（自己編）

☑ 自問自答を繰り返し、どんどん書き出す

学んだことを他に生かせてる？

なぜこれを選んだの？

それを通じて
何を学んだ？

具体的な内容は？

力を入れたこと
（学業・サークル・アルバイトなど）

その結果、
変化したことは？

どんな苦労・
困難があった？

どんな時に達成感を感じた？

どんな工夫・努力をした？

詳しくはコチラを
Check!

【やってみよう】自己分析ワーク（他己編）

■聞いてみよう

自分の特徴（誰に聞いた？）	なぜそう思った？
すっごい負けず嫌いだと思う！（大学の仲良い友人）	ゼミで○○が話題になったとき、一人だけその内容知らなかったのに次に会った時は誰より詳しくなってた！

■思い出してみよう

言われた言葉（誰に言われた？）	その場面は？
ストイックすぎない？	夜勤のバイトをして1限から授業の時も欠かさず趣味のランニングをしていた時

【事前】自分で考える＜価値観＞＜能力＞

		価値観	理由・エピソード
高	1		
	2		
	3		
低	1		
	2		
	3		

		能力	理由・エピソード
高	1		
	2		
	3		
低	1		
	2		
	3		

【事後】テスト結果で考える＜価値観＞＜能力＞

		価値観	理由・エピソード
高	1		
	2		
	3		
低	1		
	2		
	3		

		能力	理由・エピソード
高	1		
	2		
	3		
低	1		
	2		
	3		

【最後！】まとめ

①特徴的・自分らしいと思ったものをそれぞれ3つ抜き出そう

	価値観	エピソード	強み	エピソード
1				
2				
3				

②①から見つけた自分の考えを書いてみよう

大切にしたい軸は何？どんな職業・職場が自分に合っている？	PRできる自分の強みは？

【やってみよう】自己分析ワーク（ES編：200字）

【やってみよう】自己分析ワーク（ES編：400字）