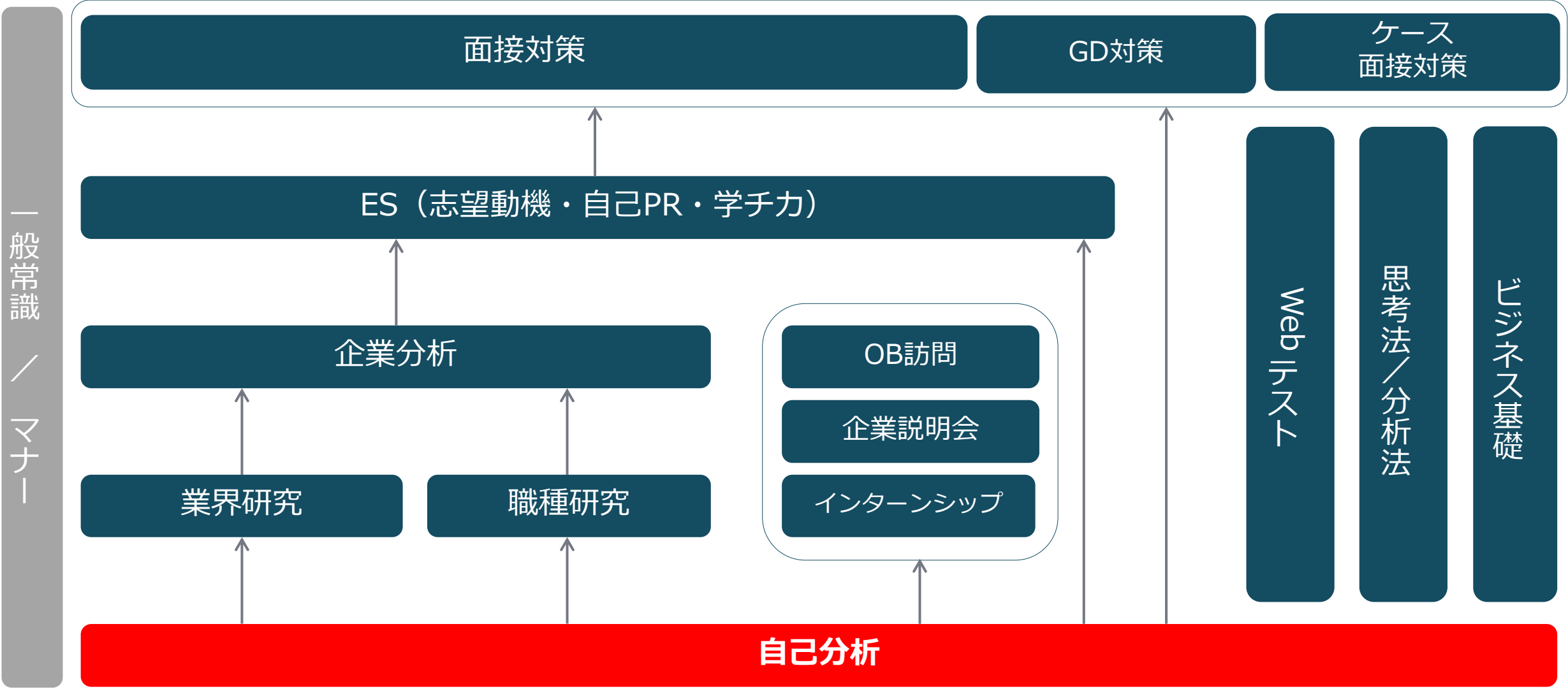


Abuild就活

Lesson 自己分析 ～就活の基礎～

- 就活のロードマップ . . . p.3
- 自己分析とは . . . p.4
- 戦略的自己分析のすすめ . . . p.5
- 自己発掘 . . . p.6
- 自己決定 . . . p.7
- 自己PR . . . p.8
- 自己分析まとめ . . . p.9



自己分析は**就活における根幹**！ESや面接にも密接に繋がっています。

自己分析とは

Reference
Abuild Sheet Week1~5

過去の深掘りを行い、自分自身の特徴を知り、将来やりたいことをより明確化させることです。
就活全般における基礎となってくるものです。

自己分析の重要性

1 軸の発見

自分の就活の判断軸を見つける

- ✓ 業界選定軸
- ✓ 企業選定軸 etc...

2 企業とのミスマッチを防ぐ

自分にとって働きやすい会社ってどんな会社？

- ✓ 明るい人が多い会社
- ✓ 実力主義の会社
- ✓ お給料たくさんほしい
- ✓ 女性が活躍している etc...

戦略的自己分析の3ステップ

Reference
Abuild Sheet Week1~5

自己分析を徹底的に深めるための手段です。3つのステップで進めると効果的です。
この方法に則れば、就活基礎力を高めることができます。

Step1 自己発掘

自分自身の過去を振り返り、棚卸しを行う

幼少期から現在までどんなできごとがあったのかを洗い出す

Step2 自己決定

進むべき方向性を定める

将来どんな人になりたいのかをイメージしながら、
なぜそうなのかを整理し、納得のいく道筋を決定する

Step3 自己PR

過去と未来をまとめ、魅力的に伝える

評価するのは面接官
ただまとめて伝えるだけでなく、魅力的に伝える工夫が大切

自己発掘とは

Reference
Abuild Sheet Week1~3

自分自身の過去を振り返り、**棚卸し**を行うことです。
幼少期から現在までどんなできごとがあったのかを洗い出します。

1

自分自身の性質を項目ごとに
並べる

性質を理解するための項目

- ・自分はどんな人間か
- ・好きなこと
- ・嫌いなこと
- ・伸ばしたいところ

2

自分自身の性質の繋がりを
グループ化する

繋がりのあるものはどれ？

例)

- 自分はどんな人間か？
- ・人が好き
- ・挑戦し続ける
- ・異性が苦手

3

過去の事象が現在にどう結び
ついているのか理解する

事象の深堀項目

- ・具体的な出来事
- ・理由
- ・洞察
- ・影響
- ・獲得能力

自己決定とは

Reference
Abuild Sheet Week4

自分自身の**進むべき方向性**を定めることです。
将来どんな人になっていきたいのかをイメージしながら、なぜそうなのかを整理し、
納得のいく道筋を決定します。

考えるポイント

20代～仕事納めまで、どんな風に生きていきたいか
今の時点での理想を言語化していく

- ✓ どんな事に挑戦したい？
- ✓ 家族は？
- ✓ 恋人は？
- ✓ 役職は？ etc...

Tips!

なぜ自己決定が重要なのか？
ゴール（ありたい姿）から逆算して、
考え行動することで、現実への手繰り
寄せが強くなる！

いつまでにどんな自分になっていきたいか明確にして選考に臨みましょう！

自己PRとは

自己発掘、自己決定の内容を**魅力的**にまとめ上げること

取り組み方

- 1 アピールしたい過去の出来事をピックアップする。
- 2 Step1でピックアップした出来事が
会社にどう貢献できるのか、
将来にどのようにつながっていくのか言語化する。
- 3 魅力的に伝わるようにまとめていく。
PREP法を用い、簡潔に伝えられるようにする。

[Reference](#)
Abuild Sheet Week5

Tips!

PREP法とは？

論理的かつはっきりと話すことができるフレームワークです。就活の自己PRのみならず、普段の自己紹介、社会人になってからの上司への報告等、使える場面はとても多いので、今のうちに習得するに越したことはないです！

1. Point	結論
2. Reason	理由
3. Example	例
4. Point	結論

自己分析は**就活の根幹**

戦略的に自分自身の理解を深め
業界研究、企業研究、ES対策、面接対策 などの

次のアプローチへの**動線**を
はっきりさせていきましょう！

