



順天堂大学2025 年度
『キャリア支援セミナー』

【今から始める自己分析のセミナー】

ま、とにかく書いてみましょう

2025年4月7日

国際教養学部 四方 昌利



順天堂大学2025年度
『キャリア支援セミナー』

【今から始める自己分析のセミナー】

ま、とにかく書いてみましょう

2025年4月7日

国際教養学部 四方 昌利



本日のAgenda (メニュー)

Round1: 自己分析をするのはなぜ?

Round2: 自己分析はどうすればいいの?

Round3: 自己分析から「3つの軸」を引き出そう

Round4: 「自分の強み／持ち味」を磨くということ

Round5: 「自分の強み」をESに書くステップ

Round6: まとめ



本日のAgenda (メニュー)

Round1: 自己分析をするのはなぜ?

Round2: 自己分析はどうすればいいの?

Round3: 自己分析から「3つの軸」を引き出そう

Round4: 「自分の強み／持ち味」を磨くということ

Round5: 「自分の強み」をESに書くステップ

Round6: まとめ

自己分析の目的 ☆

自分にとって、
「居心地のいい場所」を
見つけること。



自己分析の目的

過去と現在を振り返りることを通して

自分の特徴・価値観・強みを抽出し、

将来の職業生活の「軸」を明確にすること。

(誤) 本当の自分を見つける

(誤) 理想の自分を見つける

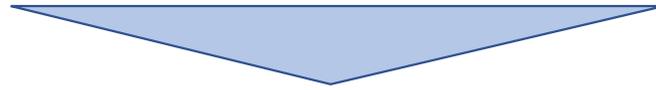


自己分析の「材料」

- ① 自分の好きなこと・学んできたこと
(服が好き、建物が好き、ヘルス/マーケティング、など)
- ② 自分の価値観・大切にしたいこと
(地元へ貢献、ワークライフバランス、風通しのよさ、
若いうちから大きな責任、地道にコツコツ仕事、など)
- ③ 得意なこと・目指したい姿 ⇒ **強み／持ち味の理解**
(人と話すこと、情報分析、新しい企画、語学、など)

自己分析の目的

企業はなぜ、就活の軸（自己分析）を聴くのか？



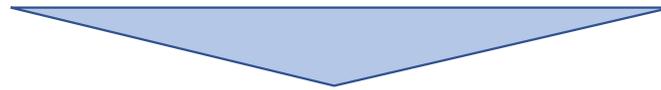
「ちゃんと考えた上で、当社に来てほしい」から

当社と自分の価値観が合っているのかどうかを、
よく考えてきたか？

⇒そうでないとミスマッチや早期退職を招く

自己分析の目的

自己分析の基本



「**過去**」の経験が、どのように「**現在**」の自分につながっているのかを考え、さらに「**未来**」へとつなげていくこと。



本日のAgenda (メニュー)

Round1: 自己分析をするのはなぜ?

Round2: 自己分析はどうすればいいの?

Round3: 自己分析から「3つの軸」を引き出そう

Round4: 「自分の強み／持ち味」を磨くということ

Round5: 「自分の強み」をESに書くステップ

Round6: まとめ

自己分析の方法

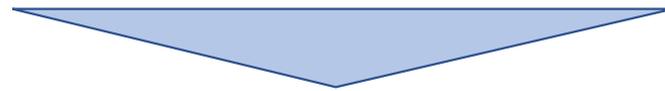
- ・これまでの行動、経験を思い出す
 - ・手を動かす（書いてみる）
 - ・他人に話してみる（キャリア面談も是非!）
- ・・・あたりまえ、ですね。ツールも紹介します。
未経験ならまず、使う（やってみる）ことです。
でも、その前に、留意点がひとつ。



自己分析の留意点

「がんばったことが、思いつかない」

「たいした強みなんて、見当たらない」



そんな方々も、面談で話をしていく中で、自分の中に見過ごしていたエピソードがあると気付いてきます。そして、きっちりESが書けてくるものです。

でも、どうやって？



自己分析の留意点★

自己分析の秘訣：

「人に言えるほど大したことじゃない」と思わないこと。
「他人よりすごい」とか「目立つ」ことでなくてもOK。

「自分の中で、自分としては、がんばったなあ」と
思える事を、思い出してみましょう。

あるいは、「あの時は、結構、いいことやったかも／
感謝されたかも」という事を、思い出してみましょう。

自己分析の留意点★

発掘の例 その1: (※特定個人の例ではありません)

「部活もやっていたけど、レギュラーでもなく目立たなかったし・・・」

————— **ここから、もう一歩進もう!** —————

「自分も初心者から始めたから、下手な後輩にはアドバイスしました。」

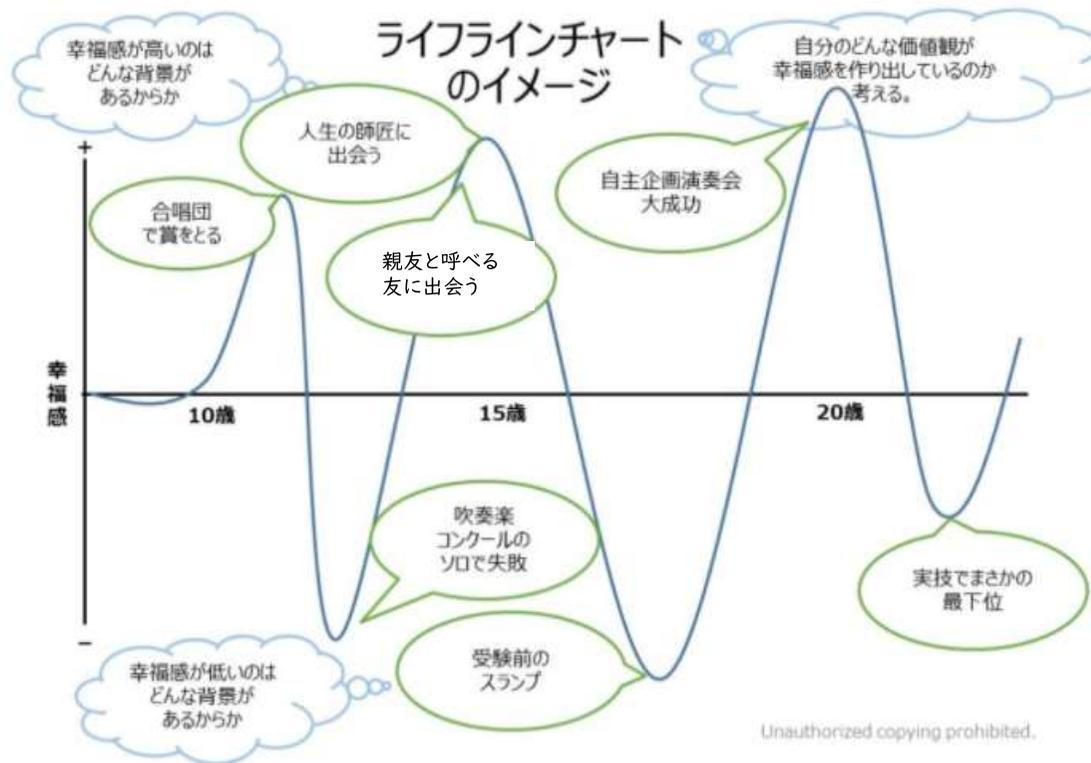
.....

「なんか、かわいそうな気がして。自分もその苦労がわかるんで。」

⇒ 「**出来ない人の気持ちに共感して、その人をサポートする優しさを持っている**」。
これ、大きな強みです。泣けます。

自己分析の方法

① ライフラインチャート=自分史の概観を書いて
これまでの出来事を思い出してみよう



出典:ミュージックコンパス (NPO法人パフォーマンスバンク)

・横軸に年齢、縦軸に幸福感をとり、今までの「浮き沈み」を書いてみる

・山や谷の時に、それが起こった出来事や経験をメモで記入する

・出来上がったチャートをヒントに、嬉しかったこと、落ち込んだことの原因から、自分の価値観や好み、強みや弱みを書きだしてみる

自己分析の方法

② R-CAPの結果 (職業適性)

※「カミサマのお告げ」
ではありません。
客観的な傾向データとして
参考にしましょう。

3 あなたの職業適性 (Job Fitting Index)	
<p>①あなたのやりがい、満たす可能性の高い仕事</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 素材系応用研究・技術開発 (2) 化学・バイオ系応用研究・技術開発 (3) 基礎研究 (4) 素材系生産技術 (5) プラント・機械系技術開発 (6) 大学教授・准教授・講師 (7) 金属・非鉄系応用研究・技術開発 (8) 弁護士 (9) 作家・ライター (10) 自動車・運輸機器系技術開発 (11) 雑誌編集・制作 (12) 通訳・翻訳 (13) 司法書士・行政書士 (14) 心理カウンセラー (15) 電機・OA機器系応用研究・技術開発 (16) 建設・土木・住宅設計 (17) コンピュータメーカー系システムエンジニア (18) 素材系商品企画 (19) イラストレーター (20) 化学・バイオ系生産技術 	<p>③あなたが、仕事に求めるやりがいや条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 研究や学問が身近である ・ 多くのデータを使い複雑な課題を分析する ・ データや状況などを細かく分析・探求する ・ 複雑な課題をきちんと整理して理解する ・ 長い期間をかけて根気よく取り組む ・ 複雑で困難な課題に取り組む ・ いろいろな角度からじっくり考えて結論を出す ・ 「なぜそうなるのか」の原因を見つけ出す ・ ものごとを論理的に考えながら進める ・ 仕事の手順を自分で自由に決められる ・ 今までにない商品を企画する ・ 今までの技術を新しい商品に応用する ・ 独立して仕事をする ・ 新しい技術やテーマに関わる ・ 自分のペースで進められる ・ 世の中に対して新しい価値を生み出す ・ 情報をルール通り機械的に処理する ・ 人に教えたりアドバイスする ・ 人の自律や成長を支援する ・ オリジナリティ豊かな発想が求められる
<p>②あなたは、どんな職業志向をもっているか</p> <p>権威・ステータス志向 (49)</p> <p>文化・学術志向 (68)</p> <p>協働・ビジネス志向 (60)</p> <p>技術・システム志向 (62)</p> <p>感性・クリエイティブ志向 (53)</p> <p>対人・接客志向 (29)</p> <p>社交・ホスピタリティ志向 (36)</p>	<p>4 あなたのキャリア志向 (Career Direction)</p> <p>経営管理志向 39</p> <p>専門志向 51</p> <p>自律志向 59</p> <p>起業家志向 51</p> <p>安定志向 35</p>



自己分析の方法

② R-CAPの結果（職業適性）

4月1日のガイダンスで説明。
※結果の解説を開催します。

5/12(月)	第1回 R-CAP解説会 ※【対面】	16:35-18:05	リアセック	3年生
5/14(水)	就職活動における筆記試験とは	12:20-13:05	リクナビ	1～3年生
5/19(月)	留学生向けセミナー	12:20-13:05	東京外国語大学センター	1～3年生
5/21(水)	第2回 R-CAP解説会 ※【ZOOM】	16:35-18:05	リアセック	3年生

自己分析の方法

③ 自己分析シート

※アーカイブでもチェック:「自己分析セミナー」(馬渡講師)

私の大切にしたい生活

- 現状維持の生活
- 人と交流の多い生活
- 面白おかしい生活
- 築き上げる生活
- 波乱万丈の生活
- 静かな生活
- 孤独な生活
- 刺激的な生活
- 安定した生活
- 不安の無い生活
- 団欒のある生活

- 仕事中心の生活
- 田舎で悠々自適
- 自然のままの生活
- 華やかな生活
- 社会から離れた生活
- 干渉の無い生活
- 人に誇れる生活
- のんびりした生活
- 子供中心の生活
- 働かなくてよい生活
- 贅沢な生活

- 道徳的な生活
- 趣味の楽しめる生活
- 落ち着いた生活
- 健康的な生活
- 挑戦し続ける生活
- 他人と共感する生活
- 規則正しい生活
- 優雅な生活
- 世間並みの生活
- 他人と違う生活
- 尊敬される生活

自己分析の方法

③ 自己分析シート

※アーカイブでもチェック:「自己分析セミナー」(馬渡講師)

私の大切にしたい働き方

- 仲間に認められる仕事がしたい
- 個性を活かす仕事がしたい
- 一人で仕事をしたい
- 安定した会社で働きたい
- 自分の自由に出来る仕事がしたい
- 身分の保障される組織で働きたい
- 家族のために働きたい
- 社会的評価が高い仕事がしたい
- 生活の安定のために働きたい
- 創造性の発揮できる仕事がしたい
- 他人を援助する仕事がしたい
- 豊かな生活のために働きたい
- 蓄財のために働きたい
- 文化の発展に貢献できる仕事がしたい
- 変化に富んだ仕事がしたい
- 定年の無い会社で働きたい

- 仲間と仲良く働きたい
- 福利厚生が充実している会社がいい
- 経済的に自立するために働きたい
- 仲間に評価される仕事がしたい
- 経済発展に貢献したい
- 昇進の期待できる会社で働きたい
- 技術的発展に貢献できる仕事がしたい
- 同僚と協力して成果を上げたい
- 仕事を通じて成長したい
- 作業環境の良い職場で働きたい
- 良い上司の下で働きたい
- 周囲の人に役立つ仕事がしたい
- 仕事でリーダーシップを発揮したい
- 文化的生活のために働きたい
- 仕事を通して能力を発揮したい
- 年金の多い会社で働きたい
- 有能な仲間と仕事がしたい

自己分析の方法

③ 自己分析シート

※アーカイブでもチェック:「自己分析セミナー」(馬渡講師)

私の大切にしたい生活

1位	2位	3位

私の大切にしたい働き方

1位	2位	3位

この二つの「軸」に合うであろう会社を探していく。
もしくは、選んだ会社がこの二つの「軸」に合うかどうかを調べてみる。



自己分析の方法

④ 他己分析も、やってみる

- 自分ひとりでやるとついつい主観的な視点が入りがち。
- 「他己分析」は、自分の性格や長所・短所を、他の人に聞いて分析していく。

※「中高生のころ、友達からどんな人だと言われていましたか？」という

質問は、結構出てきます。友人や家族に聞いてみましょう。

- 例えばデューダのサイトの記事を参照。

<https://campus.doda.jp/career/self-analysis/000085.html>



自己分析の方法

⑤ キャリアポートフォリオ

2-10「私の強み」

選択肢から選んでみよう

キャリアポートフォリオ
4-1「自己PR」へ進もう

強みリスト（周りの人が思う強みには○、自分が思う強みには□を付ける／10個ずつ程度）←

←

素直な 行動的 順応性がある 冒険心豊か 愛情豊か 挑戦的な 意欲的な ユーモアのある←

分析的な 雄弁な 抜け目がない 視野が広い 実務に強い 注意深い 気を遣う 手堅い←

献身的な 競争心がある 一貫している 冷静な 協力的な 勇敢な 創造的な 信頼できる←

好奇心旺盛な 大胆な 決断力のある 頼もしい 几帳面な 決意が固い 勤勉な 社交的な←

配慮できる 慎重な 活力のある 効率的な エネルギッシュな 起業家的な 考えが柔軟な←

集中力のある 寛容な 率直な フレンドリーな 気前の良い 優しい しっかりしている 用心深い←

助けになる 体力がある 理想主義の 想像力がある 主体的な 影響力がある←

主導権を發揮できる 革新的な 物事を見抜く 知的な 親切的な 博識の 生き活きしている←

論理的な 忠実な 温和な 成熟している 秩序を重んじる お茶目な 腰が低い やる気がある←

客観的な 開放的な 規則正しい 社交的な 際立った 辛抱強い 洞察力がある 鋭敏な ←

忍耐強い 粘り強い 説得力がある 先駆的な 前向きな 時間を守る 探求心旺盛な 迅速な←

物静かな 合理的な 現実的な 思慮深い 自発的な 安心感がある 計算が速い 責任感がある←

リスクを取る 自制心がある 自己批判ができる 自己動機づけができる 独立している 敏感な ←

穏やかな 真面目な 誠実な 愛想が良い 刺激的な 洗練されている 単刀直入な 強い←

共感的な 機転がきく 話し好きの 情け深い 徹底的な こぎれいな 懐の深い 気取らない←

理解がある 独特な 多才な はつらつとしている 温かい 段取りがうまい 情報通な ←

ポジティブな 語学に強い 文章力がある ピンチに強い 反応のいい 発想が面白い 度胸がある←

負けず嫌いな 上記にない強み→←



本日のAgenda (メニュー)

Round1: 自己分析をするのはなぜ?

Round2: 自己分析はどうすればいいの?

Round3: 自己分析から「3つの軸」を引き出そう

Round4: 「自分の強み／持ち味」を磨くということ

Round5: 「自分の強み」をESに書くステップ

Round6: まとめ

自己分析で行う「自分への質問」

自己分析の基本的な「問い」は、

「誰のために、どこで、何をしたい？」

「なぜ、そう思うの？」

「そのために自分が磨いていく
力は何？」

⇒仕事や役割を通じて
社会に貢献する方法を定義すること



自己分析の「3つの軸」★

軸1) どんな仕事を?: 好きなこと・学んできたこと
⇒ (主に) 仕事の領域、業界、業種とリンク

軸2) どんな組織・企業で?: 自分の価値観・大切にしたいこと
⇒ (主に) 企業の理念、風土、働き方とリンク

軸3) 何を活かして?: 得意なこと・目指したい姿
⇒ (主に) **仕事を通じて長期的に磨きたい**
自分の強み、スキル、専門性とリンク



本日のAgenda (メニュー)

Round1: 自己分析をするのはなぜ?

Round2: 自己分析はどうすればいいの?

Round3: 自己分析から「3つの軸」を引き出そう

Round4: 「自分の強み／持ち味」を磨くということ

Round5: 「自分の強み」をESに書くステップ

Round6: まとめ

「自分の強み／持ち味」だけは、自分の中にある

◆どんな企業か、どんな職場かは、入って見ないとわからない部分が多い。⇒

不確定

◆事務、営業、企画etc.の仕事（職種）そのものは、まだ本格的にやっていない。⇒

未経験

◆自分の強み／持ち味は、自分のもの（そりゃそうだ…）

⇒経験の中から丁寧に考えてみよう

⇒抽出した強み／持ち味が、就活の「基盤」



「自分の強み／持ち味」を磨くということ☆

- ◆様々な理由で、将来**転職**を考える可能性は、ある。
- ◆仕事を経験してみて、仕事のタイプ**(職種)**を変える可能性も、ある。
- ◆どの場合でも、自分が希望する変化を実現するには自分の「**コアスキル**(PRポイント)」がモノを言う。
 - ⇒「**コアスキル**」の原点は「**今の自分の強み**」にあり!
 - ⇒「**強み**」を最も磨ける場(企業)を探すのもアリ!

「自分の強み／持ち味」を磨くということ★

「例えば」、こんな人もいますでしょう・・・

- ・「人の話をよく聴いて安心させる」が強みのAさん：
⇒お客様の大切な場面で信頼されるプロになる！
⇒ブライダル／ハウスメーカーのコーディネーター
- ・「情報収集と分析の力」が強みのBさん：
⇒お客様の経営課題を分析して提案するプロになる！
⇒各種コンサルティング会社のコンサルタント

「自分の強み／持ち味」を磨くということ★

「例えば」、こんな人もいますでしょう・・・

- ・「語学と異文化コミュニケーション」が強みのCさん：
⇒海外の人とビジネスでコラボできるプロになる！
⇒海外に展開する企業の営業やマーケティング職
- ・「リピート客を増やす発想力」が強みのDさん：
⇒マーケティングの勉強と経験を積みプロになる！
⇒食品／日用品／消費財企業の営業・マーケティング職



本日のAgenda (メニュー)

Round1: 自己分析をするのはなぜ?

Round2: 自己分析はどうすればいいの?

Round3: 自己分析から「3つの軸」を引き出そう

Round4: 「自分の強み／持ち味」を磨くということ

Round5: 「自分の強み」をESに書くステップ

Round6: まとめ



「自分の強み」を書く6つのステップ☆

- ◆オフィス系A社のESの設問が、とてもよいお手本になります。
↓この順番で考えて書いていけば、「自分の強み」がクリアになります。

- 【1】あなたの強みが発揮された取り組みを、簡単に教えてください。
- 【2】取り組んだ当時、どのような背景・状況だったのかを教えてください。
- 【3】上記【2】の背景・状況を踏まえ、あなたは何を目標に掲げ、それを達成するためにどんな課題があったのか教えてください。
- 【4】上記【3】の目標・課題に対し、あなたが担った役割や具体的に行った行動を教えてください。
- 【5】上記【2】～【4】を経て得られた結果について教えてください。
- 【6】この取り組みで発揮した、あなたの強みを教えてください。





本日のAgenda (メニュー)

Round 1: 自己分析の目的

Round 2: 自己分析の方法

Round 3: 自己分析から明らかにする「3つの軸」

Round 4: 「自分の強み」を磨くということ

Round 5: 「自分の強み」をESに書くステップ

Round 6: まとめ

就職活動とは：

「自己分析によって明確になった“就活の軸”が

実現できる場所（企業や団体）を探す行動」

・・だから、「軸」が重要なのです。

自己分析の「3つの軸」★

軸1) どんな仕事を?: 好きなこと・学んできたこと
⇒ (主に) 仕事の領域、業界、業種とリンク

軸2) どんな企業で?: 自分の価値観・大切にしたいこと
⇒ (主に) 企業の理念、風土、働き方とリンク

軸3) 何を活かして?: 得意なこと・目指したい姿
⇒ (主に) **仕事を通じて長期的に磨きたい**
自分の強み、スキル、専門性とリンク

「自分の強み／持ち味」だけは、自分の中にある

◆どんな企業か、どんな職場かは、入って見ないとわからない部分が多い。⇒

不确实

◆事務、営業、企画etc.の仕事（職種）そのものは、まだ本格的にやっていない。⇒

未経験

◆自分の強み／持ち味は、自分のもの

⇒経験の中から丁寧に考えてみよう

⇒抽出した強み／持ち味が、就活の「基盤」



「自分の強み／持ち味」を磨くということ☆

- ◆様々な理由で、将来転職を考える可能性は、ある。
 - ◆仕事を経験してみても、仕事のタイプ（職種）を変える可能性も、ある。
 - ◆どの場合でも、自分が希望する変化を実現するには自分の「**コアスキル**（PRポイント）」がモノを言う。
- ⇒「**コアスキル**」の原点は「**今の自分の強み**」にあり！
⇒「**強み**」を最も磨ける場（企業）を探すのもアリ！

自己分析の結果は、**どんどん**変化します。

本講座で強調した「**強み**」も、**変化していく**場合があります。

就活のため「**だけ**」ではなく、社会人になってからも、時々「**自己分析**」をする機会が出てくると思います。

今は、その練習でもあると考えてください。



自己分析は、ぜひ他の人にも手伝ってもらいましょう。

ご家族、友人はもちろん、キャリア面談も活用してください。

まず、書いてみることに。話をしながら発見や整理をすること。それが大事です。

大学時代に。皆さんは日々成長し、大きく変化します。
年に一度は、自己分析をメンテしてみましよう。



“彼を知り己を知れば百戦殆（あやう）からず”

孫子



Just do it!