自己分析シート｜就活の教科書

印刷して上から順に書くと、最後の「⑦まとめ」で自己PRとガクチカの骨組みがそろいます。全部で約60分です。

	シート	やること	目安
②	**自分史（過去）**	小学校前から今までを振り返り、出来事と気持ちを書き出す	15分
③	**モチベーショングラフ**	時期ごとの気分を−100〜100の目盛りに点で打ち、線でつなぐ	10分
④	**深掘り**	②③から印象に残る出来事を3つ選び、5W1Hと「なぜ」を3回書く	15分
⑤	**強み・弱み（現在）**	④の出来事から強みと弱みを見つけ、仕事での活かし方まで書く	10分
⑥	**就活の軸（未来）**	やりたいこと・できること・譲れない条件から、就活の軸を決める	10分
⑦	**まとめ**	④⑤⑥を見ながら、自己PRとガクチカの骨組みを書き写す	10分

マスの色

書き込むマス	薄い緑の欄に書き込みます
記入例	灰色の行は記入例です

うまく書くコツ

・きれいな文章にしなくてOK。単語や箇条書きで十分です
・思い出せない時期は飛ばして、書けるところから埋めましょう
・「すごい経験」でなくて大丈夫。気持ちが大きく動いた出来事ほど、あなたらしさが出ます

② 自分史（過去）

時期ごとに思い出せることを書き出します。単語だけでも大丈夫です。

時期	主な出来事	頑張ったこと	楽しかったこと	つらかったこと	なぜそう感じた？	学んだこと
記入例（高校）	サッカー部に入部。2年の夏にレギュラーを外れた	毎朝6時から自主練を1年続けた	3年の最後の大会で1点を決めた	レギュラー落ちした直後	仲間に置いていかれる感覚がいやだった	結果が出るまで続ければ取り返せる
小学校前						
小学校（低学年）						
小学校（高学年）						
中学校						
高校						
大学1・2年						
大学3・4年						
その他（浪人・留学など）						

③ モチベーショングラフ

時期ごとの気分を、−100（最悪）〜 100（最高）の目盛りに点で打ち、線でつなぎます。下の欄に、そのときの出来事を一言でメモしましょう。

記入例：中2の点を *−60* に打ち、メモ欄に「レギュラーを外れた」と書く

気分	小学校前	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1	大2	大3	大4
100																	
80																	
60																	
40																	
20																	
0																	
-20																	
-40																	
-60																	
-80																	
-100																	
出来事メモ																	

グラフを見るポイント

・点数が上がった時期：何がきっかけで上がった？　→ やる気の源
・点数が下がった時期：どうやって立ち直った？　→ 強みのヒント
・上がり下がりが大きい出来事を、次の「④深掘り」で使います

④ 深掘り

②③から、気持ちが大きく動いた出来事を3つ選びます。1つ目は一番自信のある出来事にしましょう。

項目	考えるヒント	記入例	出来事1	出来事2	出来事3
出来事の名前	一言で	居酒屋バイトの売上アップ			
いつ	学年・期間	大学2年の4月〜12月			
どこで・誰と	場所・人数・立場	個人経営の居酒屋。スタッフ12人の中でホール担当			
何をした	取り組みの中身	常連客の好みをノートにまとめ、おすすめを提案した			
なぜ始めた	きっかけ・動機	平日の売上が落ちて、店長が困っていたから			
どうやって	工夫・苦労したこと	全員が書けるよう共有ノートにし、週1回読み合わせをした			
結果	数字があれば数字で	平日の客単価が約1.2倍になった			
なぜ①	なぜそれを頑張れた？	お客さんに名前を覚えてもらえるのがうれしかった			
なぜ②	なぜそれがうれしい？	自分の工夫で人の役に立てた実感があるから			
なぜ③	なぜその実感が大事？	自分で考えて動いた結果が見えると、次も頑張れるから			
見えた価値観	なぜ①〜③から一言で	自分の工夫で、目の前の人の役に立ちたい			

⑤ 強み・弱み（現在）

④の出来事から、あなたの強みと弱みを見つけます。弱みは「言い換えると長所」まで書きましょう。

強み

	強み（一言）	根拠の出来事	具体的に何をした？	言い換えると	仕事でどう活きる？
記入例	相手に合わせて工夫できる	*1*	常連客の好みをノートにまとめ、おすすめを変えた	観察力がある・提案力がある	お客様の課題を聞き、合う提案ができる
強み1					
強み2					
強み3					

弱み

	弱み（一言）	表れた出来事	具体的に何があった？	言い換えると長所	直すためにしていること
記入例	慎重すぎる	ゼミの発表	準備に時間をかけすぎて、発表練習が*1*回しかできなかった	準備を丁寧にできる	作業ごとに締め切りを決め、手帳に書いている
弱み1					
弱み2					

⑥ 就活の軸（未来）

やりたいこと（Will）・できること（Can）・譲れない条件（Must）が重なるところが、あなたの就活の軸です。

	Will｜やりたいこと	Can｜できること	Must｜譲れない条件
記入例	人の困りごとを自分の工夫で解決したい	相手に合わせて工夫できる	若いうちから任せてもらえる環境
1			
2			
3			

※⑤の強みを書き写しましょう

Will・Can・Mustが重なることを、1〜3個の文にします。（例：自分の工夫で顧客の課題を解決でき、若手から任せてもらえる会社）

就活の軸

軸1	
軸2	
軸3	

⑦ まとめ

④⑤⑥を見ながら、骨組みを書き写しましょう。ESや面接の文章のもとになります。

使う出来事の番号		←④の出来事1〜3から1つ選ぶ（自己PR・ガクチカの両方に使います）
使う強みの番号		←⑤の強み1〜3から1つ選ぶ

自己PRの骨組み		
① 結論	私の強みは〜です	
② 根拠の出来事	それが表れたのは〜	
③ 工夫したこと	具体的には〜	
④ 結果	その結果〜	
⑤ 仕事での活かし方	御社では〜	

ガクチカの骨組み		
① 取り組み	学生時代に力を入れたのは〜	
② 動機	始めたきっかけは〜	
③ 課題と工夫	〜という課題に対し〜	
④ 結果	その結果〜	
⑤ 学び	この経験から〜を学んだ	

就活の軸		
軸1		
軸2		
軸3		