

転職・就職をする今だからこそ

海外経験をベースに自分自身について考え分析し、新たな発見を！



海外経験者のための 自己分析シート

価値観に関する分析（仕事に何を求めるか）

「働く目的」、「働くとは」、あなたにとってどのようなことか今一度、思考してみてください。ある人には「勤労の対価として賃金を得ること」かもしれませんし、またある人には「労働を経て技能や経験を身に着けること」かもしれません。答えは人それぞれの価値観で異なり、何が正しいという事はありません。

昨今の日本社会は、新卒の30%以上が3年以内に退職する時代です。就職活動時に持ったイメージや、やりたいことと違うミスマッチが大半の退職理由とされています。就活に多大な時間をかけて社会人になった日本の大学を卒業した人でさえそうなのですから、海外大学・大学院を卒業した（する）みなさんや、帰国子女のみなさんにとっては、いまこそ「自分が大切にしたいこと」、「自分がやりたいこと、できること」などビジネス・プライベートの両面からプランの方向性をビジュアル化してみましょう。

「どんな事に価値を置き」、「自分にあった働き方とは」をまずは、本格的な転職（就職）活動をまえに、次の『分析シート＜働く価値観＞』を使い明確化しましょう。

次の10の項目に関し、あなたが大切に思う順（価値観）に番号をつけてみましょう。

- () **自立性**→自分の主義や信念を主張し実現すること
- () **家族**→家族との関係
- () **スキルアップ**→技能・知識の向上
- () **名誉や名声**→社会的ステータス
- () **プライベート**
- () **夢**→目標、理想や夢の実現
- () **経済力**→収入の大きさ
- () **人間関係の構築**→交友関係（社内も含む）やネットワークの広さ
- () **社会貢献**→社会や人に奉仕し貢献すること
- () **専門性**→特定の能力の向上

先の1位～3位の価値観に対して、それぞれ理由を記入してみましょう

<1位>

<2位>

<3位>

次に、どのような時にあなたは喜びや幸せを感じますか？（仕事、プライベートどちらでも構いません。）

●それはなぜですか？

自分発見に関する分析

自分自身を知る事こそ転職 / 就職活動で必要となる自己アピールを作るうえでのファーストステップです。自己理解を客観的におこなう自己分析こそ、これからのキャリア形成において自分のやりたいこと、出来ることを正しく認識できることでしょう。

「過去の振り返り」、「現在を見つめる」、「目標や夢を設定する」の順で見つめなおすことで、『強み』、『弱み』、『価値観』を体系化しましょう。

① 過去の振り返り

海外滞在中、何に打ち込んでいたのか、好きだったこと、海外滞在を志したきっかけについて深く見つめなおすことで、当時は気づかなかった自分の価値観や強み（時には弱みも）を発見することができます。

② 現在を見つめる

会社の同僚（学校の友人）や家族、プライベートなど、集団の中での自分の立ち位置や役割、いま力を入れて打ち込んでいることなどを書き出し、その理由を文章として明確化することで、自己アピールの核を作ります。

③ 客観的な評価（他者評価）

自己分析は他者からの視点（客観性）も重要です。会社の同僚、友人、知人や家族など、第三者にはどう映っているのか聞いてみましょう。

④ 目標や夢を設定する

私生活でも仕事でも、大きくても小さくても、短期・中長期でもかまいませんので3つから7つ程度の夢や目標を設定してみましょう。目標を設定することで、ライフプランや将来的ビジョンが見え、現在やらなければいけないことが浮かび上がります。

この作業を通し、だんだん自分が見えてくるはずです。

〔自分発見シート〕

時期 収穫	海外滞在中 (過去の自分)	(現在の自分)
打ち込んだこと (複数可)		
具体的な経験・役割		
なぜそのことに 打ち込んだのか		
その経験から 得たもの		
客観的に見た自分		
経験や長所を 今後どのように いかしたいか		

自分発見シート作成のポイント

自分自身を振り返ることで、適正、価値観、性格の特徴や興味などの指向性を確認します。転職 / 就職の目的を見つめなおし、志望先や将来のキャリアデザインを明確にしましょう。

それぞれ出来る限り具体的な体験、数値を記入してみましょう。特に海外滞在中と現在の自分にフォーカスし作成することで、これらの情報から、最終的に自己アピールや志望動機につなげることができます。

箇条書きの方が文章よりも素直に正直に心の中を映し出しやすいかもしれません。

『海外滞在中（過去の自分）』：海外滞在中までさかのぼり、どんなことに打ち込んできたのか、得意だったこと、どんなことで力を発揮できたか、なぜ海外に興味をもったのか思い出してみましょう。このころが最も密度の濃い時間で、他の人には無いオリジナリティー（self-identity）を形成した期間のはずです。

『打ち込んだこと（複数回答可）』：どんなことに打ち込んで来たのか、どんな有意義な経験をしたのか、そのことによってどんな影響を受けたのか今の自分自身について深く見つけてみましょう。特に興味・志向は企業選択の際にもっとも重要であるため、自分が何を求めているのか深く探ってみましょう。

『なぜそのことに打ち込んだのか』：打ち込んできたことについて、なぜその行動を起こしたのか、目的を再認識してみましょう。自分の中の「価値観」が見えてくるはずですよ。

『客観的に見た自分』：自分のことは自分が一番よく知っているつもりでも、実は自己認識が間違えている場合もあるため、自己分析には客観的な視点も必要です。家族、友人、勤務先の人など第三者から見た自分像を認識しておくこと、面接の際に自分がどのように評価されるか参考になります。

『経験や長所を今度どのように活かしたいか』：経験や自分の長所を今後どのように活かしたいか、どのように成長していきたいか考えてみましょう。目的意識の感じられる人生観、仕事観が説得力のある自己アピール、志望動機を生み出します。

自己アピールに関する分析

面接での質問で「あなたが海外滞在中に最も打ち込んだことは何ですか」と聞かれることがあります。その理由は、志望者の Identity（考え方や生き方）を知り、採用するに値する人物かどうかを判断することができるからです。下記のチェックポイントを参考に、自己分析したことを自己アピールとして表現してみましょう。記入内容は、履歴書や面接でのベースになります。

チェックポイント

- 「協調性」「積極性」「忍耐力」など抽象的・一般的な表現だけで終わらせない
- 打ち込んだものが何であるかよりも目的意識や動機が重要
- その経験を通してどのような成果がありどう自分が成長したのかを伝える
- 自分のイメージが伝わりやすいように「キーワード」などを使うのも効果的

自己PR がまとまらない!?

短い時間（あるいは記入スペース）で自分をPRするのは難しいことです。言いたいことがあれもこれもありすぎてまとまらない場合もあるし、反対に特に取り得もなく有意義な経験もないので表現すべきことがないと言う人もいます。前者のタイプは、一番言いたいことに的を絞ってまずそこから話しましょう。その後、話が広がって更に表現できる機会があるかもしれません。後者の場合は本当にそうであるのか考えましょう。20年強も生きてくれば自分の興味や長所くらいは自覚できているはずです。もっと自分に深く目を向けて、もっと自分を好きになりましょう。

「自己アピール作成シート」記入のポイント

性格や資質：性格や資質についてのアピールポイントを記入します。例「誰とでもすぐに打ち解けられる」「粘り強く根気がある」などです。

技術や能力：技術や能力についてのアピールポイントを記入します。例「英語で報告書やプレゼン資料が作成できる」「貿易実務検定2級」などです。

裏付ける具体的な行動：アピールポイントを裏づける具体的な行動を記載します。過去の経験や課外活動など海外滞在中の中から引用してみましょう。

自己アピール：性格・資質と技術・能力を総合して自己PRを作成します。はじめにアピールポイントを、次にそれを裏づける行動を書き、まとめます。

〔自己アピール作成シート〕

	性格や資質	技術や能力
アピールポイント		
それを裏付ける具体的な行動		
↓		
自己アピール		

キャリアプランニングに関する分析

将来を考えるとき、仕事とプライベートの関係についてまとめておくと、目標が明確になり、必要なもの、今何をすべきか見えてきます。目標が明確になると、将来のキャリアアップやスキルアップに結びつけやすくなります。働く環境については、働く上で重視する価値に基づいて望ましい環境を構築していくのが理想的です。

ライフプランとキャリアプランを結びつけて考える

「どんな人生を送りたいか、その中での仕事の位置付けや役割」を考え、「仕事」「プライベート」「社会生活」それぞれの側面から考えてみましょう。

夢と現実の区別をつける

スポーツ選手や芸術家など、才能や能力面から可能性がないものを追い求めてもしかたありません。自分の能力や適性、意欲の度合いをじっくり考えてみましょう。

ワークスタイルをイメージする

どのように働きたいか、興味分野やワークスタイルへの志向を分析し、考えをまとめましょう。仕事も1つに絞らず柔軟に考え、自分の可能性を様々な角度から見てみましょう。

「キャリアプランニングシート」記入のポイント

将来「こうなりたい」という理想の自分を描き、現在・5年後・10年後と区切ってイメージします。仕事とプライベート併せて考え、最終目標に近づくために、どうしたらいいかを考えてみましょう。今やらなければならないことがだんだん見えてくるでしょう。

仕事の目標とプラン：仕事上の目標と計画を記入します。各年代ごとに業種や職種が一本の筋でつながっている目標を描きましょう。

プライベートの目標とプラン：結婚や家を建てるなどプライベートの夢を記入します。出産・育児など仕事への影響が強い事は、必ず組み入れて考えるようにしましょう。

目標達成のために必要な経験や技術・資格：例えば20代の目的が「資格の獲得」だとしたら「〇〇検定〇級 目標」「△△資格の獲得」などの内容です。

理想の自分像：どこで、誰と、何をしたいかどんな人間でありたいかなど理想の自己イメージを記入してください。

描いたライフプラン像に近づくために、今やらなければならないこと：記入したプランを頭に描きながら記入しましょう。その後の方向性も考え、仕事に結び付けて考えます。

〔キャリアプランニング作成シート〕

	仕事と目標プラン	プライベートの 目標とプラン	目標達成のために 必要な経験や 技術・資格など
5年後の自分 (才)			
10年後の自分 (才)			
20年後の自分 (才)			
30年後の自分 (才)			
理想の自分像			



描いたライフプラン像に近づくために、今やらなければならないこと