



**リクナビ 2022**

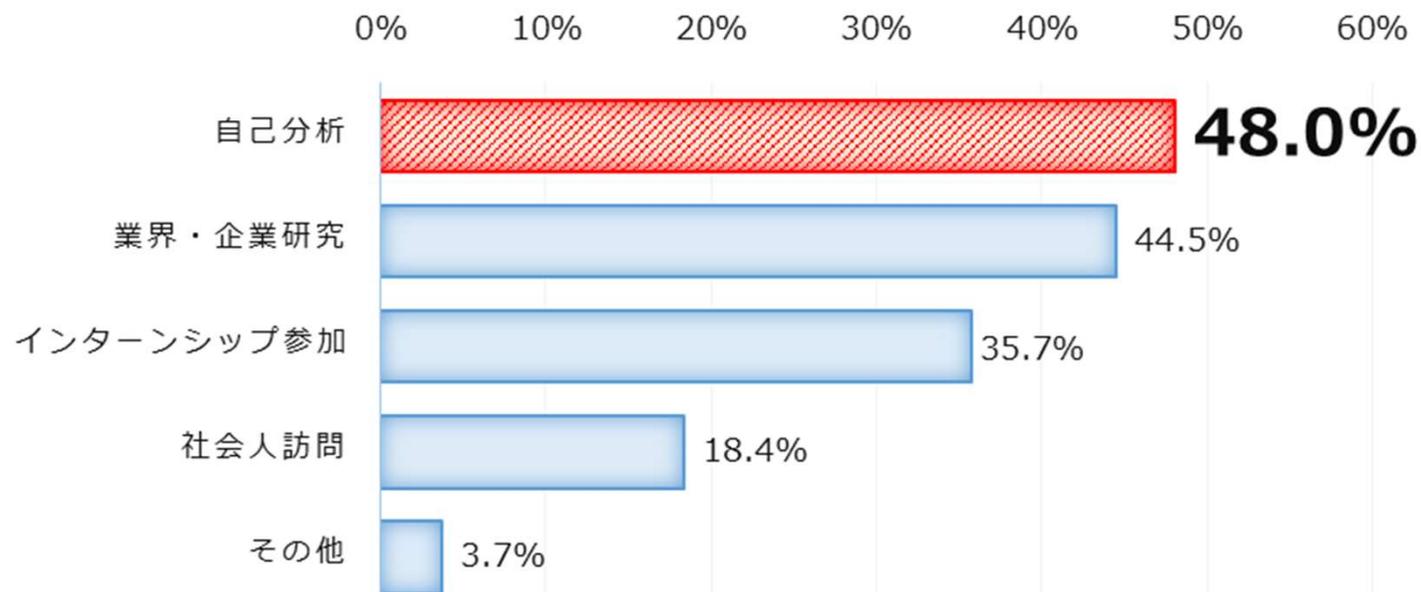
**桃山学院大学のみなさんへ**  
**自己分析講座**

**株式会社リクルートキャリア**

- ✓ 自己分析の目的「なぜやるのか」を知る
- ✓ 自己分析の方法「どうやるのか」を知る

## 2人に1人が「自己分析を就活開始前に やっておけばよかった」と後悔

### ■就活開始前にやっておけばよかったと後悔していることは何ですか？（複数回答）



- 自己分析をちゃんとしていなかったなので、自分が何をしたいのかよくわからないまま就職活動を始めることになってしまいました。（法学部）
- エントリーシートの自己PRを書くのに非常に時間がかかってしまい、あらかじめ自己分析をして自分についてまとめておけばよかったと思ったから。（大学院農学研究科）

出典：就職ジャーナル「学生×シゴト総研 先輩たちに聞きました。就活準備、十分にできた？」  
(<https://journal.rikunabi.com/p/break/souken/17085.html>)

# 本日お話しすること

- ① 自己分析はなぜ必要なのか
- ② 自分自身を知る3つの方法
- ③ 自己分析をやってみよう



**1**

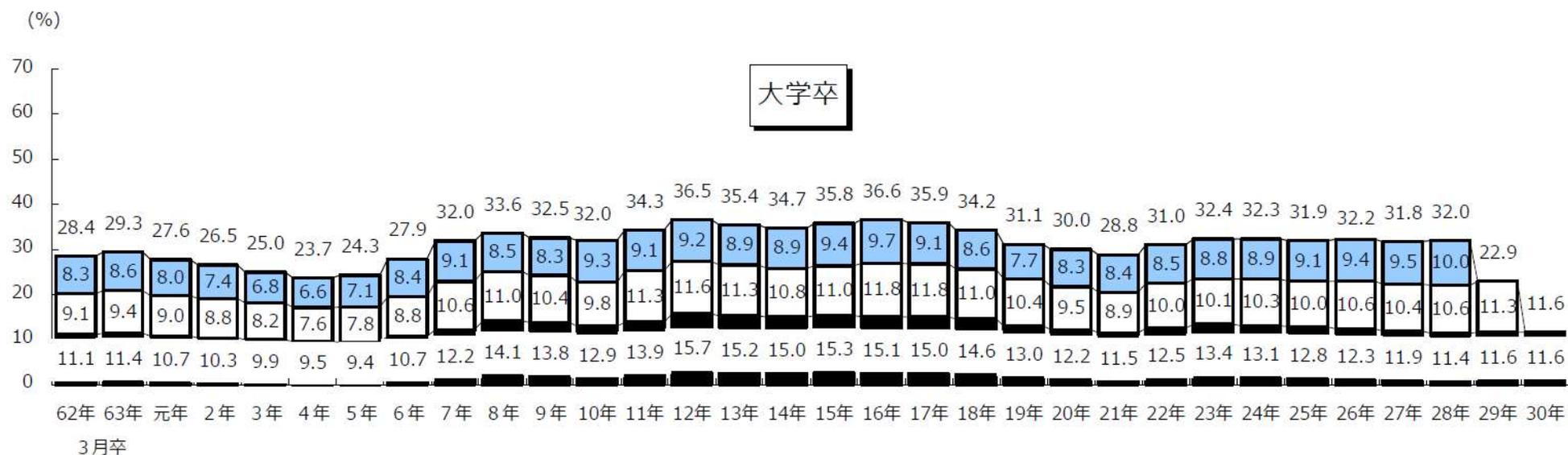
**自分に合う  
進路・仕事・企業を探すため**

**2**

**自分のことを伝えるため**

## 新卒で就職した人の3割は3年以内に離職をしている

### ■ 新規学卒就職者の在職期間別離職率の推移



出典：「新規学卒就職者の在職期間別離職率の推移」（厚生労働省）  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000137940.html>

**まずは、自分の持ち味は何か、  
どんな働き方がしたいかを知ることが大切！**

**自分を知る  
(自己分析)**

- ・何がしたい？
- ・何ができる？強み弱みは？
- ・どんな働き方がしたい？
- ・誰とどのように関わりたい？  
など

**共通点**

**相手を知る  
(企業・仕事研究)**

- ・企業理念は？
- ・どんな仕事内容？
- ・待遇(給与・休暇等)は？
- ・どんな人が活躍してる？  
など

## ① 自分に合う働き方を見つけるため

まず「**どんな働き方がしたいのか**」を  
自己分析を経て明確にしたほうが、  
就職活動を進めやすい

- 働く上で大事にしたい価値観
- 5年後～10年後にありたい姿
- 関心のある業界や職種
- どんな社風の会社で働きたいか

## ②自分のことを伝えるため

ほぼ初対面の「人事（採用）担当者」相手に、  
限られた時間の中で、  
いかに自分自身を伝えられるかが大事

- 自分を客観的に整理して、理解しておく
- 自分がどういう人なのかを言語化する

# 本日お話しすること

- ① 自己分析はなぜ必要なのか
- ② 自分自身を知る3つの方法
- ③ 自己分析をやってみよう



**1**

**自分の過去から知る**

**2**

**現在の自分を測定して知る**

**3**

**これからの経験から知る**

1

自分の過去から知る

自分の過去を振り返り、  
「価値観」を整理しよう



自己分析ワーク

「自分史」 「モチベーション曲線」

## 2

## 現在の自分を測定して知る

自己分析ツールによって価値観や志向を測り、  
客観的に自分らしさを明らかにする



y 自己分析ツール

---

「リクナビ診断」 「リクナビ性格検査」

## リクナビ診断



向いている仕事わかる!  
リクナビ診断

rikunabitaroさんの診断結果

受検日時 2020年4月15日 19:42

- 素早く決断し進めていくことが大事な仕事
- 細やかな気配りや配慮が大切な仕事
- 集団をまとめることが大切な仕事

詳しい診断結果を見る

- ✓ 所要時間5分で手軽に受検可
- ✓ 向いている仕事のタイプと個人としての特徴を診断

## リクナビ性格検査



リクナビ 太郎さんのリクナビ性格検査

受検日: 2020年04月15日

あなたの特徴

人との接し方	じっくり仲を深める	● ○ ○ ○	すぐに親しくなる
目標の持ち方	等身大の自分を大切に	○ ○ ● ○	理想を追いかける
物事の受け止め方	多少のことは気にしない	○ ○ ● ○	細かいこともおろそかにしない
物事の進め方	ゆったり構える	○ ● ○ ○	スピード第一

基本的な特徴

- ✓ リクナビ診断より詳しく結果を知りたい方向け
- ✓ 自分の性格や持ち味を理解するための3つ結果が診断

## リクナビ診断



リクナビ診断を受検する

## リクナビ性格検査



リクナビ性格検査を受検する

3

これからの経験から知る

社会人との交流を通じて  
自分を評価する機会を作る



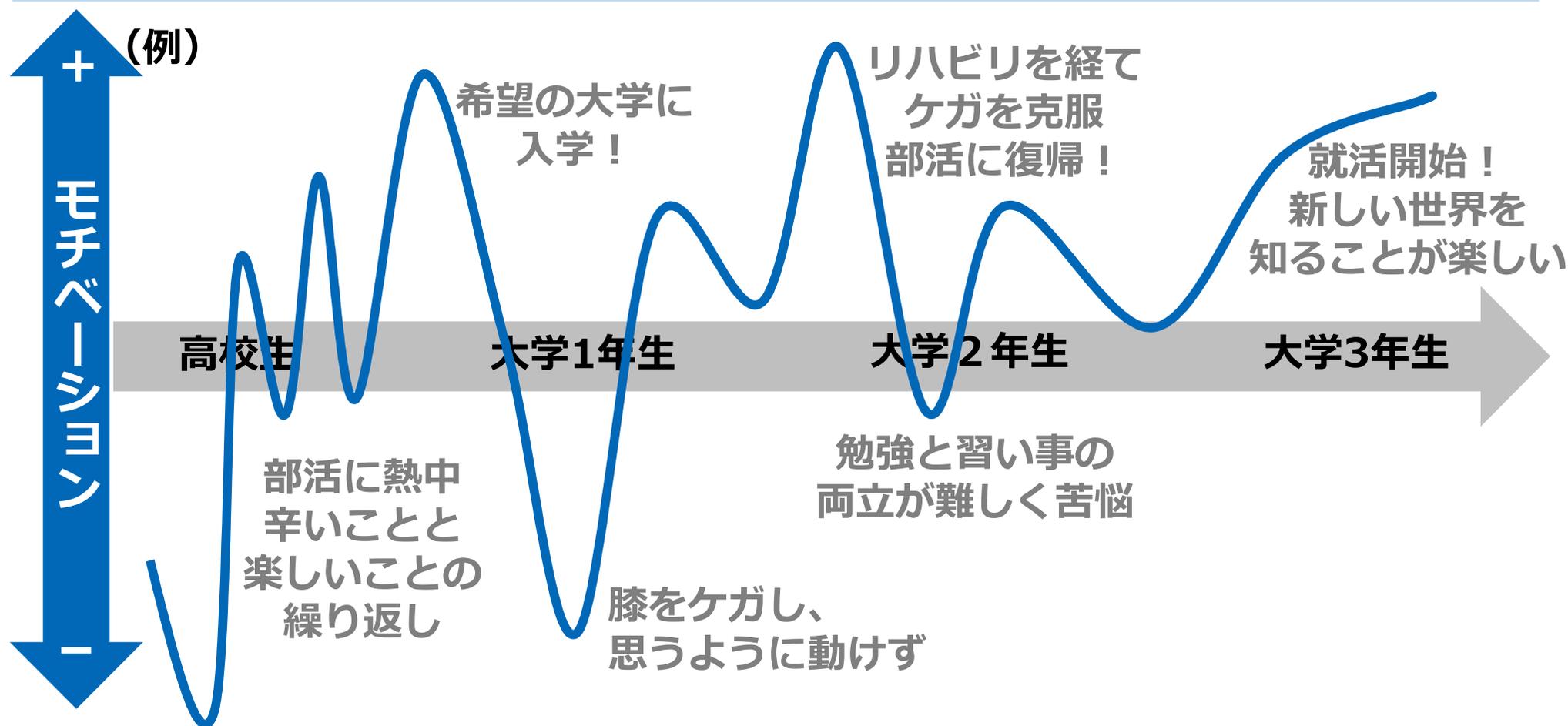
y 社会との接点

インターンシップ<sup>o</sup>・1day仕事体験、  
アルバイト、留学経験、研究など

# 本日お話しすること

- ① 自己分析はなぜ必要なのか
- ② 自分自身を知る3つの方法
- ③ 自己分析をやってみよう

高校生から現在までを振り返り、  
自分のモチベーションが  
上がった出来事と下がった出来事を書き出そう



# 【ワーク①】モチベーショングラフを作成しよう



## 3つの観点でモチベーションの深掘りをしてみよう

### ① 感情：なぜそう感じたか

例) 目の前の人に喜んでもらえたことが嬉しいなど

### ② 判断軸：なぜそう判断したか

数ある選択肢からそれを選んだ理由

例) 趣味・部活・アルバイト・学校など

### ③ 自分らしくふるまえる環境の特徴：

なぜ自分らしくふるまえたのか、

なぜ自分らしさを活かし活躍できたのか

**大事ななのは、そこから「考える」ということ**

**過去の自分を振り返り、  
「使えるエピソード」を選ぶのではなく  
その事実の中に出ている  
自分の「個性」「価値観」を明確にしよう**

## ワーク結果をもとに自分の強み・弱みを整理しよう

(例)

経験	シーン・エピソード	強み	弱み
バイト	バイト先のスタッフが仲良くなるための方法を考えた	多くの人といい関係を築くことができる	
旅行先での友人作り	初対面の人に話しかけて友人をつくった	人と話すことが好きで初対面の人と仲良くなれる	
研究室配属	勉強不足のため、希望の研究室へ入ることができなかった		ギリギリにならないと真剣になれない 計画的に進めることが苦手
途中で辞めた習い事	他に楽しそうなことを見つけたので、今までやっていた習い事をやめた		目先の楽しいことに集中してしまう →目標設定が必要かも

## ワーク結果をもとに自分の強み・弱みを整理しよう

経験	シーン・エピソード	強み	弱み

## 対人能力

親しみやすさ／気配り・ホスピタリティ／素直さ／誠実さ／真面目さ／約束を守る人への興味／働きかけ力（巻き込み力）／協調性／チームワーク力／指導・育成力  
対話力（わかりやすく伝える力）／傾聴力／理解力／プレゼンテーション力  
調整・交渉力（正確に聞いて伝える力）

## 対自己能力

ストレス耐性／主体性（自分で考え行動できる力）／挑戦心・チャレンジ精神  
改善・成長意欲／前向き志向／全てのことから学ぶ姿勢／度胸・本番に強い  
自分で自分を律する力・感情をコントロールする力／タフさ（精神力）  
使命感・責任感／目標志向性・達成意欲／パッション（情熱）／探究心  
どんな仕事でも面白みを見つける好奇心／変化対応力・柔軟性

## 対課題能力

論理的思考力／物事の本質を突き止める力／課題発見力／企画力／計画力  
想像力／提案力／広い視点で捉える力／決められたことをやり抜く力／忍耐力  
継続力／粘り強さ／実行力／活動意欲／集中力／行動力  
事務処理能力（正確性・早さ・PCスキル）／文書作成力／計算能力  
器用さ／体力

「今自分が知っている自分」だけにとらわれすぎないこと

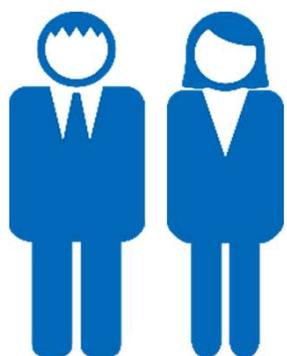
自分はどんな人なのか？



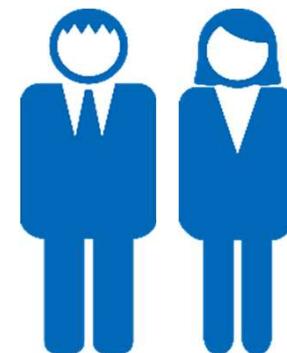
## 「自分は知らない窓」にも意識して 自分自身の理解をさらに深めよう

	自分は知っている	自分は知らない
知 つ て い る 他 人 は 知 っ て い る	<p>「開かれた窓」 自分も他人も 知っている自分</p> <p>例) 私はおしゃべりな人</p>	<p>「気づかない窓」 自分は知らないが 他人が知っている自分</p> <p>例) 緊張すると早口になる</p>
知 ら な い 他 人 は 知 ら な い	<p>「隠された窓」 自分は知っているが 他人は知らない自分</p> <p>例) 実はさみしがり屋</p>	<p>「閉ざされた窓」 自分も他人も知らない自分</p> <p>未知の 自分</p>

社会接点を通じ、  
「今、自分が知らない自分」を見つけよう



今の  
自分



未知の  
自分

社会接点

- インターンシップ・1day仕事体験
- リクナビイベント
- ボランティア など

『リクナビ合同WEBセミナー』を活用して就活準備をすすめよう！

参加無料

さまざまな業界の理解が深まる

インターンシップ&1day仕事体験

合同WEBセミナー LIVE

＼リクナビ合同WEBセミナー3つのおすすめポイント／

多数の企業に  
1日で見える！

動画はすべて30分以内  
1日でさまざまな  
業界・企業を視聴できる



聞きたい  
テーマが聞ける！

学生の皆さんの  
アンケートを元に  
トークテーマを設定



トークテーマ

- ・具体的な仕事内容・事例
- ・社風・職場の雰囲気
- ・業界説明・解説
- ・キャリアステップ・  
仕事のやりがい

※企業により選択するテーマは異なります

どこからでも  
見れる！

移動いらずで  
自宅にしながら  
企業の動画を視聴できる



# スケジュールを確認しよう！

参加無料！各回約100社が参加予定！

**10/31 (土)**

9:30~20:00

**11/28 (土)**

9:30~20:00

地方で働くことを考えている方へ

北海道・東北・北信越・静岡・中四国  
九州・沖縄地方の企業が多数参加！

エリア特集

**1/9 (土)**

9:30~20:00

10/1 (木) 参加申し込みスタート

※各企業のセミナー視聴数にはアクセス上限があり、先着順となります。  
事前に申し込み済みの場合でも、アクセス上限を超えた場合は  
ご視聴いただけませんので予めご了承ください。

参加申し込みしていただいた方には事前に「当日タイムテーブル」「視聴URL」をご案内！

1



リクナビ2022  
アプリを起動

2



リクナビアプリトップの  
バナーからアクセス

3



日程を選んで参加申し込み！  
複数申し込みOK

※画面は開発中のものです。実際の画面とは異なる場合があります。



リクナビ

リクルートキャリアは  
皆さんが希望と納得感をもって  
キャリアを選択できるよう応援しています。  
ご清聴ありがとうございました！