

就活 完全自己分析シート

就活準備 ―― これ一冊で自己分析を完成させよう

✦ このシートの使い方

- 1 上から順番に取り組もう**

シート順に進めると、過去→現在→未来の流れで自己分析が完成します。
- 2 正直に・深く書くことが大切**

ESや面接では「なぜそう思うか」まで問われます。表面的な答えで終わらせないように。
- 3 何度でも書き直してOK**

自己分析は一度で終わりではありません。選考が進むたびに見直しましょう。
- 4 友人・家族にも聞いてみよう**

他者から見た自分（他己分析）と合わせると、より精度が上がります。
- 5 最後に「自己PR・軸まとめ」を完成させよう**

全シートを埋めたら、最終シートで就活の軸とPRを言語化します。

📁 シート一覧

No.	シート名	内容	ステータス
1	① 過去の棚卸し	幼少期～現在の経験・転換点を洗い出す	☐ 未着手
2	② 価値観・強み発見	大切にしていること・得意なことを言語化する	☐ 未着手
3	③ モチベーション分析	やる気が上がる・下がる瞬間を分析する	☐ 未着手
4	④ 将来ビジョン	10年後の姿・仕事に求めることを描く	☐ 未着手
5	⑤ 他者から見た自分	他己分析・フィードバック収集	☐ 未着手
6	⑥ 自己PR・軸まとめ	就活の軸・自己PR・志望動機の骨格を完成	☐ 未着手

① 過去の棚卸し

— 自分のストーリーを発掘しよう



ポイント：「なぜ？」を3回繰り返して深掘りすること。
表面的な出来事だけでなく、その時の感情・学びまで書こう。



1. 人生年表 (ライフライン)

時期・年齢	出来事・経験	その時の気持ち・感情	学び・気づき・影響
幼少期（～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年～現在			



2. 人生の転換点・転機 TOP3

転換点の出来事	なぜそれが転機になったか	その経験で何が変わったか	今の自分への影響
転換点1			
転換点2			
転換点3			



3. 失敗・挫折経験と乗り越え方

失敗・挫折の内容	その時どう感じたか	どのように乗り越えたか	得た教訓・強み
失敗経験1			
失敗経験2			
失敗経験3			



4. 成功体験・誇れる経験 TOP3

どんな経験か	具体的な行動・工夫	結果・成果（数字があれば）	発揮した強み・スキル
成功体験1			
成功体験2			
成功体験3			

② 価値観・強み発見

—— 自分が大切にしているものを知ろう

✦ ポイント：「なんとなく」で終わらず、具体的なエピソードと結びつけて価値観・強みを言語化しよう。

✦ 価値観チェックリスト（重要度を5段階で評価）

価値観・軸	重要度（1～5）	そう思う理由・エピソード
成長・スキルアップ	1 2 3 4 5	
安定・安心感	1 2 3 4 5	
チームワーク・仲間	1 2 3 4 5	
自由・裁量・自律性	1 2 3 4 5	
社会貢献・人の役に立つ	1 2 3 4 5	
挑戦・リスクテイク	1 2 3 4 5	
創造性・オリジナリティ	1 2 3 4 5	
収入・経済的豊かさ	1 2 3 4 5	
ワークライフバランス	1 2 3 4 5	
リーダーシップ・影響力	1 2 3 4 5	
専門性・プロフェッショナル	1 2 3 4 5	
グローバル・多様性	1 2 3 4 5	
競争・負けたくない気持ち	1 2 3 4 5	
承認・評価される環境	1 2 3 4 5	
誠実さ・正直さ	1 2 3 4 5	

💡 強み・得意なこと分析

カテゴリ	具体的な強み・スキル	裏付けるエピソード
対人関係 (例：傾聴力、巻き込み力、 協調性、調整力…)		
思考・分析 (例：論理的思考、課題発見力、 企画力…)		
行動・実行力 (例：積極性、継続力、スピード感、 粘り強さ…)		
専門スキル (例：語学、IT、デザイン、 特定の知識…)		
その他の強み		

🔍 弱み・課題と克服への取り組み

弱み・課題	どんな場面で出るか	克服するための取り組み	成長の証拠・変化

③ モチベーション分析

—— 自分のやる気の源泉を知ろう

📌 ポイント：「やる気が出る条件」を知ることによって、向いている仕事・環境が明確になります。

1 🔥 モチベーションが上がった経験

	経験・状況	なぜやる気が出たか（深掘り）	共通するパターン・要素	仕事との関連
①				
②				
③				
④				

2 ❄️ モチベーションが下がった経験・苦手な環境

	経験・状況	なぜやる気が下がったか	避けたい仕事・環境の特徴	対策・工夫できること
①				
②				
③				
④				

3 🏢 理想の働き方・職場環境チェック

項目	自分の希望（具体的に）	重要度（高／中／低）
チームの規模・雰囲気		高 ・ 中 ・ 低
上司・先輩との関係性		高 ・ 中 ・ 低
仕事の裁量・自由度		高 ・ 中 ・ 低
成果主義 vs 年功序列		高 ・ 中 ・ 低
残業・働き方		高 ・ 中 ・ 低
リモートワーク・勤務地		高 ・ 中 ・ 低
研修・成長支援の充実度		高 ・ 中 ・ 低
社風・カルチャー		高 ・ 中 ・ 低

4 ⚡ エネルギーの源泉（自由記述）

時間を忘れて取り組めることは？ （仕事・趣味問わず）	
他の人よりも労力なくできることは？ （得意なこと＝才能）	
人から「ありがとう」と言われて 嬉しかった場面は？	
絶対に妥協したくないことは？ （価値観の核心）	

④ 将来ビジョン

——『なりたい自分』を具体的に描こう

 **ポイント：**「なんとなく安定」だけでは面接で落ちます。具体的で熱量のある将来像を言語化しましょう。

1 将来の自分像（時系列）

時期	どんな人物になっていたいか	何を達成・実現したいか	そのために必要なこと
3年後 (社会人3年目)			
5～7年後 (30歳前後)			
10年後 (将来像)			

2 気になる業界・職種の整理

業界・職種	興味を持った理由	そこで実現したいこと	不安・懸念点

3 「仕事」に求めること・仕事観

質問	あなたの答え（深く考えて書こう）
なぜ働くのか？ 仕事は自分にとって何か？	
仕事を通じて社会に どんな価値を生み出したいか？	
お金・やりがい・成長 —— 何を最も重視するか？	
10年後に『あの選択は正しかった』 と思える条件は？	
絶対に後悔したくないこと・ 譲れない条件は？	

⑤ 他者から見た自分（他己分析）

—— ギャップを埋めよう

 **ポイント**：自己認識と他者認識のズレに気づくことが大切。友人・家族・バイト仲間など複数人に聞いてみよう。

① 他者からのフィードバック記録

誰から（関係性）	言われたこと（強み・印象）	言われたこと（弱み・課題）	自己分析との一致	ズレ
家族（父 / 母 / 兄弟）			☐ 一致	☐ ズレ
親友・同性の友人			☐ 一致	☐ ズレ
異性の友人			☐ 一致	☐ ズレ
バイト / サークルの先輩			☐ 一致	☐ ズレ
バイト / サークルの同期			☐ 一致	☐ ズレ
教授・先生			☐ 一致	☐ ズレ

② 自己認識 vs 他者認識 ギャップ分析

項目	自分では思っていること	他者から言われること	ギャップへの考察・対策
長所・強み			
弱み・短所			
第一印象・雰囲気			
コミュニケーション			
行動・仕事スタイル			

③ 他己分析インタビュー質問テンプレート

以下の質問を友人・家族に送って回答をもらいましょう（LINE やメールで送っても◎）

- Q1.** 私の第一印象はどうでしたか？
- Q2.** 私のどんなところが好きですか？（強み・長所）
- Q3.** 私が直したほうがいいと思うところは？（正直に！）
- Q4.** 私はどんな職場・仕事に向いていると思いますか？
- Q5.** 私が一番生き生きしていた場面はいつですか？
- Q6.** 私に一言アドバイスをするとしたら？

⑥ 自己PR・軸まとめ

—— 就活の武器を完成させよう

全シートを埋めてからこのページに取り組もう。ここが就活の核心です。

🎯 1 就活の軸（企業選びの基準）

「なぜその軸なのか」を必ず過去の経験と結びつけて説明できるようにしよう。軸は2～4個が理想。

軸（一言で）	その理由（過去経験）	その軸でどう判断するか	優先順位（1～4）
軸 1			
軸 2			
軸 3			
軸 4			

✍️ 2 自己PR（STAR法でまとめよう）

STAR法：Situation（状況）→ Task（課題）→ Action（行動）→ Result（結果）の順で書くと説得力が増す

S / Situation どんな状況・背景 だったか	
T / Task あなたが取り組んだ 課題・目標は何か	
A / Action 具体的にどんな行動を したか（何が工夫か）	
R / Result 結果・成果（数字・変化） と学び	
強みとの結びつき この経験から伝えたい 自分の強みは何か	

📢 3 自己PR 完成版（300～400字）

ここに完成した自己PRを書こう（300～400字目安）

例：私の強みは〇〇です。〔具体的なエピソード〕～ この経験から〔学び〕を得ました。入社後は〔貢献したいこと〕で活躍したいと考えています。