



就活応援通信 epi.29

転職活動に役立つ「自己分析」のポイント

なぜ転職活動に自己分析が必要なのか？

自己分析によって導き出された「**強みを活かせる仕事内容**」という観点も仕事選びに加えることによって、転職後に活躍できる可能性や満足度は高まります。

さらに、「好きな仕事」と「得意な仕事」は必ずしも一致してるとは限りません。自己分析によって、これまで目を向けていなかった仕事を選択肢となることもあります。

あなたの可能性を広げ、納得のいく転職を実現するために、自己分析は欠かせないのです。



【自己分析 STEP:1】キャリアの棚卸し 職歴（職種経験・業務経験）価値観の傾向

- どんな職種を経験してきたか？
- どんな実績があったか？
- 会社や制度に影響を与えたことはあったか？

【自己分析 STEP:2】自分の強みを言語化する

これまでの経験を分析してみましょう。あなたが大切にしてきたことは何か。そして身についた能力・スキルは何か。

【自己分析 STEP:3】

具体的なエピソードを交えて整理するポイント

- 大切にしていること、こだわり
- それを裏付ける具体的なエピソード
- 得られた学びと成果

これは、応募書類に記載する「自己PR」にも役立つことができます。



【第二新卒・経験が浅い場合】

仕事以外の得意な部分から棚卸しする

自分の経験が活かせる点が少ない業種へ転職したい場合など、仕事以外の「キャリア」が接点となって、チャンスを広げられる可能性もあり。

知識：周りの人に30分間話して聞かせるられる話題は？

（例：野球、音楽、ゲーム、資産運用）

能力：周囲の人にはできないことで、あなたにならできることは？（例：中国語、手話）

人脈：周囲の人にはない人脈があるか？（例：起業家、経営コンサルタント、海外で働いている友人）

経験：周りの人がしたことのないような経験は？

（例：日本有数の山にはだいたい登った、司馬遼太郎の本を読破した）

特技：他人にしてあげて、喜ばれたことは？

（例：パソコンの通信環境を整えてあげた。英語の翻訳をしてあげた）

人間性：今まで上司や同僚、友人からどのようにほめられたか？

（例：協調性がある、論理的思考、リーダーシップがとれる、コツコツ）

自分の持つ無形の財産（キャリア）とともに、自身の行動の傾向や、周囲の人とのかかわり方、将来のイメージなど、見えてくるものがあるはず。

長所と短所の言い換え例

【短所】飽きっぽい→【長所】好奇心が強く、新規性を求める

【短所】悲観的である→【長所】慎重さ、分析力がある

【短所】議論を遮ってまで意見を言えない→【長所】傾聴力がある

【短所】周囲を引っ張っていけない→【長所】協調性がある

