自己分析シート

架空の記入例

経験の記録

大きな受賞歴は必要ありません。自分がした行動と、確認できる反応を分けて記入します。

1件目

出来事	学内行事の準備
時期	2025年秋
自分の役割	案内係
自分がした行動	参加者からよく出る質問を一覧にまとめ、担当者に確認して掲示文を直した
確認できる反応	当日、同じ質問を受けた際に一覧を見て案内できた
取り組みやすい条件	事前に質問を整理し、確認できる相手がいる

2件目

出来事	書店アルバイトの引き継ぎ
時期	2026年春
自分の役割	売り場担当
自分がした行動	翌日担当者向けに返品手順と未処理の件数をメモした
確認できる反応	次の担当者から必要な作業が分かったと返答があった
取り組みやすい条件	作業の終わりに短い記録時間を取れる

自己分析シート

架空の記入例

強みと仕事選び

強みは仮説として書き、根拠になる行動と仕事選びの条件を照らします。性格診断の結果ではありません。

1件目

強みの仮説	疑問を整理してから周囲に確認できるかもしれない
根拠になる行動	学内行事で質問一覧を作り、担当者に確認した
取り組みやすい条件	確認先が分かり、準備時間がある
仕事選びの軸	相談しながら情報を整える仕事を探す
次に確かめたいこと	別の場面でも同じ行動をしたか振り返る

2件目

強みの仮説	引き継ぎを意識して記録を残せるかもしれない
根拠になる行動	アルバイトで返品手順と未処理件数をメモした
取り組みやすい条件	短い記録時間を確保できる
仕事選びの軸	担当者間の共有が重視される仕事を探す
次に確かめたいこと	メモが役立った場面を追加で確認する