

心の瞳で自分を見つめれば

早いもので、もう6月です。「今年こそやるぞ!」と4月には思っていた方も、じとじとした時期になると、ついやる気が鈍ってしまうかもしれません。そんなときは一服して、じっくり自分と向き合ってみるのはいかがでしょうか。今まで気づかなかった自分に会えるかもしれません。



★ 自己分析って何？

自己分析とは何でしょうか。自己分析とは読んで字のごとく、自分を知ることです。もう少し細かく言えば自分が何者であるかという個性(性格、得意不得意、好き嫌いなど)を冷静に見つめ直し、明らかにしていく作業のことです。

ちなみに自己分析と自分探しの違いは、前者は内面的な思考を通じて自分を明らかにしていき、後者は外界と積極的に関わることによって新たな自分の一面を発見していくという違いがあるそうです。

★ どうして自己分析をするの？

自己分析という言葉は就職活動をする際によく聞きます。が、就活に必要なだから、自己PRを上手くするため、という理由から自己分析するのは、自己分析を十全に活用していることにはなりません。

自分を見つめ直すのは、自分のやりたいことや適性を発見することにつながります。これは、就職だけでなく、大学生活の中で自分は何をしたいのか、するべきなのかを見定める上で非常に有用です。ですから、就活という機会をわざわざ待つまでもなく、自己分析は誰もが必要なものなのです。



★ どうやって自己分析をするの？

自己分析をする方法はいくつかあります。

1. 専門のカウンセラーに助けをもらいながら自己分析する
2. 本などを頼りに独力で自己分析する



専門家に頼るのが一番簡単な方法です。しかし自己分析というのは自分でやることに意味がある一面もあるので、一度自分でやってみることをお勧めします。そこで、自分で気軽にできる自己分析の方法を紹介します。

★自分でできる自己分析

↓簡易ワークシートです。書いてみよう！

自分一人で気軽に出来る自己分析の方法の一つに、自分の過去にあった大きなイベントを捉えて、「なぜ」を連呼する方法があります。

これは、自分の今までを振り返って自分に起こった主要なイベントを書き起こして自分史を作り、その中でも特に自分に影響を与えたと思うものをピックアップし、それを重点的に分析するものです。

分析の方法は、その出来事に対して「なぜ」と問いつめることです。具体的に考える「なぜ」は、なぜその出来事が重要だと思うか、なぜそのイベントは起こったのか、そのイベントの中で何をしたか、なぜそのような対応をしたのか、などです。様々な観点から問いかけてみると分析が深まります。

※他にも、自分の持つ自己イメージと他の人から見たイメージとのギャップを深く考え込むことによって自己分析をする方法があります。自己分析の方法はたくさんあるので、自分で探してみるのもよいでしょう。

影響を与えている出来事

きっかけは何だったか

自分はその出来事に対して何をしたか、なぜそのような対応をしたか

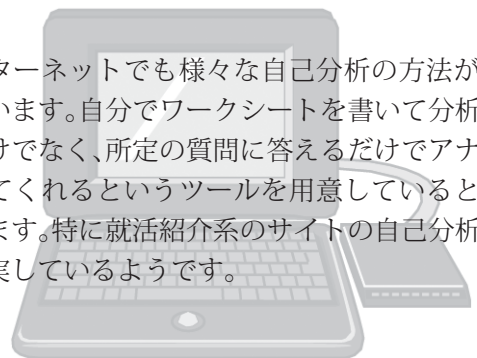
イベントを通じて何を得たと思うか

なぜその出来事が自分の中で印象に残っているか

★自己分析お薦めツール

様々な自己分析用の本が出版されています。南部書籍の入口から対角線上の隅の方に資格・就活コーナーがあり、そこに自己分析に関する本が置かれています。本にはワークシートが附属してあることが多いので、本格的に自己分析をしてみたい方は一冊本を買うことをお薦めします。

インターネットでも様々な自己分析の方法が紹介されています。自分でワークシートを書いて分析する方法だけでなく、所定の質問に答えるだけでアナタを分析してくれるというツールを用意しているところもあります。特に就活紹介系のサイトの自己分析ツールは充実しているようです。



参考文献

『やさしい自己分析』 中村一樹著 一ツ橋書店

就職NAVI <http://www.dnavi.com/job/column/3.html>

AllAbout <http://allabout.co.jp/career/collegegradcareer/closeup/CU20061207B/index3.htm> 文責：ひでっちょ

スランプ？覚えがないので、自覚せずにより切ってきたんでしょうね。もしくはより切れてなかったんでしょうね。(momo)