



ひとり親家庭にエールを届ける

YELLながさき通信

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター

2017年10月

No.29

特集

自己理解のススメ2 ～自分のアピールポイントを見つけよう！



前号では、自分に合った仕事を見つけるために自己理解の基礎知識とその方法についてご紹介しました。自分に合った仕事が見つかったら、次は応募書類作成の準備に取り掛かります。その準備で難しいことのひとつが自己アピールポイントの整理です。

そこで今回は、自己理解のススメ その2として、前回振り返っていない「仕事以外の経験」からアピールポイントや個性(人間的魅力)を見つけるための方法をご紹介します。

■仕事以外の経験と個性(人間的魅力)

採用側は、自己アピールなどから、あなたにどんな個性(人間的魅力)や長所があって、なぜこの会社に入りたいのか(熱意)、どんなふうに活躍してくれそうか(今後の可能性)を知りたいのです。

では実際に具体例を挙げながら、あなたの個性(人間的魅力)の説明に繋がるような仕事以外の経験を振り返り整理していきます。

1. 仕事以外の経験を棚卸しよう

これまであなたが興味をもち取り組んだこと(趣味)、打ち込んだこと・がんばったことを振り返り、箇条書きしてみましょう。

上手く思い浮かばないときは、中学、高校、専門学校、大学、社会人、主婦など時期を区切って振り返っていくと整理しやすくなります。

(例) 30代 女性 高校時代(ソフトボール部員)

負け続けで暗い雰囲気だった部活動で、みんなを元気づけようと、部員全員分のネーム入りシューズ袋を手作りしサプライズで渡すことを計画。そこで、一人でコツコツ作製。友人とサプライズを演出し渡した。



2. これまでの経験を掘り下げてみよう(分析)

次に、あなたが打ち込んだ活動・経験を一つひとつ掘り下げていきます。具体的には、次に挙げる4つのポイントをもとに分析を進めます。

①どんな課題・問題に取り組んだのか(課題・問題)

(例) 負け続けで暗い雰囲気。部全体のモチベーションが低い。

②その課題・問題に対してどのような対処(行動)をしたか

(例) みんなを元気づけようと、手作りのネーム入りシューズ袋を作りサプライズで渡すことを計画し実行。

③. 対処(行動)した結果はどうだったか(結果)

(例) チーム全体が明るくなり一つになれた。モチベーションアップ。試合での勝利。

④. その経験の結果、学んだことは?(成長・学び)

(例) チームワークとコミュニケーションの大切さ。一人の思いがチームを変えることができる。

3. アピールポイントを見つけよう

最後に、書き出した情報からアピールポイントを見つけ文章化します。

①長所（アピールポイント）を表すキーワードをあげてみよう。

（例）チームワーク、モチベーションアップ、アイデア、実行力、橋渡し役

②長所（アピールポイント）の根拠となるエピソード(根拠)を交えて、説明してみよう。

（例）学生時代には、負け続けで暗い雰囲気だったソフトボール部を変えたいと思い、部員全員分のネーム入りシューズ袋を手作りし、友人と協力してサプライズでプレゼントしました。その結果、チームが一つにまとまり試合に勝利することができました。このように、チームの状況を客観的に把握しそれに対処できるアイデアを考え実行することができます。

まとめ ～広い視点で自分を見つめ（自己理解）、アピールポイントをさがす～

このように仕事以外の経験からでも、広い視点をもって自分の持っている経験を掘り下げていくと、自己アピールの材料が見つかり、求職活動も前向きに取り組めていきます。

つまり、自己アピールで大切なのは、仕事だけでなく自分が生きてきた中で蓄積・開発されたものを見逃さず見つめ、伝える相手に通じる表現で自分が持っている最大限の経験・能力・人間的魅力をアピールすることなのです。

エールながさきでは、「自分のアピールポイント」を整理していくお手伝いをさせていただきます。私たちと一緒に、自己理解を深めてみませんか？

■自立のためのエール！

●ひとり親のためのパソコン講習会（東彼杵町）開催のご案内

パソコン技能検定Ⅱ種試験3級合格を目指し、「ひとり親のためのパソコン講習会」を開催します。

◆定員 10名（希望者多数の場合は、本会で調整のうえ決定いたします）※託児あり

これまでに受講された方、東彼杵町以外の方の受講も可能です。

◆受講料 無料（但し、テキスト代：1,296円、受験料4,320円 計5,616円をご負担頂きます）

◆講習期間 12月2日（土）～2月3日（土）の間の毎週土曜日

※但し、12月23日、30日を除く（合計8回）

◆講習時間 13時00分～15時30分（2.5時間）

◆会場 東彼杵町総合会館 福祉センター

（東彼杵町彼杵宿郷760番地4）※駐車場有

◆申込締切 11月30日（木）

◆受講決定 受講決定者には、受講申込締切り後、文書により通知いたします。



【受講申込先・問い合わせ先】

受講を希望される方は、下記までご連絡ください。申込書類等を送付いたします。

他、何か質問やご不明な点等ありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

YELLながさき（長崎県ひとり親家庭等自立促進センター）担当：松尾・濱崎

TEL:095-813-0800 FAX:095-848-1112 E-Mail: yell@nagasaki-shi-boshikai.jp

発行

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター（YELLながさき）

〒852-8108 長崎市川口町13-1 長崎西洋館2階 長崎県総合就業支援センター内

TEL 095-813-0800 FAX 095-848-1112 ホームページ <http://www.yell-nagasaki.jp>

運営主体：一般社団法人 ひとり親家庭福祉会ながさき