



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

2020年7月

No.62

特集

【特集】転職～やっておきたい自己分析～

平成 28 年度厚生労働省全国ひとり親世帯等調査によると、ひとり親になったことをきっかけに転職をされた方が、母子世帯で 45.5%、父子世帯で 24.7%です。様々な状況を抱えながら、自立への一歩として転職を考えておられる方も多いのではないのでしょうか。そんな時に、取り組んでいただきたいのが、自己分析です。なぜなら、自分がどういう人間で、今どういう考え・行動癖があるのかを理解していると、自分の価値観や大事にしたいものが見えてくるからです。

そこで今回は、『自己分析』を行うための基礎知識とその方法についてご紹介します。

■自己分析とは

自分の過去には、自分を知るために必要な素材が、たくさん詰まっています。自分が今、どういう状態なのか、どういう人柄なのかを伝えるために、自分の過去を整理して、今の自分を理解することが自己分析です。



■自己分析の方法

今の自分の特徴(性格・好き嫌い等)や過去のさまざまな体験などを、何でも思いつまま簡条書きにしていきます。

◆自分の好き嫌いを書き出した例

★嫌いなもの⇒ピーマンと書いた場合、次に「なぜ、嫌いなのか」を考え、下記のように文章化していきます。

①例: 苦い食べものは、昔から苦手です

②例: 「子どもの頃、給食に出たピーマンを食べた途端、あまりにも苦くて吐いてしまいました。それ以来ピーマンは見るだけでも気持ち悪くなってしまいます。」

< ①、②例の書き方を比較してみましょう >

①例では、ピーマンを嫌いな理由がよくわかりません。

②例では、過去の経験をストーリーに紐づけて、なぜピーマンが苦手になったのかを表現しています。

※大事なのは、書き出した項目をストーリーに紐づけし、わかりやすく文章で表現することです。

自分への理解が深まり、さらに相手からの理解も深まります。

◆体験を書き出した例

★体験⇒合唱コンクールと書いた場合

小さい頃から音楽が好きで、中学 1 年の時、両親に「ピアノを習わせてほしい」と頼んだが反対された。しかし、諦めきれず、音楽の先生に相談したら、放課後の使用できる時間を許可してもらった。短い時間ではあったが、ピアノを練習し続けることができた。

独学ではあったが、そのおかげで中 3 の合唱コンクールでは、ピアノ伴奏を任せられ、大勢の人の前で演奏することができとても嬉しかった。

※このように合唱コンクールという過去の体験を振り返り、ストーリーに紐づけて文章化すると、下記のように自分自身の性格・行動の傾向や強みがみえてきます。

- ①両親に反対されたからと言って、簡単に自分の気持ち(思い)を諦めない
- ②何か壁にぶつかった時、自分で悩むだけでなく、他の人とのコミュニケーションをとり相談する
- ③自分が決めたことは、納得するまでやり抜こうとする姿勢がある
- ④たくさんの人の前で成果を見せることができる

ワンポイントアドバイス

自己分析の作業の中で、過去の楽しかった経験や成功体験などは、意外とすぐ出てくるものですが、辛かった経験や失敗体験というものは、無意識に蓋を閉めているのでなかなか出てこないものです。

しかし、その蓋をあけて、人に話せるようになれば、自己理解がさらに深まります。

自己分析の効果

過去の自分の様々な経験等を振り返り、自分を理解していると、今の自分がどういう傾向の考え・行動癖があり、どうしたいのかなど、自分自身を客観的にみられるようになります。

つまり、自分が何を大切に生きていきたいのかが分かるようになります。

また、自己分析を進めていくと就活においても大いに役立ちます。

◆就活での自己分析では、下記の2点を準備することが大切です。

- ①なぜこの会社(仕事)を選んだかという軸を明確にすること《志望動機》
- ②自分のこれまでの経験や価値観、性格、強み、弱み等を理解し、この会社で自分をどう生かしているのかを整理し、わかりやすい文章や言葉で相手に伝えられるようにすること《自己PR》

■まとめ

自分の日常のどこかで、「その気持ち、なぜだろう?どうしたいんだろう?」と自問自答してみましょう。

自己分析の作業が、自分の心を開放する時間になるかもしれません。

また自分以外の人から、自分がどう見えているかを聞いてみるのも参考になるでしょう。

エールながさきでは、「あなたの強み、あなたらしさの発見」の

+お手伝いをさせていただきます。一緒に、自己分析に取り組んでみませんか?



■パソコン講習のご案内 【長与町、時津町、西海市】受講生募集中! (定員10名)

★対象者:長与町・時津町・西海市在住のひとり親の方

※チラシ・受講申込書・託児申込書はYELLながさきホームページからもダウンロードできますので、ぜひご活用ください。詳細は直接お問合せください。

YELLながさき ☎ 095-813-0800

<https://www.yell-nagasaki.jp/seminar.html>

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 <https://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