



タイトル	自分をチューニングする30分 自己分析講座
講師	NPO法人HELLOlife キャリアコンサルタント 古市 邦人 氏
収録日	2020/2/27(木)

古市と申します。よろしくお願いいたします。

『自分をチューニングする30分 自己分析講座』を始めたいと思います。

まず、私のことですが、普段はOSAKAしごとフィールドだったり、本町のハローライフという場所で、仕事探しのお手伝いをしております。

キャリアコンサルタントという肩書きもあるので、これまで何百人の方のお話を聞かせていただいて、「自己分析でこれだけはやったほうがいい」と思うことを今回まとめさせていただきました。

この講座の対象なのですが、

- ・自分にどんな仕事に向いているか分からない
- ・やりたいことや好きなことがなくて困っている
- ・これまでの仕事の延長で仕事で探すべきか、別の職種・業種も可能性があるのか知りたい

そういった方を対象に講座を組んでいます。社会人の方の方がじっくりくるかもしれませんが、学生の方も十分参考になる内容かと思えます。

今日この30分のゴールですが、30分間と短いので今回の自己分析だけで「自分の事を全て分かりました」というのは中々難しいです。なので今回いろんな自己分析の手法を紹介します。その中で、「自分はこれが合っていそうだな」と思うものをぜひ選んでいただきたいと思います。この講座が終わった後に自分に向けてそんな自己分析を後の時間でやってほしいと思います。なので、今日のゴールは「自己分析はどんな方法があって、何からすべきかイメージできた」にしたいと思っています。

■「なぜ自己分析をするのか」

就活の本とか「自己分析が大事」だと書いています。私も自己分析から就活を始めたほうが良いと思っています。それはどうしてかというと、色んなところで問われるんですよね。

「自分はなにをしたいのだから」「どう生きたいのだから」と就活をしていると問われます。自分の中ではっきりしていないと選択ができないんです。「やりたいこと」「やりたくないこと」を選ぶ時に「何を大切にしたいか」が分かっていると選べないので就活を始めるときに、自己分析から始めるべきだと思います。それは、「優先順位を付ける」ということになります。「やりたいこと」や「やりたくないこと」がすべて叶う仕事はなかなかないので、それに優先順位を付ける。この順番に大事な順だから「これを優先して仕事を探していく」ということも自己分析をやっていく中で行なうと、仕事探しが進めやすくなるのではないかと思います。

■1番最初にみなさんに質問をしたいと思っています。この質問にお答えください。

「What are you working for? あなたは何のために働いていますか？」

この質問に対する答えを、お手元のノートや紙に書いてみてください。

箇条書きでもいいですし、文章でも自由に書いてください。

学生の方や今就職活動・転職活動中で働いていないという方は、少し先の未来「自分が働いている未来」をイメージをして、「その時に自分は何の為に働いているのか」をイメージをして書いていただけたらと思います。

では、書けましたか？

それが皆さんがこれから就活していく時に大事にすべきことなので、その言葉は大切に持っていてほしいと思います。

「何を大切にしたいか」を書いて貰ったのには理由があって「なにを大事にしたいか」で、自己分析のやり方が変わってきます。

「can」「want」「be」の3つでタイプに分けて、タイプごとの自己分析を考えようと思います。

■ can : 得意やスキルを生かして働く

これまでのスキルを活かして働く、技術・スキル・長所を活かして仕事をしたい、就活していきたい方。

■ want : やりたいことを大切に生きていきたい

チャレンジしたい。未経験だったとしてもやりたいことを仕事にしていきたい。そういった価値基準の方。

■ be : 心の状態や環境を大切に働きたい

自分の心・体が喜んでる状態で働きたいと思う価値観の方。

先ほど書いていただいたものは、どれに当てはまりますか？

どれか1つではなくどれかが重なっている方もいれば、圧倒的にこれだけという方もいると思います。

それをちょっと、レーダーチャートで考えてみたいと思います。

これも、空いているスペースに三角形を書いていただいたり、資料をダウンロードした方はその資料に書いて頂けたらと思います。

三角形でレーダーチャートを作り、それぞれ3つの目盛を作ってください。

それぞれ「can」「want」「be」3つ合せて持ち点は5点。あなたは仕事探しにする上で何を大切にしたいか、配分を考えて点を付けてください。最大3点で持ち点の5点から振り分けてください。

0点の場合は、ほとんど考えない。

1点...嫌なレベルでなければ文句は言わない。

2点...少しは希望を反映させていたい。

3点...重視して仕事探しをしたい。

という基準になります。

配点を考えるときは、「何のために働きますか？」をイメージしながら配点を考えてほしいなと思います。

振り分けられましたか？

一番点数の高かったものでタイプ別にオススメの自己分析方法をご紹介します。

■「can」の自己分析 が大事だと思った方（点数が高かった方）のおすすめ自己分析方法

キャリアを分散せずに、積み上げることがおすすめです。

できることの専門性や経験を積み上げて行った方が給与が上がっていき、雇用も安定していきます。

色んな会社を点々としたとしても同じ業務をやっていくことや、より熟練度の高い仕事を選んでいくことを意識していただけたらいいかなと思います。

このタイプの方が自己分析をするときに大事なのは、「これまで自分がやってきたこと」を言語化することが大切です。「自分は何ができる」のかを考えて、「自分は何が（これが）できます」と色んな人に書類や面接で説明していく必要があるからです。なので、「これまでの仕事でやってきやこと・特技や長所」は何があるのかを洗い出すことがおすすめです。その時に「自己評価」だけでもいいけれど、「他人からの評価」があるとより相手に伝わりやすいです。「こういう言葉を言ってもらえた、こういう賞を獲った、社内で実績を認められた」などあれば書き出していくといいですね。それをどのような方法で行うかは「キャリアの棚卸し」をやっていくことです。色々な方法があり「キャリアの棚卸し」でgoogle検索で画像検索をしてもらおうと、たくさんフォーマットなどが載っています。自分が書きやすそうだと思う方法で棚卸しをしてもらえたらと思います。

こちらは一例ですが、こういう書き方で棚卸ししてみてもはどうでしょうか。

エクセルがあれば簡単に作成できます。

この表でいくと

- ・担当した業務は何か
- ・その仕事内容はどんなものか
- ・意識してきたこと
- ・身についたこと
- ・やりがい
- ・今後どう活かしていきたいか
- ・今後どうんなことをしていきたいか

を掘り下げていく、洗い出していくものです。

これを最初に行うと、職務経歴書を書くときに楽になります。

いきなり書いても良いけれど、（内容が）漏れたりもします。

自分の「can」をデータベース化するみたいな感じですね。

どんな会社に応募するかによって、職務経歴書は書き分けるとは思います。

「この会社にはこの言葉を載せよう」とか、「この会社には、こういうアピールをしよう」とか。

今までやってきたキャリアを並べておくと、書類作りにも役立ちます。データベースとして書き出しておくとも便利です。「can」が大事だと思った方は、こういうことから始めるのがおすすめです。

次にいきます。

■「want」の自己分析。

「want」が大切だと思った方は、こういう問いかけをすることがおすすめです。
「一度きりの人生、やりたいことはなに？」

ということを自分自身に問いかけてみてください。

仕事というスケールの中で「やりたいこと」と考えるのではなくて、できれば「人生」というスケールで公私含めて自分のやりたいことを膨らませてみるのがおすすめです。たくさん書き出してみてください。人生は一度きりなので、できるできない関係なく理想の人生のイメージを書いてみてください。そこから「じゃあどんな仕事がしたいのか」と考えていけるんですね。

このタイプの人で心づもりしたほうがいいことは、「やりたいことが必ずしもお金になることではない」ということです。「want（やりたいこと）」を重視して選ぶと、もしかすると一時的に給与が下がったり、不安定な雇用状況に置かれることがあります。下積み期間みたいなものですね。下積み期間を経ないといけないということはあるがちです。ただ、やりたいことをやっているの

- ・「熱中」できたり
- ・「知らず知らずのうちに情報収集」したり
- ・「楽しく仕事」ができたり
- ・「気づけば能力がすごくついて、安定した雇用と給与や高い仕事ができる」

ということもあります。

無理せずできるので、それがいいサイクルを起こせば、決してずっとお金が低い仕事しか就けないというわけではないと思っています。

こういう方の自己分析ですが、

「人生でやりたい100のことリスト」を作ってみる ことがおすすめです。

できれば、紙よりノートに書く方がおすすめです。パソコンで打ち込んでもいいです。とりあえず、100個書きまくってください。仕事のことでも、プライベートのことでも。完成したあとも「やりたいことを書き足したり、できたことをチェックしていく」などメンテナンスすることがおすすめです。「want」タイプの方はぜひやってみてください。

たぶん、20、30個でも詰まるんですが、それでもなんとか100個埋めてみることをやってみてください。これが100個書いたとき、もしかすると全然仕事と関係ないことが100個並んでいる方がいるかもしれません。その方は「want」タイプではなく「beタイプ」の「余暇の時間を確保したい」という方かもしれません。100の中で仕事になりそうなことは、それを仕事にすればいいし、仕事になりそうなことが一つもなければ、仕事は早々に切り上げてオフの時間を十分に確保できる仕事を選んで、余暇の時間にやりたいことをやることの方が大事です。これが1つ目のワークです。

もう一つ、別のやり方がありまして、

それは 「尊敬する人のリストアップ」 です。

子どもの頃から振り返り、自分が憧れる人が何人かいたと思うのですが、身近な人もいれば芸能人など色んな距離感の人がいると思いますが、まずは書き出してみてください。「あのときはあのロックバンドのあのボーカルに憧れていた」や「あの小説家、先輩になりたかった」など、いろんなジャンルの方が並ぶと思いますが、それぞれ「その人の何が理由で憧れたのか」を言語化してみてください。「こんな風に力をつけたい」や「こんな風に居たい・有りたい」などあると思います。いろんなジャンルの人が並ぶと思うのですが、それを選んだのは「自分」という1人の人間が選んでいるので、書き出した中の平均値が「自分のなりたい者・姿」だと思います。こういうワークの仕方、「自分がなにをしたいんだろう」とイメージしていくという方法もおすすめです。

最後に、「be」を選んだ方の自己分析です。

「be」を選んだ方はこういう問いかけをしてみてください。
「どういう状態なら自分は幸せって言えるだろうか？」

自己分析していると、「やりたいことないんですよ」っていう人、かなり多いと思います。やりたいことは、別に無くてもよくて、大半の人は人生かけてやりたいことは多分、無いんです。そういう人は、「どうありたいか」を考える。やりたいことがなくても、どういう状態で居たいかはあると思うので、それを考えてみてください。

1つ目、「**どういう状態なら自分は幸せか**」 こういうことを考える自己分析がおすすめだと思います。

2つ目、「**心や体の声に耳を傾ける**」です。

前職が辛くて辞めたという方もいると思います。無理をしないと体の声ってなかなか聞こえなくて、最初無茶しちゃうんですね。無茶が限度を超えると体に何らかの変化が起きて体調を崩してしまうことがあります。それは多くの場合は、ストレスが積み重なってしまうものだったりします。ストレスは「**どういう状態をストレスに思うか**」は人によって感じ方が全然違います。なので「**自分はどんな環境がストレスか**」を自分で分かっておくことが大切です。「**こういう状態で居たい**」けどそれが「**できないストレス環境**」があると、その状態って居られないので、まずは自分の体は心は「**どんな声を自分に発しているのか**」に耳を傾けることが「be」を大切にしたい人にとって、大切な自己分析ではないかと思います。

どうやるか、1つ目のワークです。

「**心が喜んでいた状態を書き出す**」ワークです。

「want」の「**やりたいことリスト**」と似ていますが、これは状態を書いてください。

- ・「**職場の人間関係**」の状態
- ・「**週末にこういう過ごし方ができている**」状態
- ・「**やりたいことは無いが、自分が上達しているな**」と感じられる状態
- ・「**自分の力を最大限に発揮できる**」状態 など。

もう1つは、

「**体がストレスを感じていた状態を書き出す**」ことです。

学生の方だとイメージしづらいかもしれませんが、仕事をされていた方なら経験があるかもしれないのでやってみてはいかがでしょうか。

例えば、夜勤があるとかで生活のリズムが乱れることが自分にとってよくない状態だということや、耳が良い方は音に反応してしまって電話の音が鳴り響いてるとしんどいとか作業音がうるさくてしんどいとか、

- ・ シンプルに長時間労働が疲れてしまった
- ・ 「NO」が言えなくて抱え込んでしまう

という方も居ると思います。

これまでどんなときに体がストレスを感じていたかを書き出してみてください。

「be」の仕事は、なかなか求人票に載っていない「職場の環境や人間関係の内容」なんです。こういう内容は面接や会社に訪問して企業の人と会うタイミングで自分で確認していく必要があります。自分が企業の方に質問していくためには、自分がどんな環境を求めているのか分かっていないといけません。

「こういう状態で居たい」ということが、「その職場だとできるかな」と確認していけば良いのではないかと思います。

「be」を大切に働きたい方はこんな自己分析をすることをおすすめいたします。

「can」「want」「be」それぞれ自己分析の方法をご紹介します。

それでも、「自分のことが思い出せない」「分からない」という方もいらっしゃると思います。そういう方は過去に「やりたいこと」や「自分の大事にしたいもの」があることが多いです。

今までのワークでなかなか書き出せない方は、過去を振り返るワークをするのもおすすめです。

過去を振り返るワークを1つ紹介します。

「人生グラフ」というものなのですが、もしかするとやったことがある人もいるかもしれません。自分のモチベーションを波にして表現するんですね。下には時間軸があります。時間軸は自分で設定してもらっていいです。25歳の方であれば、0~25歳というかたちで時間軸でグラフを書きますが、これが15歳のころから40歳までの時間軸にしても良いです。下のメモリは自分で指定して書いてもらえたらと思います。

この波を書くんですけど、書き方のポイントとしては最初にプラスの出来事とマイナスの出来事を洗い出してから波を書くのがおすすめです。そのプラスの出来事（とマイナスの出来事が）あった時期に、（それぞれ）点を打っていきそれを最後に繋げていきます。（そうすると）波が出てくると思います。波の高いところと、低いところどちらも大事です。

これが「自分の人生で大事にしたいこと」のヒントになります。プラスの出来事をきっかけに仕事探しをするなら、「こういうことが嬉しかったらこういう仕事がしたい」という探し方もあるでしょうし、マイナスの出来事もとても大切です。「自分はこういう経験をして傷ついてしまって他に傷ついてしまう人を増やしたくない」という「自分が辛かったからこそエネルギーにして仕事をする」こともできる。なので、自分の人生を振り返ったときに、プラスの出来事、マイナスの出来事の波の振幅の大きいものはどこかを見ていくことが大切です。その中に、「自分のやりたいこと」や「使命感にかられること」「胸が熱くなるも

の」みたいなものが見つかっていくと思います。人生グラフで自分の人生を波にして振り返るワークもやってみてはいかがでしょうか。

こういうワークを紹介しているのですが、1人で行うより複数人でやるのがおすすめです。人生グラフも、他人のグラフから自分のことが分かったりするんですね。複数人でやる機会があれば参加してみたら良いと思います。また、なぜ自分ひとりで自己分析するより複数人がいいかと言うと、「ジョハリの窓」というものがある、それは自分のことを知るヒントになるワークです。

4つの窓があって、自分というものがこれだけあった時に、この中で「自分は知っているもの、他人も知っているもの」＝解放の窓がある。「自分は知っているけれど、他人は知らない自分」＝秘密の窓。「自分は知らないけれど、他人は知っている自分」もいます。＝これは「盲点の窓」と言われます。「自分も知らないし、他人も知らないような自分」もいます。＝これは「未知の窓」もあります。

自分というは「自分が知っている自分」だけではなく、「他人から見た自分」も自分なんです。それを自分ひとりで考えても分からないことなので、自分を知っていくときに他人の力を借りるのがすごく大事です。

もっと言うと「未知の窓」は可能性のある領域。「自分も知らないし、他人も知らないけれど、実はこんな自分がある」みたいなことがあります。ここを知ると、今は見えていないけど「実はこういう可能性がある」ということが分かってくるので、ここを知っていくのも自分の可能性を広げることに繋がります。

ではどうやって「未知の窓」を知っていくのか。この「自分も知ってるし、他人も知っているもの」の外に行くためには「壁」があるんですね。たとえば、「盲点の窓」＝「自分は知らないけれど、他人は知っている自分」には「フィードバックの壁」がある。他人からフィードバックを受けないとここは気づけないんです。「自分は知っているけど他人は知らない」＝「秘密の窓」。ここは「自己開示」。自分のことを他人に話さないと、オープンにならないんです。これを他人からフィードバックを受けたり、自分のことを他人に話すと、「解放の窓」が広がっていき「未知の窓」が広がっていきます。

フィードバックを受けたり、自己開示をするのは怖かったり、しんどかったりするんですが、勇気を持ってチャレンジをしていく。フィードバックを恐れずに「自分ってどんな人？」と聞いていくと、「自分は知らなかったけど、こんなことできているんだ、だったら、こんなこともできるかも。」と思えることがあります。

また、「自己開示」をしていくと他人から「知らなかったけど、こんなことしていたんですね、じゃあこんなこともできるんじゃないですか？」と自分が思ってもみなかった事を言ってくれるかもしれません。こういうふうに誰かと一緒に自分探しをやっていくと、自分やるよりもより多く、自分のことを知るができます。

OSAKAしごとフィールドにはカウンセラーが居て、自分の仕事探しの相談も乗ってくれます。無料で受けられますので、今紹介したワークなどを自分でやっていきつつ、お時間あればしごとフィールドに来ていただいて、そこでカウンセラーに自分のことを話したり、話し

たことについてフィードバックをもらって自己理解を深めていくということをぜひやっていただきたいと思います。

色々お話ししましたが、最後にメッセージを。
ある作家さんの言葉です。

「今いる場所から見えるものは、今いる場所から見えるものでしかない。」

どうしても未来のことや将来のことを考えると不安になって「自分にはこんなこと無理じゃないか」と立ち止まってしまうことが多いと思うんです。

でも、立ち止まってしまってそこから見えてる未来って、立ち止まっている場所から見えてる未来でしかないのです。歩いていくと意外と視野が開けてきたり、こういう道もあったんだと気付くことがあるかもしれません。なので「ずっと立ち止まって考えて不安になっている状態」だけではなくて、ぜひ「とりあえず動いてみる」というところからやってみていただくと、また景色が変わってくるということもあると思うので。自己分析、いろいろと大変な時間になることもあるかと思いますが、動いてみると先に未来が開けていくと思いながら、ぜひ楽しんで始めてもらえたらと思います。

では、この講座をご覧いただいて、OSAKAしごとフィールドに来ていただいてセミナーやカウンセリング、相談にお越しいただけること楽しみにしています。

ありがとうございました。