**【魔法の自己分析ワークシート】**

20代のための転職・キャリア設計ガイド

このワークシートは、あなた自身の「取り扱い説明書」を作成するためのツールです。3つのステップに沿って書き進めることで、あなたの強み、価値観、そしてキャリアの方向性が明確になります。

*完璧な答えを目指す必要はありません。まずは頭に浮かんだことを、そのまま書き出していきましょう。*

# STEP 1：過去の棚卸し

あなたの経験の中に眠る「お宝」を発掘しましょう。過去の浮き沈みから、あなたの「やりがいスイッチ」と「ストレスの原因」を見つけ出します。

## 1-1. モチベーショングラフ

社会人になってから今までの「モチベーションの浮き沈み」を振り返り、記入してください。

| **時期** | **出来事とモチベーション（↑高い／↓低い）** |
| --- | --- |
| 1年目 |  |
| 2年目 |  |
| 3年目 |  |
| 4年目 |  |
| 5年目 |  |
| 6年目 |  |

## 1-2. 成功体験・失敗体験の深掘り

仕事で「嬉しかったこと」「乗り越えたこと」「悔しかったこと」を具体的に書き出してください。

| **嬉しかった経験** | **乗り越えた困難** | **悔しかった経験** |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

### 💡 ここから学んだこと・身についた力

# STEP 2：現在の強みの発掘

STEP1で見つけた「お宝」を、転職市場で通用する「武器」＝強みへと磨き上げていきます。

## 2-1. Will / Can / Must の整理

3つの要素を書き出し、重なる部分にあなたの「強み」と「理想の仕事」のヒントを見つけましょう。

| **Will（やりたいこと）** | **Can（できること）** | **Must（すべきこと）** |
| --- | --- | --- |
| *興味・関心のあること* | *スキル・経験・知識* | *求められる役割・責任* |

### 💡 3つが重なる部分（あなたの強み）

## 2-2. 他己分析のお願い

信頼できる友人や元同僚に「私の強みは何だと思う？」と聞いてみましょう。

| **誰に聞いた？** | **あなたの強みは？** |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# STEP 3：未来の言語化

未来に目を向け、あなたの進むべき道を具体的にします。キャリアの「コンパス」＝判断軸を完成させましょう。

## 3-1. 価値観の優先順位付け

仕事に求める価値観をリストアップし、重要な順に並べてください。これが企業選びの「軸」になります。

| **順位** | **価値観（給与／安定／成長／社会貢献／プライベートなど）** |
| --- | --- |
| 1位 |  |
| 2位 |  |
| 3位 |  |
| 4位 |  |
| 5位 |  |
| 6位 |  |
| 7位 |  |
| 8位 |  |

### 💡 絶対に譲れない「軸」（上位3つ）

## 3-2. 理想の働き方の定義

5年後、10年後の理想の自分を具体的にイメージし、言語化してみましょう。

### どんな環境で働いていたい？

*（例：リモートワーク可能／チームでの協働／静かなオフィス）*

### どんな人たちと働いていたい？

*（例：挑戦を応援してくれる／専門性の高い／多様性のある）*

### どんな風に働いている時に最も輝ける？

*（例：新しいことに挑戦している／誰かの役に立っている／自分の裁量で動ける）*

### 5年後・10年後、どうなっていたい？

*（例：マネジメント経験を積んでいる／専門家として認められている／起業している）*

# まとめ：あなただけの「判断軸」

STEP1～3で見えてきたあなただけの軸を、ここに集約しましょう。これが転職活動における「最強のコンパス」になります。

|  |  |
| --- | --- |
| **私の強み** |  |
| **譲れない価値観** |  |
| **理想の働き方** |  |
| **転職で実現したいこと** |  |

**お疲れ様でした！**

このワークシートに書いた内容が、あなたの転職活動における「最強のコンパス」です。

面接や書類作成の際には、ぜひこのシートを見返してください。

*あなたのキャリアが、より豊かでワクワクするものになりますように。*