

自己分析に繋がる他己分析、アピールポイントチェック

他己分析の薦め

自分一人で自己分析を進めようとする、独りよがりになったり、自分で自分を分析する難しさを感じることもあるだろう。そこで、自己分析法の一つとしてお薦めするのが他己分析だ。ここでは、気軽にできる他己分析法を紹介する。自己分析って難しそう…と感じる人は、まずは身近な家族や友達に自分について聞いてみることから始めてみよう。新たな自分を見つけられるかもしれない。

1. 他己分析シートに、友達に、他己分析をお願いする。

お願いすることは自分の「いいところ」について、率直な意見をもらうことだ。

2. 記入してもらった内容について、どんなときにそう感じたのか、具体的なエピソードを交えて聞いてみよう。自分自身が忘れてしまっていたようなエピソードもきっと出てくるはず。また、同じように感じたエピソードがほかにもないか、じっくりと聞いてみること。それらのエピソードが「社会で生かせそうな力」を裏付けるものになるからだ。

3. 2. で話してもらった内容が、「社会で生かせそうな力」という視点で考えてどう感じるかを振り返ってみよう。「言われてみれば…」と思いついたところは、ほかにもそのことを感じさせるエピソードがないか考えてみよう。「そうは思えない」という場合は、話してもらった意見のどこがしっくりこなかったのかを考えよう。その際も、その意見について感じたこととそれを喚起させるエピソードをセットで振り返るのがオススメだ。

アピールポイントチェック

他己分析終了後、アピールポイントシートにある約 400 の項目から自分に当てはまる項目をチェックしてみましょう。

***他己分析、アピールポイントチェックを次週の自己分析に結びつけましょう。**