

## 過去の自己適性分析表（事例 1）

●今までの人生の中で、①喜びを感じられたこと、良かったな・いいなと思ったこと、好きだったことなどと②逆に苦痛に感じたこと・嫌だったことなどを思い出し、以下の時系列の表に基づきリストを作成してください。

|         | ①喜びを感じられたこと、<br>良かったなと思ったこと、<br>好きだったこと  | ②苦痛に感じたこと<br>嫌だったこと  |
|---------|--|--|
| 中学生まで   | <ul style="list-style-type: none"><li>・自転車に乗ること</li><li>・体育祭</li><li>・イタズラをすること</li></ul>                | <ul style="list-style-type: none"><li>・親に静かにしなさいと叱られたこと</li><li>・学校のテスト</li></ul>              |
| 高校生・大学生 | <ul style="list-style-type: none"><li>・桜を見に行くこと</li><li>・ゲームセンターに遊びに行くこと</li></ul>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>・勉強をすること</li></ul>                                       |
| 20代のとき  | <ul style="list-style-type: none"><li>・サッカーや野球などのスポーツ観戦するとき</li><li>・ホームセンターのアウトドア・スポーツ用品を見ること</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・雨などの天気が悪いとき</li><li>・事務的な仕事</li><li>・型にはまったこと</li></ul> |

30歳以上の方は、この時系列表を使って過去分析してください。

※20代の方や、大学生の方については、次のページの若年者向けの表に基づいてリストを作成するようにしてください。

若年者用(30歳未満の方)

|                  | ①喜びを感じられたこと、<br>良かったなと思ったこと、<br>好きだったこと | ②苦痛に感じたこと<br>嫌だったこと |
|------------------|---|---------------------|
| 中学生まで            |   |                     |
| 高校生              |   |                     |
| 18歳～22歳<br>(大学生) |   |                     |

・大学生の方、もしくは18歳～22歳の方は、18歳～22歳(大学生)の枠は白紙にしてください。

●好き嫌いのリストは別にして

③**特技・資格・職業仕事・実績等の自分の強みや得意なことを**列挙してリストとしてまとめてください。

- ・企画コンサルタント社内1位
- ・スポーツ・アウトドア
- ・国内旅行業務取扱管理者資格取得・学業の成績は優秀
- ・楽しいことを考えることには定評がある

④**苦手なことや自分の弱みを**列挙してリストとしてまとめてください。

- ・単純作業を行なうと集中することができない
- ・細かい文字を読むこと