

過去の自己適性分析表（事例 2）

●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、 良かったなと思ったこと、 好きだったこと	②苦痛に感じたこと 嫌だったこと
中学生まで	<ul style="list-style-type: none">・ドラクエやポケモンなどのゲームをやること・学業をまじめに取り組むこと	<ul style="list-style-type: none">・体育や運動・争いごと
高校生・大学生	<ul style="list-style-type: none">・ドラクエやポケモンなどのゲームをやること・パソコンが普及してきて、休みの日は引きこもってネットを見まくった。	<ul style="list-style-type: none">・体育や運動・異性と話すこと
20代のとき	<ul style="list-style-type: none">・引きこもってネットをみること・寝坊すること	<ul style="list-style-type: none">・お偉いさんが言うきれいごと・理不尽なこと・リア充と関わること

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、 良かったなと思ったこと、 好きだったこと	②苦痛に感じたこと 嫌だったこと
中学生まで		
高校生		
18歳～22歳 (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。

- ・ドラクエの攻略が得意
- ・ポケモンバトルが強い
- ・モラルを守ること
- ・普通自動車運転免許

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。

- ・人とコミュニケーションを取ること
- ・体育の成績が低い
- ・融通が利かない
- ・応用力がない