

自己PRのための自分分析

ねらい 自己PRの内容を考えるためには、まず自分の長所や特徴をつかむ必要があります。また、上手に自分をPRするためには、エピソードを交えて説明することが必要です。ここでは、あなたの長所や特徴をエピソードとともに集めてみましょう。

- 方法**
1. Q1で、あなたの長所に気づき、自己PRに使えるようにしましょう。
 2. Q2で、あなたの特徴を物語るエピソードを確認しましょう。
 3. Q3は、かがやき史を作り、あなたのよい点を集めましょう。

Q1 あなたが周囲の人に長所としてよくいわれたり、自分で長所や行動の特徴と思うものにチェックしましょう。

<input type="checkbox"/> 陽気である	<input type="checkbox"/> 我慢強い	<input type="checkbox"/> ひかえめである
<input type="checkbox"/> きちようめんである	<input type="checkbox"/> 慎重である	<input type="checkbox"/> 親しみやすい
<input type="checkbox"/> 世話好きである	<input type="checkbox"/> 正直である	<input type="checkbox"/> さっぱりしている
<input type="checkbox"/> 誠実である	<input type="checkbox"/> 冷静である	<input type="checkbox"/> 活発である
<input type="checkbox"/> <small>だいたん</small> 大胆である	<input type="checkbox"/> ねばり強い	<input type="checkbox"/> 素直である
<input type="checkbox"/> 穏やかである	<input type="checkbox"/> 落ち着きがある	<input type="checkbox"/> まじめである
<input type="checkbox"/> 社交的である	<input type="checkbox"/> やさしい	<input type="checkbox"/> 物静かである
<input type="checkbox"/> 理性的である	<input type="checkbox"/> 気どらない	<input type="checkbox"/> 物腰がやわらかい
<input type="checkbox"/> 一生懸命である	<input type="checkbox"/> 約束を守る	<input type="checkbox"/> 計画的である
<input type="checkbox"/> 頼りがいがある	<input type="checkbox"/> 勉強家である	<input type="checkbox"/> 集中力がある
<input type="checkbox"/> 進歩的である	<input type="checkbox"/> 責任感がある	<input type="checkbox"/> しっかりしている
<input type="checkbox"/> 健康的である	<input type="checkbox"/> <small>じんそく</small> 迅速である	<input type="checkbox"/> 忍耐力がある
<input type="checkbox"/> チャレンジ精神がある	<input type="checkbox"/> 協調性がある	<input type="checkbox"/> 仕事が丁寧 <small>ていねい</small> である
<input type="checkbox"/> リーダーシップがある	<input type="checkbox"/> <small>しりょ</small> 思慮深い	<input type="checkbox"/> 個性的である
<input type="checkbox"/> 努力家である	<input type="checkbox"/> アイデアが豊富である	<input type="checkbox"/> 探求心がある
<input type="checkbox"/> <small>けんめい</small> 賢明である	<input type="checkbox"/> ユーモアがある	<input type="checkbox"/> 公平である
<input type="checkbox"/> 自主的である	<input type="checkbox"/> 心が広い	<input type="checkbox"/> その他 ()

Q2 Q1でチェックしたあなたの長所・特徴の中から、特にきわだっていると思うものを3つ選び、その長所・特徴を表すエピソードを書きましょう。

長所・特徴	この長所・特徴を表すエピソード
例 忍耐力がある	例 弓道部に3年間所属し、部員がほとんど集まらない真冬の練習日も欠かさず参加しました。

P2の解答 Q1. ①d ②a ③c ④b ⑤e Q2. ①ひかえめ ②世話好き ③ねばり強い ④繊細 ⑤感情表現が豊か ⑥快活 ⑦慎重 ⑧意志が強い ⑨きれい好き ⑩自立心おう盛

Q3 ほめられたり表彰されるなどよい体験や事実を記入し、「私のかがやき史」を作しましょう。次の分類から適切なものを選び、表の“分類”の欄に記入し、その右の(1)の欄に、“よい体験や事実”の内容を、また、それを表す“エピソード”を(2)の欄に書きましょう。

- 分類** a. 打ち込んだこと b. 得意だったこと c. ほめられたこと
 d. 表彰されたこと e. 資格・免許を取ったこと f. 成長したこと

✧ 私のかがやき史 ✧

時代	学年	分類	(1) よい体験や事実	(2) エピソード
✧ 小学校 ✧ 	例 3年	e	珠算検定5級取得	塾の友だちと励まし合って練習した。
✧ 中学校 ✧ 				
✧ 高校 ✧ 	例 3年	a	3年間遅刻しない	自転車がパンクした朝は、学校まで走った。

Q4 Q1～Q3を振り返って、総合するとあなたのきわだった長所・特徴は何になるのかを考え、下の欄に書きましょう。

.....

.....

.....

P3の解答 Q3. 1.c 2.b 3.a Q4. b (理由: エピソードをもとに書かれている。aは事実を述べるだけ、cはきわだった特徴を述べるだけでエピソードがない)