

自己分析シート ①

ネガポジ分析 <仕事編>

	ポジティブ	ネガティブ
仕事	何をするのが好き？ どんな時にやる気になった？ どんな時に嬉しかった？	何をするのが嫌い？ どんな時にやる気を無くした？ どんな時に悲しくなった？

自己分析シート ②

ネガポジ分析 <プライベート編>

	ポジティブ	ネガティブ
プライベート	何をするのが好き？ どんな時にやる気になった？ どんな時に嬉しかった？	何をするのが嫌い？ どんな時にやる気を無くした？ どんな時に悲しくなった？

自己分析シート ③

自分軸分析（前編）

ネガポジ分析から共通点を引き出す	
あなた自身どう在りたいか	

自己分析シート ④

自分軸分析（後編）

あなた自身を一つの文章にまとめてみよう	
あなた自身どう在りたいか	

自己分析シート ⑤

スキル分析

これまで習得したスキルや資格を全て書き出す	
あなた自身のスキル	

自己分析シート ⑥

強みスキル分析

シート⑤から、特に自信のあるスキルを選別する	
あなた自身の強みスキル	

自己分析シート ⑦

エピソード分析

強みスキル	関連するエピソード
例：営業力	何を成し遂げたか？どんな事に貢献できたか？そのためにどんな工夫をしたか。どんな失敗をし、どう乗り越えてきたか。など具体的な出来事を添えて（5W1Hで振り返る）

自己分析シート ⑧

エピソード分析

	強みスキル	関連するエピソード