

ヤマガタ 就活 最前線

【第3回】 全ての基本「自己理解」

就職活動を進める上で、大事なものは「自分を知り、相手を知る」ことだ。特に自分の強みは何か、何を大切にしたいか、といったことを含めた「自己理解」が全ての基本となる。就職・転職支援のキャリアクリエイト(山形市)でキャリアコンサルタントを務める浅野えみさん(41)に、自己理解の重要性と、うまく進めるコツを聞いた。2回にわたって紹介する。

キャリアコンサルタント 浅野えみさんに聞く

「なぜ自己理解が必要なのか。学生には『就活は恋愛と似ている』とよく伝えます。自分と相手についても知って、『この会社ならば自分の強みをこのように生かせる』と考えられるようになると良いのではないだろうか。そのためにはまず自分を知らないで、エントリーシート、面接などで強みを伝えられません」

「具体的に就活のどのような場面で役立ちますか」

実は恋愛と似ている 自分も相手も知って

「志望動機や長所などを暗記して面接に臨む人もいますが、質問の言葉を変えられると飛んでしまうケースがあります。自己理解ができていれば、面接官とのやりとりがきちんとした会話になってきます。昨年、自己理解をしっかりとした上で面接に臨んだ学生は『自分の性格を形成する軸を理解し、頭の中にネタの引き出しがたくさんあった』ので、面接ですぐに役に立った」と振り返っていました。『面接官とのやりとりが楽しくなってきたら、内定をもらえるようになった』という学生もいました。そもそも仕事を選ぶ際にも、自分を知ることが必要です。周囲と比べて落ち込んだり、無理にエピソードをつくって、つじつまが合わない状況に陥ったり、就職してからつらい思いをしないうために、自分のことを正確に伝えられる準備が大切です」

「自分を知らないことは意外と難しいです」

「難しいですね。ただ、人には必ず強みがあります。幼少期から小中高大と夢中になったことや努力したことなどを振り返ると、共通する強みのような



自己理解の重要性について説明する浅野えみさん(山形市)

強み正確に伝える準備 大切 具体的な数字が説得力生む

見つめ直すせっかくの機会

自己理解は、就活で内定をもらうことだけ为目的ではありません。就職後、気持ちよく働いていくために必要なことです。特性は「強み」とも「弱み」ともなります。自分のことも企業のことも知って、その特性をどこで生かせるかを考えてほしいと思います。自分をこんなに見つめ直す機会は人生で何回もありません。せっかくの機会なのでじっくり取り組んでみてください。

部分が浮き上がってきます。また『自分では当たり前と思っていたけど、他の人から見たら実は強み』のような点は、自分一人ではなかなか気付けない部分です。一通り自分で分析したら、セミナーに参加するなどして、他の人に伝える場面をつくるのが大事です。友人同士で応えをもらうことで、自己理解が深まっています」

「自己理解をうまく自己PRにつなげることはありますか」

「よくあるのが『小さい頃から〇〇を続けているので体力と協調性には自信があります』という自己PR。『小さい頃から』『長い間』などと言ってしまうがちですが、何年間なのか具体的な数字に置き換えるだ



東北芸術工科大 デザイン工学部3年 K.Kさん(21)

とにかく動き続けないと

「エントリーする企業を20社調べてきて」「企業ごとに履歴書を書き換えて」。映像学科の教授から掛けられた言葉だ。この文章を書いている今、頭の中は混乱している。志望業界は絞れていない。映像や出版業界に興味があり、営業職も面白そうに感じる。自分が本当にやりたかったことは何か。高校3年生の時、なぜこの大学を選んだのか。小さい頃の夢は。そんなことを考えずに作業をした方がいいのだろうか、考えずにはいられない。

昨年6月にオンラインでのインターンシップに参加したが、正直満足はいく内容ではなかった。インターンというよりは説明会だった。大学3年生になってから定期的に行われる大学の就活ガイダンスもオンライン。全てが画面の中で進んでいく。優秀な先輩の就職が決まらずに不安を覚えることもあった。でも、とにかく行動し続けなければいけない。行動することでしか不安は消えないから。

(山形市出身)

Check! ワード コロナ下、積極採用の企業公表

経済産業省は、新型コロナウイルス流行下でも積極的に新卒採用を続けている全国の中堅、中小企業を公表している。各地の魅力ある企業の情報を提供し、就職難に直面している学生を支援する狙い。経産省が「地域未来けん引企業」や「グ

ローバルニッチトップ企業」などに選定している各地の優良企業の中から、採用活動を継続している企業を一覧にした。本県からは製造業、卸・小売、福祉などの27社が入っている。

新型コロナウイルスの打撃で業績が悪化し、新規採用数を絞る企業がある。文部科学省などによると、昨年10月1日時点の大学生の内定率は前年より7ポイント低下した。

けで客観性が生まれ、説得力のある自己PRになってきます。また『私たち』ではなく『私』で考えることが大事です。例えばサークルやイベントで同じ担当をしていた人に貸せるエントリーシートでは、そのためにも経験から得たことが必要になってきます(大塚千絵)

ヤマガタ 就活 最前線

【第4回】 全ての基本「自己理解」

自己理解シリーズの下は、就職・転職支援のキャリアアドバイザー(山形市)でキャリアコンサルタントを務める浅野えみき(41)に、自己理解の具体的な進め方を聞いた。(大坪千絵)

キャリアコンサルタント 浅野えみきさんに聞く

「自分史」埋めれば強みが見えてくる

浅野さんが講師を務めるセミナーでは、自分を知る取っかかりとして「自分史シート」―写真①―を活用。幼少期、小学校、中学校、高校時代に分けて▽クラブ活動▽勉強▽夢中になったこと▽印象に残っていること▽努力したこと▽友人関係―などの項目に書き込んでいく。

こつは①キーワード(黒字)②関連するエピソード(青字)③経験から学んだ点(赤字)の順番で振り返ることだ。用紙を前にしてなかなかペンが進まない学生もこの手順を進めると、どんどん空白が埋まっていくという。幼少期から振り返ることで何が分かるのか。浅野さんは「みんな何かしら特性がある。幼い頃から思い出し、その背景にあるエピソードや、経験から学んだことまで言葉にしていくことで、個々の共通した強みが浮き上がってくる」と説明する。

その後、学生時代に力を入れたことを同様の手順で整理し、一目でこれ

3色分けおすすめ

人には必ず特性がある

	幼少期	小学校時代	中学校時代	高校時代
勉強	からがた、手帳、おはねの勉強	毎朝の学習、朝の勉強	学校の勉強、自習(200分)	高校の勉強、模範
進路	本職、進路の悩み、進路の決断	月曜の勉強、進路の決断	進路の悩み、進路の決断	進路の悩み、進路の決断
クラブ活動	吹奏楽、部活	吹奏楽、部活	吹奏楽、部活	吹奏楽、部活
委員会	部活	部活	部活	部活
習い事	部活	部活	部活	部活
学外活動	部活	部活	部活	部活
夢中になったこと	部活	部活	部活	部活
好きなこと(趣味)	部活	部活	部活	部活
得意なこと(特技)	部活	部活	部活	部活
印象に残っていること	部活	部活	部活	部活
忘れられない出来事	部活	部活	部活	部活
影響を受けた人・本・映画など	部活	部活	部活	部活
頑張ったこと	部活	部活	部活	部活
努力したこと	部活	部活	部活	部活
目指した事(目標)	部活	部活	部活	部活
取得した資格	部活	部活	部活	部活

① 田中さんの自分史シート

山形大3年 田中さんも挑戦

やりとり通じ、さらなる気付き



浅野さんとやりとりしながら自己理解を進める田中さん(左)

就活準備中の山形大3年田中さん(左)は、自分史シートや、それを基にまとめたマインドマップを見せられた。

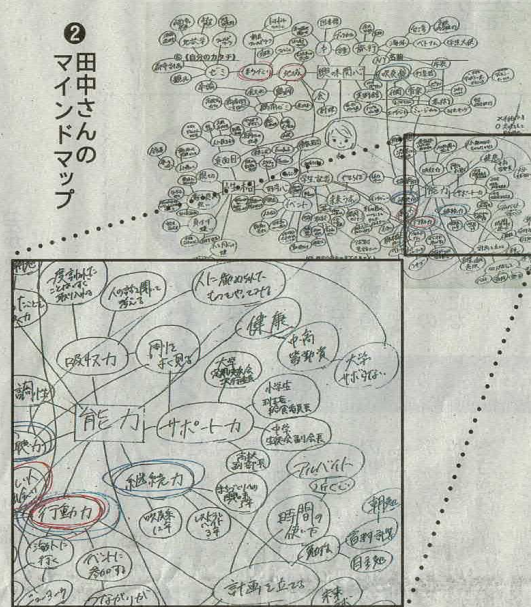
田中さんは本真をはじめとした東北地方の、地域に密着した企業を希望している。マインドマップを見ると随分理解が進んでいる印象だが、自分史シートに取り組む前の自己理解は「部活動を続けていたから継続力はあるかな」といった漠然としたものだった。「具体的なエピソードを用意して

おもしろい」と助言されても、なかなか思いがなかなかたつという。幼少期からの自分を自分史シートに書き出してみること、さまざまなエピソードや頑張った経験を思い出し、「推薦されてリターナを務めることが多く、最初は嫌だったが、経験を重ねるうちに自信になっていった」など、今になっていっている点に気がついた。

書き込んだ自分史シートやマインドマップを材料に浅野さんとやりとりし、さらに自己理解を深めた田中さん。大学時代に海外に行くことと決め実際にニューヨークを放した経験や、中高生の頃から実践する勉強と部活の両立の仕方などを浅野さんに説明するうち、「行動力」「継続力」を補強するエピソードがどんどん増えていった。

田中さんは「人に指摘されてこれ特性なんだ」と思えた点もある。さらに自分の中で整理して就活に役立てたい」と語る。

② 田中さんのマインドマップ



が私」と分かるように、マインドマップ②にまとめていく。

「自分には強みがない」と自信を持っていない学生もいる。就活中は、どうしても「積極性」などの能動的な部分に目が行きがちだ。もちろん、そうした特性は強みだが、組織で働く上では、さまざまな特性が強みになり得る。例えば、積極性に自信がなくても細かいことに気が付いたり、先を見据えて着々と仕事を進められるタイプの人もおり、そうした特性は仕事をする際に強みになる。

浅野さんは「いろいろな人がいてこそ組織。いいところがあるのに、『何もしてきていない』『自分に自信がない』という学生がいる。そんなことはない。生きてきた中で人には必ず特性があり、それをどこで生かせるかを考えることが鍵。自分の『特性』を『強み』と認識してほしい」と強調する。

リモートで無料相談

「山形就活の窓口」

キャリアアドバイザー(山形市)とWorkLifeShift(鶴岡市)は、県内で就活をしたい学生向けに、両社のキャリアアドバイザーがリモートで相談に乗る無料サービス

「山形就活の窓口」を展開している。ビデオ会議アプリ「Zoom」を活用し、1対1で相談に応じる。県外の大学に在籍し、Uターン就職を考える学生も利用しやすい。県内企業の情報、エントリーシートの書き方や面接対策を含め、幅広い悩み、相談に応じる。ヤマガタ未来ラボのホームページからアクセスできる。