

寄稿●1

「本当に意味のある自己分析」とは

自己分析は「自分の本音」を見つめ直し、心から望む未来を描くためのもの

「就職活動のための自己分析」ではただ後悔が残るだけ。過去と向き合い、新たな取り組みに挑戦する中で、本当の自分を見つけよう。

我究館 館長

熊谷 智宏

自己分析とは何か

数年後、皆さんは長い学生生活を終え、社会に旅立ちます。

その時、どんな自分でいたいでしょうか。どんな未来を夢見て、社会人生活のスタートラインに立ちたいですか。例えば、囲まれる仲間や身に付ける能力、職場、年収、ステータス、余暇、誰のために働くのか。それらを具体的にイメージできていますか。そのイメージを明確にすること。自分が心から望む未来を描くために、自己分析はあるのです。自己分析を効率的に進めるために、次の3つの切り口から自己分析することをお勧めします。

- ・ Being (どんな人格や能力を手に入れたいか)
- ・ Having (名譽や収入など、どんなものが欲しいか)
- ・ Giving (社会にどのような影響を与えたいのか)

すべてを明確にしてほしいですが、特に、卒業後の進路を考える時は、Givingに注目してほしいと思います。それはなぜでしょうか。大学時代はBeingやHavingといった、どのように成長したいか、どんな経験をしたいかに意識を向けていれば良いです。しかし、社会に出ると社会に価値を提供することが求められます。「自分がどうなりたいか」ではなく「社会にどんな貢献ができるか」が問われるのです。そのため、進路を考える時、社会にどんな影響を与えるかを考えることが大切な

です。そうならないためにも、自分の本音と向き合うための自己分析をしてください。

いつから、どのように自己分析を進めれば良いか

なるべく就職活動を意識しなくて良い時期に、自己分析を始めましょう。

まずは、紙とペンを準備して、自分の過去の「好きだったこと・楽しかったこと」をたくさん書き出します。そして、それらの共通点を分析し、これからの経験したいことを考えてみるのです。次に「悔しかったこと・満たされなかったこと」を同様に分析して下さい。そして、過去を乗り越えるためにも、将来実現したいことを考えるのです。この2つの自己分析の結果を整理すると、現在の自分の性格や、価値観を形成したきっかけの一部が見えてきます。これ以外にも、サークル、部活、友人関係、親子関係、恋愛、アルバイト、勉強などに関しても、自分が何を感じてきたかを徹底的に書き出します。そして、先ほどの例と同様に、自分の過去を分析していくのです。この作業は、意外と楽しいです。今日から取り組んでみてください。

そして、合わせて取り組んでほしいのが「普段しない行動に挑戦すること」です。例えば、新しいアルバイト、ボランティア、社会人100人にOB訪問、海外を放浪、交換留学で海外の名門大学で過ごす、企業でのインターンシップなどです。自分が新しい価値観や考えを取り込める環境に、あえて身を置くのです。大学生活は同質性の高い集団で

のです。例えば、「人の心を動かす仕事がしたい人」は広告会社やテレビ局で、感動を届けることでそれを叶えられるかもしれません。「世界で日本のプレゼンスを高めた人」は商社やメーカーかもしれません。「まだ、現時点では分からない」。そんな声も聞こえてきそうですが、大丈夫です。なぜなら、現段階の「自分の本音」と出会うことが大切だからです。その本音に従って、目標や夢を設定する。そして、それに向かって行動を起こしながら微調整を繰り返すことこそが自己分析の本質なのです。

学生が陥りがちな、うまく行かない自己分析のパターンについて

「就職活動のための自己分析」をしている人が、自己分析に失敗する傾向にあります。そういう人の多くは、自己PRを作成するためのネタ探し、志望動機を作成するためのつじつま合わせ、自分を少しでも大きく見せるための作業で自己分析を行います。そして、企業が採用サイトや説明会で語る「求める人材像」にすり寄った自分を演じます。それを繰り返す間に、ほとんど自分の本質が見えなくなるのです。実は毎年、就職活動を終えた学生の「後悔していることランキング」の1位は自己分析です。これは、それだけ多くの就職活動生が、その場しのぎの「就職活動のための自己分析」をした結果です。面接では自分の本質を深く問われます。浅い回答では落とされてしまうの

過ぎることが多く、同じような学力・趣味・価値観を持った人間に囲まれている間に、何が自分の個性で、何が自分のこだわりなのかが見えなくなるものです。新たなことに挑戦すると、紙の前にいるだけでは見えてこないことが見えてきて、自己分析がどんどん進むようになります。

「本当に意味のある自己分析」の経験は、社会に出てからどのように役に立つのか

自己分析を納得いくまでやった人は、社会で必ず活躍します。自分と向き合う習慣がつくので、何歳になっても、目標の確認や、再設定を自発的に繰り返します。その時々、自分が心から望んでいるものを明確にしている、自分の中に強い軸を持ち続けられ、仕事にも張りが出ます。一方で、多くの社会人は日々忙殺されてしまい、自分が何を望んでいるのか、何を目標に生きたいのかを考える機会を失っています(みなさんも、既に忙しい日々で、自分と真剣に向き合う時間をほとんど取れていないかもしれません)。

これからの日本は、中長期的にゆるやかに衰退すると予想されています。正解と前例の無い社会の中で、自分なりの目標や夢を描き、組織を牽引していく人を社会は求めています。みなさんが大学生生活の自己分析を通して、自分が心から望む進路を見つけ、そこで活躍すること。そして、社会に出てからも次々と目標を設定し実現していくことで、皆さんと社会がより良くなっていくのではないかと思います。頑張ってください。



熊谷 智宏(くまがい ともひろ)  
横浜国立大学を卒業後、(株)リクルートに入社。2009年、(株)ジャパンビジネスラボに参画。2011年より現職。現在までに2000人を超える大学生や社会人のキャリアデザイン、就職や転職、キャリアチェンジのサポートをしてきた。難関企業への就・転職だけでなく、MBA留学、医学部編入、起業、資格取得など、幅広い領域の支援で圧倒的な実績を出している。また、国内外の大学での講演や、執筆活動も積極的に行っている。著書に「絶対内定2015」シリーズ(ダイヤモンド社刊)がある。