

自己発見：あなたの強みと可能性を見つけよう

---

自己発見：あなたの強みと可能性を見つけよう

# 自己発見：あなたの強みと可能性を見つけよう

---

## 1. 自己分析の重要性

- ◆ 自分自身を深く理解する
- ◆ 適切な職種選択につながる
- ◆ 自信と動機付けを高める

## 2. 強みを見つける：4つの質問

1. ◆ 何をしているとき、時間を忘れる？
2. ◆ 周りから頻繁に褒められることは？
3. ◆ どんな困難を乗り越えてきた？
4. ◆ 人から頼られることは何？

## 3. 弱みを認識する：成長の機会

- ◆ 苦手なことをリストアップ
- ◆ 改善可能な点を特定
- ◆ サポートが必要な領域を把握

## 4. 過去の経験を振り返る

- ◆ 学校生活での成功体験
- ◆ ボランティアやアルバイトの経験
- ◆ 趣味や特技で得た能力

## 5. フィードバックを集める

- ◆ 家族や友人に聞く
- ◆ 以前の先生や上司の意見
- ◆ 客観的な視点を取り入れる

# 自己発見：あなたの強みと可能性を見つけよう

## 6. スキルマップの作成

- ◆ 保有スキルを可視化
- ◆ 技術的スキル vs ソフトスキル
- ◆ 向上させたいスキルの特定

## 7. 価値観の探求

- ◆ 何を大切にしているか？
- ◆ 理想の職場環境は？
- ◆ 長期的なキャリアゴールは？





## 8. 障害と共存するための工夫

- ◆ 必要な配慮事項のリスト化
- ◆ 過去の成功事例を思い出す
- ◆ 支援ツールや技術の活用法

## 9. ストーリーテリング

- ◆ 自分の経験を物語として構築
- ◆ 困難を乗り越えた経験を強調
- ◆ ユニークな視点や解決策を示す

## 10. アクションプラン

- ◆ 短期・中期・長期目標の設定
- ◆ 具体的なステップの計画
- ◆ 定期的な自己評価の実施

# 自己発見：あなたの強みと可能性を見つけよう

## まとめ：自己発見の継続

- ◆ 定期的な自己分析の実施
- ◆ 新しい経験からの学び
- ◆ 柔軟性と適応力の維持

自分自身を知ることは、  
最高の就職準備です。