

## 「自己分析（その1）」

自己分析（自己理解）とは、これまでの経験を振り返り、客観的に自分を見つめなおしてみることです。皆さんが持てる力を十分に発揮し生き生きと活躍するためには、仕事をする上でのこだわりを大事にしつつ、実現したい働き方を明確にして、そのために必要な能力開発が何かを理解することが必要です。

**まずは次の3点について考えてみると、自分が目指すべき方向のヒントが見つかるかもしれません。**

- ★興味・関心(どのような仕事がしたいのか)
- ★価値観・こだわり(どのように働きたいのか)
- ★強み・能力(何ができるのか)

自己分析のためのツールはネットにも沢山でていますが、今日は「ジョブカード」をご紹介します。

<https://jobcard.mhlw.go.jp/comprehension.html>

「キャリア・プラン作成補助シート」を活用し、今までの自分を振り返り、これからの自分に思いを馳せてみませんか？ 考えに行き詰まったら、是非窓口で相談してみてくださいね。

次回は「自己分析その2」をお送りします。