

他己分析 インタビューシート

1. 第三者に自分を分析してもらおう

ここでは、家族、友人、先生、後輩に対して、あなたについてのアンケートをお願いしてみましょう。手厳しい意見も素直に受け入れ、自己分析に取り入れましょう。

インタビューした人	長所 (どんなところが)	短所 (どんなところを直したらよくなりますか?)	私は一言でいえば どんな人物でしょう?
(例) 知人	明るく、行動的なところ。 また、誰とでも仲良くなり、 頼られる存在。	熱しやすく、飽っぼい。 粘り強く最後までやりとおし てほしい。	世話好きで、面倒見のいい 兄貴分。

2. 第三者へのアンケート結果と、自己分析をあわせて、長所と短所をまとめましょう。

長所	
長所の まとめ	
短所	
短所の まとめ	

箇条書きで
たくさんの項目を
書き出します。

長所の中から
3項目選んで
文章にする。



さあ、いかがでしたか? 思っていない自分像がイメージ化されていて、「自分は他人からこういうふうに見られていたんだ」と驚いたりする場面もあるでしょう。しかし、これはあくまでも参考にすればよいのであって、自分をより高めるためのアドバイスとして受け止めてください。

コラム

再就職の方も同じです。あらためて自分自身を分析して自分をしっかり知ってから活動をしましょう。