**自己分析シート**

💡 ポイント

1. 思いつくまま自由に書き出す
2. 後で優先順位をつける
3. 面接準備や職種選びに活用

**強み・得意なこと**

（例：部活でキャプテンとしてチームをまとめた経験→「リーダーシップ」「チーム調整力」）

-

-

-

**弱み・苦手なこと**（例：プレゼンが苦手 → 「資料準備で練習することで克服中」）

-

-

-

**興味・価値観**（例：「人の役に立つ仕事」「裁量のある環境」「成長できる環境」）

-

-

-

**やりがいを感じた経験**（STAR法で記入）

S（状況）：

T（目標）：

A（行動）：

R（結果・学び）：

**ストレスを感じた経験**（どんな状況でストレスを感じたか、どう対処したかを記入）：

-

-

-

**職種候補**（興味のある職種や向いていると思う職種を3つ以上リストアップ）：

-

**自由メモ欄**（その他気づきや補足）：

-

-

-