

自分の可能性や力を深く知る

自己PR（ワーク①）

就職活動では、履歴書の作成や、面接での自己PRが欠かせません。しかし、自分をアピールするために、まず**自分の長所**を知っておかなければなりません。下の表を参考にしながら、あなた自身の長所（良いところ）を見つけましょう。

【自分の強み 100 例】

人柄・性格				
明るい	素直	前向き	元気	おおらか
人見知りしない	礼儀正しい	謙虚	感謝を忘れない	責任感が強い
コミュニケーション				
誰とでも話せる	人の話を聞ける	周囲を和ませる	相談されやすい	チームで動ける
困っている人を放っておけない	優しく接することができる	場の空気をよむのが得意	相手の立場になって考えられる	人の長所を見つけるのが得意
勉強・知識				
理解力がある	好奇心旺盛	地道にコツコツ	得意教科がある	計画的に進める
学んだことをすぐに活かせる	わからないことは直ぐに調べる	知識の引き出しが多い	細かいところに気づける	メモやノートをきれいに取る
仕事・作業面				
集中力がある	手際がいい	作業が正確	報連相ができる	続ける力がある
最後までやりきる	スピードを意識できる	ルールやマナーを守る	同時にいくつかのことができる	臨機応変に動ける
意欲・姿勢				
根気がある	自分から動ける	向上心がある	ピンチでも冷静	小さな事でも全力
チャレンジ精神がある	失敗しても切り替えが早い	指示がなくても考えて動ける	目標を立てるのが好き	自分で決めたことは守る

個性・趣味				
字がきれい	手先が器用	スポーツが得意	音楽演奏できる	絵を描く事が好き
パソコン操作が得意	身体を動かすことが好き	写真を撮るのが上手	SNSや動画編集が得意	ファッションセンスがいい
行動力				
思い立ったらすぐ行動する	どこへでもいける行動派	人を誘うのが得意	スケジュール管理が得意	自分の予定をしっかりと守る
休みの日を有意義に使う	長時間でも頑張れる	イベントごとを盛り上げる	いつもチャレンジを探している	人と違うことをするのが好き
根気強い				
失敗から学べる	プレッシャーに強い	途中で投げ出さない	我慢強い	ストレス発散上手
目の前のことに集中できる	落ち込んでも立ち直りが早い	小さな変化も対応できる	多少つらくても頑張れる	問題が起きても冷静
人間関係を大切にする				
友達が多い	誰とでも仲良くできる	笑顔を大事にしている	年上も年下とも話せる	相手をよく観察して気を遣える
感謝やお礼きちんと伝える	トラブルをうまく収められる	小さな約束も守る	周りへの気配りができる	悪口を言わない
細やかさ・几帳面さ				
片付けが得意	物を大事にする	忘れ物が少ない	時間に正確	きちんと確認する癖がある
小さな変化に気づける	持ち物の管理ができる	計画を立てるのが好き	丁寧な作業を心がける	小さな達成感を喜べる

★自己PRを考える

* 「自分の強み」100例 で、「ちょっとは、あるかなと思えるもの」「人に言われたことある」というものに○をつけていくと、自分の強みの輪郭が見えてきます。

1. 少しでも、あてはまっているものに○をしましょう
2. 表で○をつけた長所から強みのピックアップ

*

*

*

私の強み（長所）は _____ です。

エピソード（具体例）

★短所を長所に言い換えるという方法もあります。以下の例も参考にしてみましょう。

- ・飽きっぽい⇒ チャレンジ精神旺盛で、次々と新しいことを発見して提案できる。
多くのことに会う可能性がある。
- ・おとなしい ⇒ イライラしない。焦って失敗することもない。
- ・気が利かない ⇒ 自分の道を生きている。自分の好きなことに集中できる。
- ・空気が読めない⇒ 自分らしく生きている。突拍子もないことができるため、人を楽しませることができる。
- ・暗い ⇒ 人を落ち着かせることができる。
物静かに、色々な人を尊重して、人を引き立てることができる。
- ・自信がない ⇒ 色々なことを確認しながら慎重に物事をすすめることができる。
自分の判断だけでなく周りとは協力しながら進めていくことができる。
- ・失敗ばかりする ⇒ 色々なことをチャレンジして、経験している。
- ・コレといった 取柄がない ⇒ どんなことにもある程度、器用にこなしていける。
- ・優柔不断 ⇒ 視野が広く、色々な方向から物事を判断できる。
優しく柔軟性があり、人の意見を尊重することができる。