

## 自己PR（ワーク②）

就職活動をするうえでの履歴書作成や、面接における自己PRは必須。ただし、アピールするには自分の長所を知っておかなければなりません。下の表を確認しながら、自分の長所（良いところ）を見つけましょう。

### ★自己PRを考える

下の表の中で、自分に少しでもあてはまっていると思うものに○をしていきましょう！

自分に関する長所		
やり抜く力	忍耐力	継続力
粘り強さ	実行力	活動意欲
集中力	ストレス耐性	主体性
チャレンジ精神（挑戦心）	改善・成長意欲	前向思考
学ぶ姿勢	度胸がある・本番に強い	感情をコントロールする力
タフさ（精神力）	使命感・責任感	達成意欲
情熱（パッション）	探求心	好奇心
変化対応力・柔軟性	行動力	積極性
他人に関する長所		
親しみやすさ	気配り・ホスピタリティ	素直さ
誠実さ	真面目さ	約束を守る
協調性・チームワーク力	指導・育成力	働きかける力・巻き込み力
わかりやすく伝える力	傾聴力（話を聞く力）	プレゼンテーション力
調整・交渉力	コミュニケーション力	リーダーシップ
課題に対する長所		
分析力	課題発見力	提案力
計画力	想像力	広い視点で捉える力
正確性		

1. 表で○をつけた長所から1~2つ選ぼう

\*

\*

2. 具体的に どの様に長所を発揮していく？

★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の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。

## 私の強み（例） 自分の可能性や魅力を深く知る

元気がいい	整理整頓ができる	人と協力できる	礼儀正しい
物覚えが早い	おおらか・優しい	明るい	コツコツ続けられる
真面目	場を和ませる	感受性が豊か	考えに固執しない
マナーを守る	くよくよしない	空気を読む力がある	時間を守る
笑顔が多い	丁寧に作業できる	フットワークが軽い	人の顔と名前覚える
向上心がある	敬語を使える	周囲の気持ちを察せる	誠実である
冷静に話せる	観察力がある	個性を大切にする	謙虚である
理解力がある	状況に対応できる	粘り強い	向上心がある
規則を順守する	説明力がある	分析力がある	交渉力がある
節制力がある	好奇心旺盛	約束を守る	計画的に動ける
前向きな姿勢ある	言葉選びが上手	語ることが好き	手先が器用
食べ物の好き嫌いが無い	忍耐力がある	人に素直に接する	尊敬する人がいる
人に教えること上手	早起きが得意	好きなことに熱心	自尊心を大切にする
頼まれごと断らない	人の話に聞き上手	責任感が強い	誰とでも話ができる
気持ちの切替え早い	よく眠れること	時間管理ができる	継続が得意
集中力がある	身体動かすことが得意	家族友人大切にする	計画的に貯金できる
読書量が多い	文章書くのが得意	人懐っこい	根気がある
得意なことがある	体力がある	手先が器用	数字に強い
物を大事にする	自分で考えて動ける	人に質問ができる	臨機応変
失敗を次に活かせる	行動力がある	決断が早い	聞き取り易く話せる
人を楽しませられる	自分の意見がある	周りの意見尊重する	いつも一生懸命
何事も全力	自分の非を認める	ルーティンを守る	人見知りしない
仕事が早い	気配りができる	嘘をつかない	コスト意識がある
新たなことを学びたい	チャレンジ精神がある	役割意識が強い	整合性に敏感
困っている人を見過ごせない	人に寄り添うのが得意	ボランティア精神がある	物事を最後までやりきる
絵や図を描くのが上手	同じ作業をすることが苦にならない	オシャレや容姿に気を配れる	発表が得意
落ち込んでも立ち直りが早い	上下関係を大事にできる	指示を的確に理解できる	わからないことをそのままにしない

\*性格面・能力面・行動面をミックスしてあります。これを見ながら「自分に当てはまるもの」「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な」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。

ピックアップ

- ・
- ・
- ・
- ・

私の強み(長所)は

です。

エピソード