
『大学生のための実践的キャリア&就活講座〈第2版〉』

ワークシート

◆考えてみよう

高校と大学・短大，それぞれの特徴をまとめてみましょう。

比較項目	高校	大学・短大
時 間 割		
授 業 時 間		
教 科 書		
板 書 の 仕 方		
出 席 管 理		
教 員		
そ の 他		

◆ワークシート 2-1

1. 以下に、私は_____という欄が 20 個書いてあります。自分の心に浮かんでくるまま、思いつくままに書いてみましょう。(制限時間 5 分)

- 1 私は, _____
- 2 私は, _____
- 3 私は, _____
- 4 私は, _____
- 5 私は, _____
- 6 私は, _____
- 7 私は, _____
- 8 私は, _____
- 9 私は, _____
- 10 私は, _____
- 11 私は, _____
- 12 私は, _____
- 13 私は, _____
- 14 私は, _____
- 15 私は, _____
- 16 私は, _____
- 17 私は, _____
- 18 私は, _____
- 19 私は, _____
- 20 私は, _____

2. 20 個の自分を書いてみて、感じたことなどを書き出してみよう。

例) 内面的 (性格や気持ちなど), 外面的 (名前, 身体的な部分など) な記述がどれくらいあったか, またそれぞれ書いた文章の感情的表現などをチェックしてみましょう。

◆ワークシート2-2

1. ①と②について書き出してみましょう。(エピソードを1つか2つ程度選び、単語ではなく場面や状況がわかるように記入する)
2. 記入した内容にポジティブなコメント(ほめ言葉)を記入してみましょう。

① 長所・自慢・得意なこと・好きなこと、こだわり・興味のあること
エピソード1)

→ ほめ言葉を記入：

エピソード2)

→ ほめ言葉を記入：

② 不得意なこと・短所、苦手なこと
エピソード1)

→ ほめ言葉を記入：

エピソード2)

→ ほめ言葉を記入：

◆ワークシート2-3

1. あなたは大学祭の実行委員になりました。以下の業務について、あなたがやりたい仕事はどれですか？ 1～6位の順位をつけ、理由を考えてください。

____位 R：会場内のステージや案内版などの組み立てといった設営を行う係
理由)

____位 I：他大学でのどのような企画や運営を行っているのかを調査する係
理由)

____位 A：会場の装飾，チラシ・パンフレットのデザインなどを企画する係
理由)

____位 S：来場者の案内や運営がうまく行くようにメンバーをサポートする係
理由)

____位 E：商店街などから広告協賛金を集めたり，集客方法を考えたりする係
理由)

____位 C：運営マニュアルやレポート（報告書）等を作成や会計業務を行う係
理由)

2. 1位と2位に選んだタイプを裏付けるエピソードを記入しましょう。

◆ワークシート2-4

1. 電車やバスのなかで見かけた A~F の迷惑行為のなかから、あなたが「やめてほしいな」、
「嫌だな」と思う順に、1 番から 6 番までの順位をつけて、その理由を書いてください。
- A. 周りを気にせず化粧している人を見たとき。
 - B. 周りを気にせず食事をしている人を見たとき。
 - C. ヘッドホンから音楽が漏れている人を見たとき。
 - D. 携帯電話で話をし続けている人を見たとき。
 - E. 優先席の前にけがをした人が立っているのに、席を譲らない人を見たとき。
 - F. 他の人を窮屈にしているのに、足を組んで座っている人を見たとき。

番 号	不快と 思う順位	理 由
A	位	
B	位	
C	位	
D	位	
E	位	
F	位	

2. 他の人と「価値観」の違いについて話し合い、感じた点を書きだしましょう。

◆ワークシート2-5

1. これまでのワークシートに記入した内容を振り返り、以下の内容を整理してみましょう。

No.	項目	内容
1	自分の「イメージ」	
	自分が持っている自分自身のイメージが、どのようなものであったか整理してみましょう。	
2	自分の「できること」	
	自分の長所や短所を含む持ち味が、どのようなものであったか整理してみましょう。	
3	自分の「やりたいこと」	
	自分のタイプを踏まえて、どのような仕事をしてみたいか整理してみましょう。	
4	自分の「大切なこと」	
	自分がゆずりたくないこだわり（価値観）が、どのようなものであったか整理してみましょう。	

2. 上記で整理した内容を踏まえて、「自分らしさ」とは何かをまとめてみましょう。

※内容はオフィシャルな場（公の場で社会人に対して自己紹介（自己 PR）するような場面など）で話すことをイメージして記入してください。またこれまでに記入した内容を必ず踏まえて記入してください。

◆自己分析シート

高校や大学時代を振り返り，力を入れて取組んだ体験を，下記の流れで思い出し，記入してみましょう。

① 私の頑張った体験は？

例)「高校時代の部活動」，「大学受験の勉強」，「アルバイト」，「趣味の〇〇」など

② その体験を通して得られたこと（学べたこと），は何ですか？ やる前とやった後で比べて変わったことを記入してみましょう。

例)「最後まであきらめないことの大切さを学んだ」「計画を立てる難しさを感じた」など

③ その体験のなかで，苦しかったり，投げ出したくなったりした時があったと思います。でも，なぜ頑張れたのでしょうか？ 心のなかでどのような思いや気持ちがあったのかを記入してみましょう。

例)「一緒に頑張っていた人に負けたくないと思った」など

④ その時に活かされた自分の特徴や長所・強みは何でしたか？

例)「自分の長所の〇〇が活かされた」など

⑤ その時に具体的に取組んだこと（その時のエピソード）は何ですか？

工夫した点などを，数字を盛り込みながら具体的に記入してみましょう。

例)「うまくできなかった〇〇を，他のメンバーよりも〇時間長く練習した」など

◆「働くこと」について考えるワーク

1. 自分の「働くこと」について考えてみましょう。

整理する内容	私の考えや理由
私の「働く目的（何のために働くのか）」は？ ※理由と併せて記入してください。	
私は、どのような仕事をしている時にやりがいを感じたり、モチベーションが上がったりするだろうか？ ※理由と併せて記入してください。	

2. 社会人から働くやりがいや魅力を聞いてみましょう。

整理する内容	私の考えや理由
社会人から仕事の話聞いて印象に残った点は？ ※理由と併せて記入してください。	

図表V-1 自分自身について

頑張った経験：

自分の特徴：

長所・強み：

専門分野：

図表V-5 職種理解を深める項目

	職種名	仕事内容	仕事の魅力	求められる資格, スキル	自分の強み・ 長所の関連	仕事を通して 得られるスキル	その他
第1希望							
第2希望							
第3希望							

図表V-13 就業体験，インターンシップ後の振り返り

企業名	
業界	
携わった仕事内容	
参加を通して感じた企業の魅力	
参加を通して感じた仕事の魅力	
参加目標の達成度と理由	5段階評価で（ ） 理由：
インターンシップを通してよかった点	
インターンシップを通して課題と感じた点	
自分自身にとって「働く（意味・理由）とは何か」	
参加を通して、今後の大学生活や就職活動でどのように活かせるか	
インターンシップで担当者から貰ったコメント	
その他（ ）	