

自分の中心にある価値観を探るワークシート

仕事についての質問で、仕事の経験がない（少ない）場合は、日常生活や学生生活に関する出来事を書いてください。時間内にできるだけ多く記入し、出尽くすまで絞り切ってください。自分の内面を感じられ、集中できる環境で取り組むようにしましょう。

私が思う私のイメージ

記入時間7分

「私は楽観的」だとか「私は本が好き」「私は大食いだ」など、私に続く言葉を書き出してください。

私は、	私は、	私は、

仕事が「楽しい」と感じた出来事 (いつ、どのようなとき)

記入時間15分

なぜ、楽しいと感じたのか

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

【まとめ】

仕事が楽しいと思うことはどのようなことか、出来事の共通点から探して、記入しましょう。

記入時間8分

仕事が「苦しい・やる気がおきない」と感じた出来事(いつ、どのようなとき)

なぜ、楽しいと感じたのか

-
-
-
-

-
-
-
-

【まとめ】

仕事が苦しい、やる気がおきないと思うことを、上から共通点を探して、記入しましょう。

記入時間10分

自分が大きく変わった出来事
(いつ、どのようなことがあり、どうか変わったのか)

ここまでのワークの記入時間は40分です。おそらく1時間以内で終わったと思います。たとえ1時間未満でも、ワークを行うことで少しずつですが着実に自己理解が深まります。改めて、ワークシートに記入した内容を読んでみてください。自分の中心にある価値観（私自身、好き・嫌いなど）が、以前より理解できるようになったのではないのでしょうか。

【ワークの共通事項】

ワークシートは面接官が見るものではありません。カッコつけず、正直に自分を見つめ、弱い部分も直視して、自分が見えてくるまで何度でも繰り返し実施することが、自己分析を深めるコツです。