

経験の棚卸

	経験	頑張ったこと	学んだこと 得たこと
勉強 ゼミ活動 卒論			
部活・サークル			
アルバイト			
趣味・特技			
長所・強み (自分らしさ)			
短所・弱み			
ボランティア 留学			
その他の活動			

自己分析シート

打ち込んだこと：

(いつ： 期間：)

- ① なぜこのことに打ち込んだのか
 - ・ 始めころの気持ちや行動
 - ・ やってみての今の気持ち
- ② そこでの役割
- ③ 具体的な経験
- ④ 困難や失敗したこと、課題など
 - ・ その時どう感じたか
 - ・ 工夫したこと
 - ・ そのことでどう変化したか
 - ・ 気持ちの変化は
- ⑤ 成長したこと
 - ・ 成長したと感じた時期・理由
 - ・ 周りからの評価
- ⑥ 成長した自分はそれ以前の自分と何がどう変わったか
- ⑦ この経験から得たこと・学んだこと
- ⑧ この経験が仕事(会社)でどう役に立つか
- ⑨ 仕事をやるうえで大切なことは