

Hygge.media

選ばれるためではなく、自分を知るための

心地よく働ける条件を知る 自己分析シート

5つのステップ・20の質問

このシートの使い方

- ① 正解はありません。思い浮かんだことを、そのまま書いてみてください。
- ② 答えが出ない質問は、白紙のままで大丈夫です。
- ③ 「嫌だったこと」「疲れたこと」も、正直に書いてかまいません。
- ④ 一度に全部書かなくても大丈夫。日を分けて、少しずつ進めてみてください。

書いた日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

01 これまでの仕事をふりかえる

経歴をまとめる必要はありません。そのとき、どんな気持ちだったかを思い出してみましょう。

1 これまでの仕事で、「この仕事、好きだったな」と思い出す場面はありますか？

2 一番しんどかった時期、何が一番つらかったですか？

3 「離れたい」と思ったことがあるなら、その本当の理由は何でしたか？

4 今の（または前の）仕事を選んだとき、何を一番大事にして決めましたか？

02 元気が湧くとき・疲れてしまうとき

同じ仕事でも、元気が湧く日と、どっと疲れる日があります。その違いに、あなたの条件が隠れています。

- 5 仕事中や仕事が終わったあとに、
「なんだか元気が湧いてくる」と感じたのは、どんなときでしたか？

- 6 反対に、どっと疲れてしまったのは、どんなときでしたか？

- 7 一人で集中する時間と、誰かと話しながら進める時間、どちらが長いと楽ですか？

- 8 通勤・在宅・時間の決まり方など、働く「かたち」で心地よかったものはありますか？

03 仕事で大切にしたいこと

誰かに説明するための答えでなくて大丈夫です。あなたが本当に大切にしたいことを書いてみましょう。

9 お給料が同じなら、あなたは何で仕事を選びますか？

10 「この働き方だけは避けたい」と思うことは何ですか？

11 仕事を通して、誰の、どんなことの役に立てているとうれしいですか？

12 仕事と暮らしのバランスは、どのくらいだと心地よいですか？

04 無理なく力を発揮できる場面

「すごいこと」を探さなくて大丈夫です。職場でのふだんの行動を、そのまま思い出してみましょう。

13 職場で、つい自分から引き受けてしまう役割は何ですか？

14 同じ量の仕事でも、人より疲れにくかった作業は何ですか？

15 新しい仕事の中で、比較的すぐに慣れたことは何ですか？

16 仕事でトラブルが起きたとき、あなたは最初に何をしていますか？

05 これからの働き方を描く

ここまでの答えを、ゆっくり見返しながら答えてみてください。これからのあなたが心地よく働ける条件が、少しずつ見えてきます。

17 次の職場で、仕事を始める前の朝、どんな気持ちでいられたらうれしいですか？

18 これからの仕事では、もう手放してもいいと思うことはありますか？

19 STEP1～4の答えの中で、何度も出てきた言葉や、似ている答えはありますか？

20 「これがあれば心地よく働ける」と思う条件を、大切な順に3つ書くとしたら何ですか？

1.

2.

3.

求人を見るときメモ

質問20で書いた3つの条件を、求人を見るときの「自分の軸」にしてみましょう。
気になる求人ごとに、それぞれの条件に合いそうか、印をつけてみてください。

わたしの心地よく働ける条件

1.

2.

3.

気になる求人	条件1	条件2	条件3	気づいたこと

印の例：○ 合いそう △ わからない・聞いてみたい × 合わなそう

心地よく働ける条件は、暮らしや気持ちの変化とともに変わっていくものです。
迷ったときは、前回書いたときの自分と、今の自分の変化を比べてみてください。