

0.メタ情報

自分の自己紹介で何を指すかを書き出してみましょう。脳を活性化させるためには短時間で考えることが効果があります。短時間で考える訓練は実際に咄嗟に自己紹介を行うような時にも役立ちます。

(記入時間：15分)

誰が聞く？

業界、役職、年代 性別 興味、関心、ほか

何を指す？

抱いて欲しい自分のイメージ

感じてほしい感情

してほしい行動

どうしてそれを指す？

理由やメリット

それを指す意味はある？

1.客観情報

全て書き出してみましよう。書き出した後に、自分が言うべき情報を選択して下さい。

(記入時間：15分)

項目	情報	選択
氏名		
勤務先・会社名		
部署・役職		
肩書き		
今の仕事や部署に	から 年 ヶ月	
資格		
得意分野		
勤務先の住所		
最寄駅		
住んでいる街		
前職		
大学		
学部・専門学科		
出身地		
その他		

約15秒で言えるよう、75文字くらいで客観情報パートを作文して下さい。
下のマス目は15列×5行=75文字です。

2. バリュー

自分をもっとよく知るための質問です。できるだけすべてに答えましょう。

書く時には長い文章ではなく、できるだけ単語かごく短い文にすること。（記入時間：20分）

項目	情報
自分の名前の由来	
自分の親や家族によく言われる（た）こと	
昔から一貫して持っている目標	
尊敬する実在の人物	
上の人物の尊敬しているところ	
自分の空間を一番占めているもの	
書店で真っ先に見るコーナーや分野	
昔から自分を一番刺激するモノやコト	
今まで時間を一番かけてきたと思うこと	
今すぐ専門家を名乗れと言われたら何の専門家？	
24時間ずっとできそうなくらい好きなことは？	

自分をもっとよく知るための質問、特に仕事に関することです。できるだけすべてに答えましょう。
書く時には長い文章ではなく、できるだけ単語かごく短い文にすること。（記入時間：20分）

項目	情報
今の仕事をしている理由 やきっかけ	
今までで 一番辛かった経験	
上から学べたこと また乗り越えられた理由	
一緒に働きたいと思う人 はどんな人？	
報酬や義務ではなく、 この仕事をやりたいと 思う基準	
こういう仕事は死んでも やりたくないと思う基準	
今の仕事／会社で親や子 供に自慢できること	
これまでに達成や充実を 感じたのはどんなとき、 何に対してだった？	
今までで一番成功体験 だと思われること	
上のときに 人から褒められた言葉や 嬉しかった言葉	
これだけは できる、得意だと 思える仕事やサービス	
顧客に一番提供したい理 想の未来は？	

パーソナリティのキーワードとなる言葉群です。
自分の特徴を表わすと思われる言葉に○をつけてください。

- ① 安定している
- ② 思慮深い
- ③ 根気強い・几帳面
- ④ 責任感がある
- ⑤ 理知的
- ⑥ 落ち着き
- ⑦ 真面目
- ⑧ 誠実
- ⑨ 冷静・忍耐力
- ⑩ 頭がいい・論理的
- ⑪ 優等生
- ⑫ きちんとしている
- ⑬ 職人肌
- ⑭ クール
- ⑮ 控えめ
- ⑯ 客観的
- ⑰ 穏やか
- ⑱ 品格

01

- ① 自制心・自律心
- ② エネルギッシュ
- ③ 進歩的
- ④ 面倒見が良い
- ⑤ パワフル
- ⑥ 大胆・行動力
- ⑦ リーダーシップ
- ⑧ 情熱的
- ⑨ 完全主義
- ⑩ 親分肌
- ⑪ 管理・抑制
- ⑫ 意欲的
- ⑬ 目立つ
- ⑭ 威厳
- ⑮ 一目置かれる
- ⑯ 頭が切れる
- ⑰ 近寄りやすい
- ⑱ 風格

02

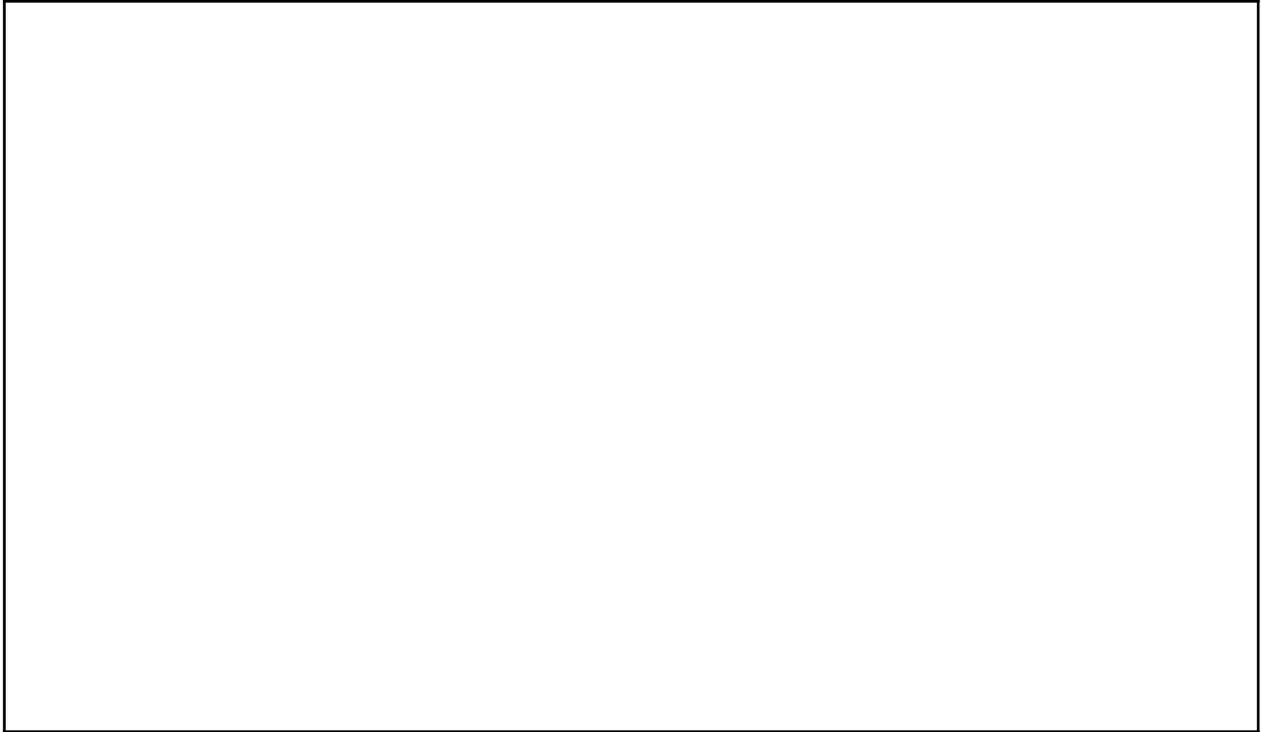
- ① 世話好き
- ② 親切
- ③ 我慢強い
- ④ 親しみやすい
- ⑤ 快活
- ⑥ 明るい
- ⑦ 優しい
- ⑧ 気がつく
- ⑨ 共感力がある
- ⑩ おとなしい
- ⑪ 思いやりがある
- ⑫ 暖かい
- ⑬ 愛情豊か
- ⑭ 落ち着ける
- ⑮ 人当たりがいい
- ⑯ なごむ
- ⑰ 協調性がある
- ⑱ 優美

03

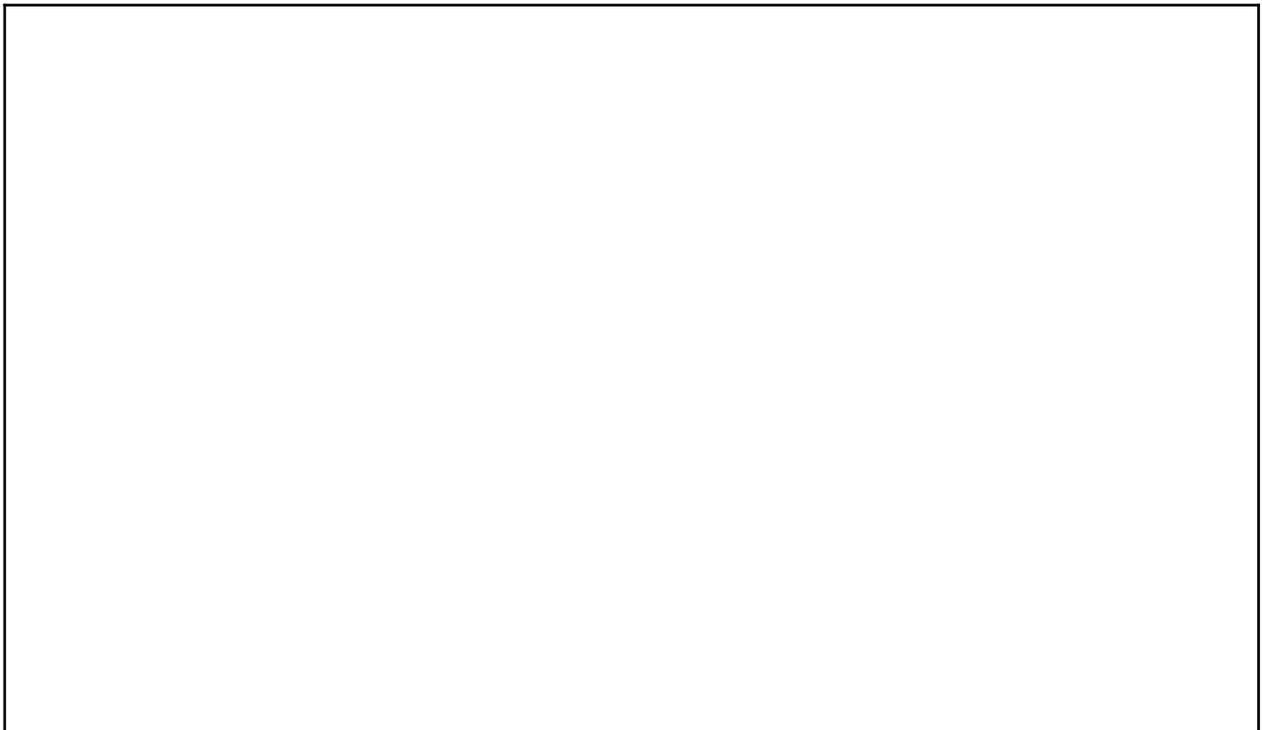
- ① 人を元気づける
- ② 感性が高い・直感的
- ③ 順応力が高い
- ④ 未来志向
- ⑤ 発想力がある
- ⑥ おおらか
- ⑦ 自由
- ⑧ チャレンジ精神
- ⑨ 夢やビジョンを感じる
- ⑩ 創造力
- ⑪ 人生楽しむタイプ
- ⑫ ノリがいい
- ⑬ フランク
- ⑭ 公平
- ⑮ ユニーク
- ⑯ 刺激的
- ⑰ 自然体
- ⑱ 軽やか・澆刺

04

ここまでの質問の答えから、自分ができること、好きなこと、得意なこと、
パーソナリティのキーワードを書き出しましょう



上をヒントに、自分の強みとそれを活かした人の役に立てそうなことを何でも書き出してください。



約30秒で言えるよう、150文字くらいでバリューパートを作文して下さい。
下のマス目は15列×25行=150文字です。

3.出口

約15秒で言えるよう、75文字くらいで出口情報パートを作文して下さい。
下のマス目は15列×5行=75文字です。
