



キャリアデザイン 演習B

2冊のスプラウトに
学籍番号・氏名を
記載すること

第13講

自己分析と自己PR (I)

コンピテンシーとは

- **仕事で成果を出している社会人の**思考や行動パターンと
 - **あなた**の思考や行動パターンを照らし合わせて
 - 高い成果に繋がるあなたの
行動特性（強み）を見つけ出す
 - **仕事で活用できる能力のこと**
-



仕事ができる社会人になれるヒント

仕事で成果を出している人の行動特性

一致した能力
(あなたの強み)
を磨く

あなたのコンピテンシー診断結果

成果

他者から
見えやすい

コンピテンシーを発揮
することで活用される

知識・技術

意識して磨くことで
成長させることができる

コンピテンシー

生まれ持った性格・才能

先天的な部分で、
変えることが難しい

他者から
見えにくい

仕事を好きになる
最初の一歩

自分の強みを知り、
磨くことで
仕事の成果に繋がる

コンピテンシー診断結果の確認方法

1. 情報ポータル（PC版）にアクセス
 2. 右下にある「コンピテンシー・SPI検査」をクリック
 3. 該当する学年をクリック
 4. ID：学籍番号、パスワード：生年月日（6桁）
 - 2001年4月1日の人 は「010401」 ←2001年を01年に
- 実施済→結果を表示
 - 未実施→今すぐ診断する
-

学年ごとの到達目標

2年生

やりたいことを決めて
ガクチカの種にしよう

3年生

やってきたことをガクチカにまとめてみよう

4年生

強みを生かして仕事で成果を出せる行動を考えよう

全員 緑色のスプラウト (8ページ)

強み = コンピテンシーを 確認しよう

1. コンピテンシー診断結果（紙またはスマホやPCに表示）を用意
2. 強み（最低2つあります）を表示

3. 強みとして診断された心当たりを「理由や背景」に記載

🌱 診断結果を読み解こう!

STEP 1 あなたの診断結果を最後までよく読み、「納得」「なるほど」と思えたところをピックアップしてみましょう

STEP 2 診断結果で出た2つの「強み」と「課題」を書き出して、理由として考えられることや、背景となった出来事を考えてみましょう

強み① :

理由や背景

強み② :

理由や背景

ここに記載

課題① :

理由や背景

課題② :

理由や背景



アイスブレイク

友だちビンゴ

発案者：沼田桜子

友だちビンゴの進め方

制限時間 5分

- 各自、BINGOカードを手にしてください
- コンピテンシー診断結果で、**自分と同じ「強み」**を持っている学生を探して名前を記載してください
- 縦・横・斜の**2列に同じ人の名前**が揃った人は私にBINGOカードを提出してください
- ひとマスに記載できる名前は一名のみ
- 2マスまで同じ名前を書いてもOK
- 一度書いた名前は消してはいけません



大学生活の目標を設定しよう

- ① ●わたしが伸ばしたいコンピテンシー
・ 8ページの強みを記載
- ② ★大学生活で力を入れたいこと
・ やりたいことが決まっている＝そのまま記載
・ 決まっていない＝10, 11ページから選択
- ③ ◆具体的な行動目標
・ やりたいことを通じて、どうやってコンピテンシーを伸ばすか？を考えて行動目標を記載

🌱 大学生活の目標を2つ設定しよう!

●：わたしが伸ばしたいコンピテンシー
例 手順を考える力 ①

★：大学生活で力を入れたいこと
例 資格取得のための勉強 ②

◆：★を通じて、どうやってコンピテンシーを伸ばすか？
具体的な行動目標を立ててみよう!!
例 何から勉強すべきか考え、余裕をもった計画を立てて、計画の進捗を管理しながら勉強する ③

●：わたしが伸ばしたいコンピテンシー
例 相手を思いやる力 ①

★：大学生活で力を入れたいこと
例 ボランティア ②

◆：★を通じて、どうやってコンピテンシーを伸ばすか？
具体的な行動目標を立ててみよう!!
例 自分だったら、何をしたいかを良く考えて行動するように心がける ③

P10-11の『大学生活やってみたいことリスト』も参考にしよう

エピソードを洗い出してみよう

① STEP 2 : エピソードの洗い出し

- ・ 大学生活でやったことをSTEP 2に記載
- ・ 自分の成長に繋がったこと、他人の役に立ったこと、達成感を感じたことを優先
- ・ 箇条書きでいくつ書いても構わない

② STEP 1 : PRの方向性の決定

- ・ STEP 2の中で自分のコンピテンシー（強み）が発揮されたと思うエピソードに○を付ける
- ・ 発揮されたコンピテンシーをSTEP 1に記載

書くことが何も浮かばない人は
「大学生活の目標を設定しよう」に取り組むこと

自己PR作成の準備をしよう

まずは、あなたの診断結果を最後までよく読み、
「納得」、「なるほど」と思えた箇所にアンダーラインを引いてください

STEP
1

PRの方向性の決定

自分がPRしたいと思うコンピテンシーを選んでください

- ・ 診断結果で強みと出たもの
- ・ 自分で強みだと思うもの
- ・ 大学生活で伸びたと思うもの
- ・ 周囲の人から褒められるようなもの

②

STEP
2

エピソードの洗い出し

①で挙げたコンピテンシーが発揮された、または身につけられた出来事を思い出してみよう

- 例
- ・ テストの準備とレポート作成の両立に苦労したが、友人と協力することで乗り切れた
 - ・ ゼミナールでのディベート大会で、勝つための戦略をたてて先輩に勝利した
 - ・ TOEIC受験に向けて学習計画を立てて、スコアを100点向上させた
 - ・ 留学先で、現地の大学生とイベントを企画し成功させた
 - ・ 児童館で子どもと遊ぶボランティアを2年間続けた
 - ・ サッカー部でレギュラーになれなかったが、相手チームの分析を担当し優勝に貢献した
 - ・ 飲食店のアルバイトで、法人営業を行い宴会受注だけで月間売上目標を達成した

①

【考えるヒント】

- ・ 長く続けられたこと
- ・ 熱心に取り組んだこと
- ・ 感謝されたり、褒められたりしたこと
- ・ 困難だったが乗り越えることができたこと
- ・ 失敗をバネにしたこと
- ・ 成長が実感できたこと

コンピテンシーを活用しよう

- ① ●わたしが伸ばしたいコンピテンシー
・ 8ページの強みを記載
- ② ★仕事で力を入れたいこと
・ 将来自分がどのような仕事に従事し、その仕事の何に注力したいか？を想像して記載
- ③ ◆具体的な行動目標
・ どのようにして、自分の強みを伸ばして会社に貢献し成果をあげるか？を想像して記載

仕事 の目標を2つ設定しよう!

●：わたしが伸ばしたいコンピテンシー
例 手順を考える力 ①

仕事 で力を入れたいこと
例 相手の強み ②

◆：★を通じて、どうやってコンピテンシーを伸ばすか？
具体的な行動目標を立ててみよう!!
例 何から勉強すべきか考え、余裕をもった計画を立てて、計画の進捗を管理しながら勉強する ③

●：わたしが伸ばしたいコンピテンシー
例 相手を思いやる力 ①

★：大学生生活で力を入れたいこと
例 ボランティア ②

◆：★を通じて、どうやってコンピテンシーを伸ばすか？
具体的な行動目標を立ててみよう!!
例 自分だったら、何をしたいかを良く考えて行動するように心がける ③

P10-11の『大学生生活ってみたいことリスト』も参考にしましょう

学年別のグループに分かれます



学年別のグループに分かれます

窓側

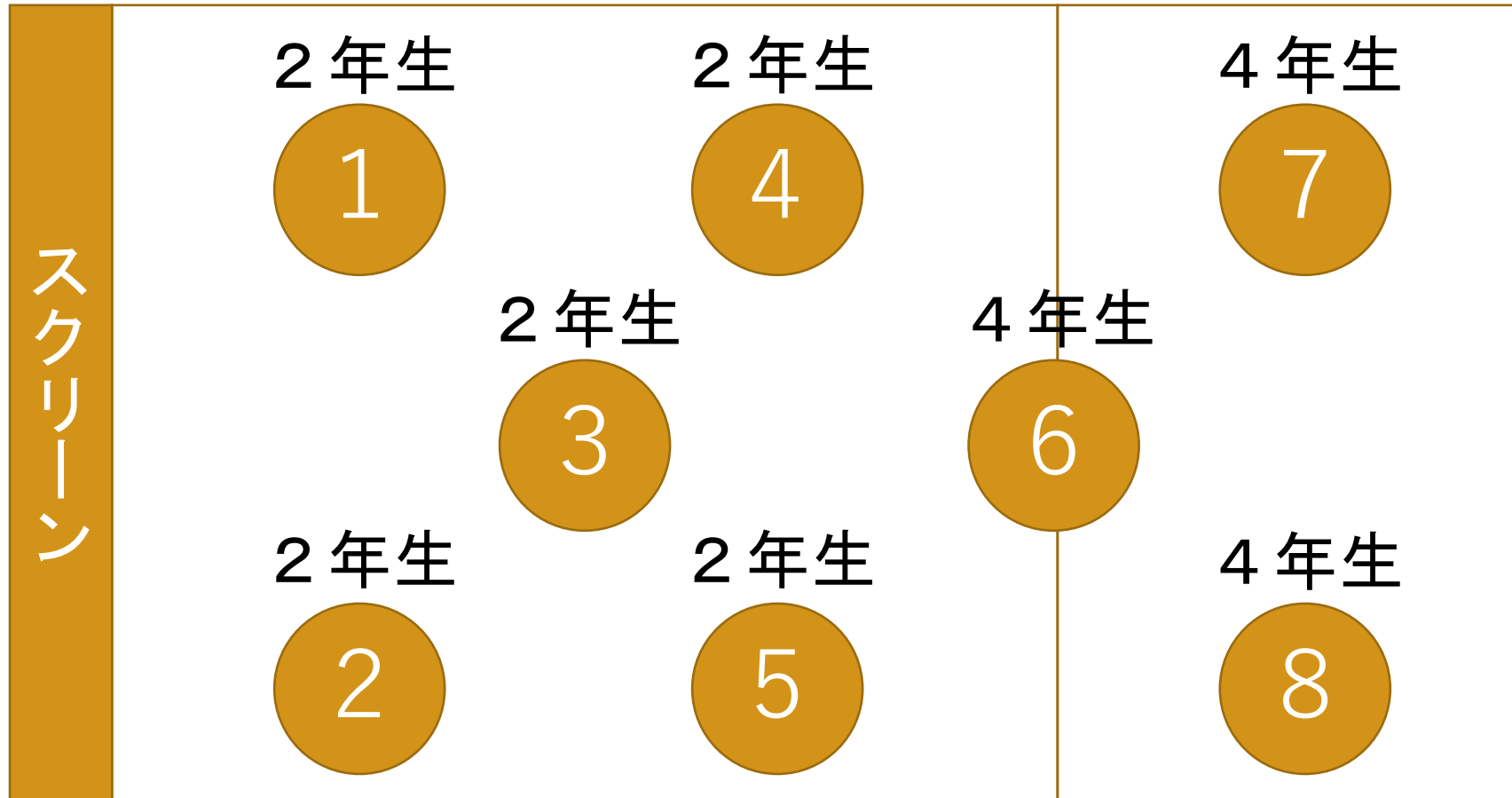


廊下側

学年別のグループに分かれます

教室

ラウンジ




学年別のグループに分かれます

教室

ラウンジ

スクリーン	2年生	3年生	4年生
	1	3	5
	3年生	3年生	4年生
	2	4	6

A group of four students are sitting around a table in a library, engaged in a group study session. They are looking at a laptop and various books. The background is filled with bookshelves. The text is overlaid on the left side of the image.

グループワーク
他者の目線を参考に
しよう！



他者の目線を参考にする

大学生生活の目標設定（2年生）やガクチカにするエピソードの洗い出し（3年生）や仕事に対するコンピテンシーの活用（4年生）などは、一人で考えるよりも他者の目線を参考にすることで、

- 2年）実効性の高い行動目標の設定 や
- 3年）相手の印象に残るエピソードの作成 や
- 4年）自分が能力を駆使して仕事をする姿をより具体化できます。

グループワークの進め方に従ってグループワークを開始してください。 →本日の課題

第13講の課題（2年生）

- 2年生は、以下の質問への回答をmoodleからオンラインテキストで提出してください。
 - ① 大学生活で力を入れたことを一つ選んで詳しく記載してください
 - ② グループワークで見つかったお互いに協力できそうな人の名前を記載してください。また具体的に協力できそうなことを記載してください。
 - ③ ②が見つからなかった人は、どのような人にどのようなことを協力して欲しいか？を記載してください。（②を記載した人は③の回答不要）
 - 7月22日（土）23:59締切です
-

第13講の課題（3年生）

- 3年生は、以下の質問への回答をmoodleからオンラインテキストで提出してください。
 - ① 最も印象に残ったエピソードを詳しく記載してください。
 - ② ①のエピソードで発揮されたコンピテンシーがあれば記載してください。
 - ③ 他のメンバーからの質問と質問に対するあなたの回答を記載してください。ただし、最も印象に残った質問だけで構いません。
 - 7月22日（土）23:59締切です
-

第13講の課題（4年生）

- 4年生は、以下の質問への回答をmoodleからオンラインテキストで提出してください。
 - ① 仕事で力を入れたいことを詳しく記載してください。
 - ② 具体的な行動目標を記載してください。
 - ③ 他のメンバーからの質問と質問に対するあなたの回答を記載してください。ただし、最も印象に残った質問だけで構いません。
 - 7月22日（土）23:59締切です
-