

長かった残暑も次第に遠ざかりつつあり、爽やかで澄み渡った秋の空が広がっています。行楽はもちろん、お気に入りの秋歌を聴きながら、趣味に興じるのも悪くありません。新しいことを始めたり、途中になっていたことを再開するのも絶好のシーズンです。また、店頭には並ぶ色とりどりの秋の味覚が、食欲を誘います。収穫の秋！仕事もプライベートも実りあるものにしたいですね。

～「自己理解」(＝自分を知る)～

さて、求職活動にも本腰を入れたい時。今回は求職活動の最初のステップとして必要になる「自己理解」(＝自分を知る)について、改めて考えます。

まず、そもそも自己理解とは何か？それは、これまでの仕事等の経験を振り返り、自分の能力、性格特徴、価値観、行動特性等を客観的に理解し、それを自分自身が納得をして受け止めることです。ではなぜ、求職活動に自己理解が必要なのでしょう。理由は大きく次の2つです。

①自分に合った企業で働くために、自身の強みを十分に理解し、最大限にアピールする必要があるから。自分に合ったとはつまり、経験や能力、適性が活かされ、価値観、ビジョンと一致している部分が多いこと。より満足して長く働くには大切な要素です。自分自身を知らなければ、自分に合った企業というのわかりません。ある意味、パートナー選びと似ているかもしれませんね。従って、自分の次は相手(企業、仕事)を理解する作業が求められます。

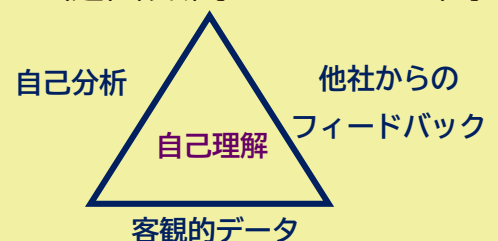
②自分の可能性を広げ、選択肢を増やすため。自分で気づいていなかった強みを知ることによって、これまで目を向けていなかった仕事へのチャレンジ等、可能性が広がる場合もあります。

なお、「自己理解」の具体的なツールとしては、①自己分析(職務経歴の棚卸し) ②他者からのフィードバック(上司・同僚や家族、友人からの評価) ③客観的なデータ(適性診断等のアセスメント)等が挙げられます。これらを総合的に活用します。

一見面倒な作業に感じるかもしれません。

しかし「自己理解」は、職務経歴書の作成や面接対策にも直結するものです。是非、取り組んでみましょう。

さらに詳しい方法等は、下記の定例セミナーで解説しています。



セミナーのお知らせ

※事前予約による保育のご利用ができます(生後6カ月～就学前)。

| 日 時 | 内 容 | 定員 |
|---------------------|--------------------------|----|
| 10/6(木) 10:30～11:30 | 職業適性診断で「自分」を理解しよう! | 7名 |
| 10/13(木)10:00～11:30 | 始める時に知っておきたい「就職活動のエッセンス」 | 7名 |
| 11/10(木)10:30～11:30 | 職業適性診断で「自分」を理解しよう! | 7名 |
| 11/18(金)10:00～11:30 | 始める時に知っておきたい「就職活動のエッセンス」 | 7名 |
| 随 時(1回1時間程度) | PC(Excel, Word)独習プログラム | — |

★お申込み・お問い合わせは、クレオ大阪西・マザーズまで ☎06-6467-5145