

就活生必見！今すぐできるES・履歴書・面接に使える

短所を長所に変えるテク

就活といえはまずはじめにしなければならぬのが「自己分析」。しかし、自分の事が自分でいちばんわからない。自分の何をアピールしたらいいのか考えれば考える程迷路に迷い込んでしまう。でも、短所も見方を変えて表現すると強みになり、相手に与える印象も違う。自分でも気がつかなかった長所に気付けるかもしれない。

Step 1 自分を知らう

自己イメージチェックリスト

今の自分をイメージして、下の1~20項目それぞれ左に当てはまる場合はAに○、右に当てはまる場合はCに○、どちらでもない場合はBに○をしてみよう。

	A	B	C	
1				非活動的な
2				粘りの乏しい
3				主観的な
4				消極的な
5				気持ちが内向きの
6				社交性の乏しい
7				決断力の乏しい
8				共感性の乏しい
9				意欲の乏しい
10				柔軟性の乏しい
11				劣等感の強い
12				不真面目な
13				協調性の乏しい
14				暗い
15				自信のない
16				わがままな
17				自主性の乏しい
18				神経質な
19				おおざっぱな
20				悲観的な

Step 3 見方を変えてみよう

C=短所?

リフレーミング ものの見方(枠組み)を変える

Step1でCに○をした項目は、自分の短所だと感じているかもしれない。しかし、言い換えることによって、長所ととらえることもできる。下記を参考にしてみよう。

- 慎重な、重みのある
- あっさりした、さっぱりした
- 信念が強い、直感力がある、創造力がある
- 奥ゆかしい、落ち着いた、控えめな
- 思慮深い、熟慮的、計画的な
- 独自性のある、落ち着いた
- 柔軟性のある、慎重な、ソフトな
- 人の気持ちに振り回されない
- 落ち着いた、控えめな
- 信念の強い、スジの通った、一本気な、一貫性のある
- 向上心のある
- 融通の利く、柔軟性のある、気楽な
- マイペースな、独自性のある
- 神秘的な、落ち着いた、深みのある
- 謙虚な、人の意見に耳を傾ける
- エネルギーのある、自由奔放な
- 素直な、従順な
- 几帳面な、よく気がつく、感受性が豊か
- 細かい事にこだわらない、心の広い、おおらかな
- 問題意識のある

◆上記はリフレーミングの一例です。各自でより自分にふさわしい表現を見つけ出してください。

Step 2 自分らしさを再確認しよう

A=長所

自分の長所を見つけよう

Aに○をした項目の中から、より「自分らしさ」を表しているものを3つ挙げてみよう。

リフレーミングした言葉を書き出そう

Cに○をした項目の中から、比較的迷わず○をした項目「上位3つ」をリフレーミングし、下枠に書き込んでみよう。

Step 4 自分の強みに気付こう

短所▶長所



リフレーミングは人生の色々な場面で使える、自分らしく生きていくテクニック。

伊東 眞行 先生 ライフデザイン・カウンセリングルーム室長(臨床心理士、キャリアカウンセラー、産業カウンセラー)

「自己イメージチェックリスト」を就活にどう活かせるのでしょうか?

リフレーミングとは、枠組み直す事、つまり、見方を変えることです。短所をリフレーミングすることにより、面接テクニックではなく、本来の自分の強みに気が付くことができます。「自分はいいところがない」と思っている人でも、短所を自分の強みにしていくことができるんです。すると、そこにエネルギーが吹き込まれて活性化します。また、意識してその部分を使おうとします。そして実際に褒められたりすると、「やっぱりこれは自分の強みなんだ」と実感することができます。就活は、いかに自分を売り込むかです。そのために、自分の本来の強みに気付いてください。

「今までカウンセリングをされて、よくあった相談は?」

「何社受けても落ちます」という就活生がいます。そういう人は背伸びしている場合があります。例えば、無理に明るく見せようとしたり。演じてしまうんですね。でもそれでは面接官に見破られてしまいます。これは、その人が本来の自分を受け入れていない、自己否定しているんですね。そうではなく、もともとその人が持っている良さを出していくべきなんです。面接官の前で繕って良く見せようとするのではなく、自分自身がもともと持っている良さに気付くことです。本来の持ち味が気に入ってもらえればうまくいくだろうし、そうでなければ縁がないということでしょう。本来の持ち味で気に入ってもらえないと、入社してから苦労することにもなりますね。

「リフレーミングがうまくいかない場合は?」

リフレーミングをしても最初は無理矢理な感じがして、本心からそうは思えないかもしれません。それでも、習慣にすることで本心から思えるようになってくる。繰り返し行動していくと定着、実感することができます。そうすると面接でも自己アピールがスムーズになります。ぜひ、日常生活の中でやってみてください。自分でリフレーミングできない人はカウンセリングを受けてみることもおすすめします。

大阪大学(心理学専攻)卒業。大阪府の心理職として、キャリア・カウンセリング(進路適性相談)や、企業の雇用管理相談に21年間携わる。現在、関西大学非常勤講師、また関西大学でキャリア・カウンセリングも行う。

ライフデザイン・カウンセリングルーム
http://homepage2.nifty.com/life21design/