



下記の項目は就職活動に必要な「4つのスキル」です。点数が高いほど就職活動のスキルが身についていることになります。現在のあなたに足りない「スキル」を明確にし、ジョブカフェちばで就活スキルを身につけましょう！

☆すべての項目をチェックし、合計点数を記入。「自分が課題だと感じていること」も記入して相談にお入りください！
キャリアカウンセラーが診断及び今後どうすればいいかをアドバイスします。
あなた専用の「行動計画」を一緒に考えましょう！『私の行動計画シート』をお渡ししています。

下記①～④の「4つのスキル」の各質問において、自分があてはまるものにチェック☑を入れてください。
すべての項目に答えたら、各項目ごとにチェックの数を合計し、点数を記入して下さい。各スキルとも5点が満点になります。

①自己分析スキル

- 自分の性格(長所・短所)、得意なことや不得意なことがわかっている
- 自分の興味があることや好きなことがわかっている
- 自分がこれまでにやってきたこと(仕事の経験など)を具体的に書き出して振り返っている
- 他者から見た自分がどんな人物なのかわかっている
- 自分の方向性(希望の業界又は職種)が定まっている。

合計 /5

★自分が課題だと感じていること

②情報収集スキル

- 友人や知人と就職活動や仕事についての情報交換を定期的に行っている
- インターネットやSNS等で就職活動に役立つ情報を常日頃から集めている
- 合同企業説明会、就活イベントやセミナー等に参加し、直接的に情報収集をしている
- 具体的に求人情報を調べている。もしくは調べ方を知っている
- 企業研究の仕方をしている

合計 /5

★自分が課題だと感じていること

③応募書類対策スキル

- 履歴書を作成している
- 職務経歴書又は自己紹介書を作成している
- 自己PRや志望動機の作り方のポイントを理解している
- 書いた内容を自分なりに見直しブラッシュアップしている
- 書いた内容を第三者に添削してもらったことがある

合計 /5

★自分が課題だと感じていること

④面接対策スキル

- 面接のマナーを理解している
- 入室～退室の一連の流れを理解している
- 面接で聞かれそうな質問を想定して、回答を準備している。
- 面接の自分の課題が分かっている
- 面接の上達は場数と捉え、何度も練習している

合計 /5

★自分が課題だと感じていること



下記の項目は就職活動に必要な「4つのスキル」です。点数が高いほど就職活動のスキルが身についていることとなります。現在のあなたに足りない「スキル」を明確にし、ジョブカフェちばで就活スキルを身につけましょう！

☆すべての項目をチェックし、合計点数を記入。「自分が課題だと感じていること」も記入して相談にお入りください！

キャリアカウンセラーが診断及び今後どうすればいいかをアドバイスします。
あなた専用の「行動計画」を一緒に考えましょう！『私の行動計画シート』をお渡ししています。

下記①～④の「4つのスキル」の各質問において、自分があてはまるものにチェックを入れてください。
すべての項目に答えたら、各項目ごとにチェックの数を合計し、点数を記入して下さい。各スキルとも5点が満点となります。

①自己分析スキル

- 自分の性格(長所・短所)や強みがわかっている
- 自分の興味があることや好きなことがわかっている
- 自分がこれまでにやってきたこと(学業やサークル、アルバイトなど)を具体的に書き出して振り返っている
- 他者から見た自分がどんな人物なのかわかっている
- 自分の方向性(希望の業界又は職種)が定まっている。

合計 /5

★自分が課題だと感じていること

②情報収集スキル

- 学校のキャリアセンターやインターネット等で就職活動に役立つ情報を常日頃から集めている
- 就職活動のガイダンスやセミナーに参加したことがある
- 企業説明会や合同企業説明会に参加し、企業や業界の情報収集をしている
- 学生向け就職情報サイトに複数登録をしている
- 友人や知人と就職活動についての情報交換を定期的に行っている

合計 /5

★自分が課題だと感じていること

③応募書類対策スキル

- 「学生時代に頑張ったこと」や「自己PR」は完成している
- 履歴書又はエントリーシートを書いたことがある
- 志望動機の作り方のポイントを理解している
- 書いた内容を自分なりに見返しブラッシュアップしている
- 書いた内容を第三者に添削してもらったことがある

合計 /5

★自分が課題だと感じていること

④面接対策スキル

- 面接のマナーを理解している
- 入室～退室の一連の流れを理解している
- 面接で聞かれそうな質問を想定して、回答を準備している。
- 面接の自分の課題が分かっている
- 面接の上達は場数と捉え、何度も練習している

合計 /5

★自分が課題だと感じていること