

今の実力のチェックシート

() 学科 () 年

「3」が同年代の友達の平均的なレベルと考えて自己評価し、項目ごとに該当の欄に○をして下さい。

[5:かなり優れている、4:まあ優れている、3:普通、2:少し劣っている、1:かなり劣っている]

1. 企業が認める能力や求める能力

分類	項目	説明	具体例	1	2	3	4	5
社会人基礎力 (経済産業省)	主体性【1】	物事に進んで取り組む力	指示を待つのではなく、自らやるべきことを見つけて積極的に取り組む。					
	働きかけ【1】	他人に働きかけ巻き込む力	「やろうよ」と呼びかけ、目的に向かって周囲の人々を動かしていく。					
	実行力【3】	目的を設定し確實に行動する力	自分で目標を設定し、失敗を恐れず行動に移し、粘り強く取り組む。					
	課題発見力【7】 (論理的思考力)	現状を分析し、目的や課題を明らかにする力	現状の問題を見つけて、どこを解決・改善すべきかを提案する。					
	計画・企画力【7】 (論理的思考力)	課題・問題解決の実施方法を立案・準備する力	課題解決のための複数プロセスを考え、最善の計画を選択し準備をする。					
	創造力・課題解決力【4】	新しい価値や作品・製品を生み出す力	既存の発想にとらわれず、課題に対して新しい解決法を考える。					
	発信力【2】★	自分の意見をわかりやすく伝える力	自分の意見を整理し、相手に理解してもらう発言を行う。					
	傾聴力【2】★	相手の意見を丁寧に聴く力	相手が話しやすい雰囲気をつくり、適切な質問などで話を良く聞く。					
	協調性【3】	意見の違いや立場の違いを理解する力	自分の意見・やり方に固執せず、相手の意見や立場も尊重し理解する。					
	状況把握力	自分と周囲の人々との関係性を理解する力	チームの中での自分の立場・役割を理解し、課題取組状況を把握する。					
基礎力+α力 (産業界の求める人材)	規律性	社会のルールや人との約束を守る力	法令・規範を遵守し、チームの規律に従って、発言・行動を適切にする。					
	ストレスコントロール力	ストレスに対応して自身を制御する力	ストレスを感じても、ポジティブに捉えて肩の力を抜いて対応する。					
	倫理観【5】	人として守り行うべきことを重視する思考	法令の意義を知り、守る。社会の規範に従った良い、悪いを判断して行動に移せる					
	社会性【6】	人との関係など、社会生活を重視する性格・資質	人との交流を円滑に維持できる。その場の空気を読んで的確に発言や行動ができる。					
	職業観【2】	働く意義を理解し、働く意欲を継続する思考	働く価値を認め、給料や休日だけを重視して就職先を決めず、働くことを楽しみにする。					
	産業技術への理解【8】	産業現場の技術を理解	実体験のない知識詰め込みではなく、働く職場の見学などを通じ産業技術を知る。					
	専門の深い知識【9】	専門知識の修得度	自分の専門分野に興味と深い知識を持つ。					
コミュニケーション+α力	情報リテラシー【10】	情報の基礎知識・技能	情報機器やネットワークを活用して、情報データを取り扱う基本的な知識や能力を持つ。					
	一般教養【12】	広範な社会常識・知識	広範囲の教養知識に興味と知識を持つ。					
	外国語(英語)【11】	英語読み書き・会話	高校卒業程度の英語能力を持つ。					
	専門資格・技能【13】	仕事に関連する資格等	資格名称()					
	コミュニケーション能力【2】 (傾聴+発信★)	相手の話を聞き、考えを論理的に説明できる力	相手の意図を理解し、自分の言葉で具体的に自分の意思を表現できる。					
	プレゼンテーション能力	相手に合わせてわかりやすく説明する力	図表や模式を活用した試料を作成して、わかりやすく説明する工夫をする。					
コミュニケーション+α力	ネゴシエーション力	相手と交渉や折衝して納得させる力	自身の利益を確保しながら、相手に納得してもらう折衝をする。					
	ファシリテーター能力 (議論調整力)	中立な立場で議論を調整し合意形成させる力	合意形成や相互理解のため深い議論を促すように調整する役割をする。					
	英語コミュニケーション力	ビジュアルに使う英語力	英語で簡単な意思伝達・議論ができる。					
	文章理解力	正確で速読解力	新聞、論文などを読んで、要約できる。					
	文章作成力	わかりやすい文書作成力	報告書などを簡潔で理解しやすく書く。					
	企業が認める能力や求める能力のチェック数の集計							

【数字】は「企業が採用時に重視する要素」の順位（日本経済団体連合会、産業界の求める人材像と大学教育への期待に関するアンケート結果、2011年1月18日）

★ 重複しているが、どちらもコミュニケーション能力の項目

2. 自分の特徴をアピールできる素質や能力

分類	項目	説明	具体例	1	2	3	4	5
自分の気質や行動姿勢	ビジョン	ビジョンを描き説明する力	チームに将来の夢や姿を説明し、目標にチームを向かわせる。					
	チーム管理	チームの力を最大限引き出す力	メンバーの適性を見極め、もっともうまく機能する役割を与える。					
	チャレンジ精神	果敢な決断と行動力	積極性を持ち、勇気を持って人のやらないことをあえてやる。					
	現実直視の姿勢	真実を見極めごまかさない姿勢	願望ではなく、ありのままをとらえて、冷静に誠実に対応する。					
	全力を尽くす姿勢	周りに認められる働き	チームの先頭に立って努力し、メンバーの仕事にも貢献する。					
	責任感	組織の活動とその結果に対する責任	悪い結果に言い訳をしないで、解決策を探り、前に進む道を探る					
	集中力	チームの強みを生かす選択と集中	チームや個人の強みを發揮でき、かつ成果が期待できる領域に集中する。					
	卓越性を追求	他より優れた能力、品質、価値の開発	月並みを否定し、より新しいアイデア、より優れた技術を追求する。					
	メンバーの手本となることを実行	必要な能力や技術を実践指導	課題解決に必要な専門的な脳力や能力を実践してみせる。					
	その他	気質(1) 気質(2) 気質(3) 気質(4)	◀下から選ぶか、自分で考え記入 やる気 粘り強さ 我慢強さ 不屈の精神 几帳面 慎重さ 思慮深さ 清潔好き 明朗さ 度胸					
個人の体質やライフスタイル	体质・生活	健康・体質(1) 健康・体質(2) 健康・体質(3) 生活スタイル・リズム(1) 生活スタイル・リズム(2) 生活スタイル・リズム(3)						
	特徴・趣味	自分の特徴(1) 自分の特徴(2) 自分の特徴(3) 趣味・特技(1) 趣味・特技(2) 趣味・特技(3)						
	他	その他(1) その他(2) その他(3)						
企業が認める能力や求める能力のチェック数の集計								

【記入した後で答えて下さい。該当数字に○を入れて下さい】

評価は4段階。4：そう思う、3：まあそう思う、2：あまりそう思わない、1：そう思わない

1	チェックシートは自分の実力の把握に役立つ	4	3	2	1
2	チェックシートの項目内容は理解できた	4	3	2	1
3	チェックシートの項目の多くはキャリア形成のために必要と感じる	4	3	2	1
4	チェックシートの項目数が多すぎた	4	3	2	1
5	チェックシートを元にキャリア・プランの作成に取り組みたい	4	3	2	1

チェックシートに関する修正などの指摘、意見、感想を記入下さい。

--

今の実力のチェックシートの記入にあたっての説明

(1) 今の実力チェックシート

はじめに、「今の実力のチェックシート」で現在の自分の実力を判定して下さい。同年代で同じような学習環境にいる周りの仲間と比べて、平均的なレベルを「3」として、自分のレベルが上か下かを判断することで、相対的な実力を自己評価します。たくさんの項目がありますが、がんばって記入して見て下さい。
自分の長所・短所を客観的に見つめることが目的で、決して自分のあら探しをするわけではありませんので、結果を悲観的に見ないことです。記入した結果から読み取れる傾向が、あなたの個性や特徴を表しています。できないことも特徴と思って下さい。

次のキャリアプランシートに使いますので、チェックシートから、人に比べて自分が強いと判断した能力を2~3項目くらい、また人に比べて自分が弱いと判断した能力を1~2項目くらいピックアップして見て下さい。

チェックシートの項目の説明

1)社会人基礎力

経済産業省が産業界の声を集めてまとめた「就職等で社会にでるときに重要」と評価される能力です。

2)基礎力+ α 力

(社) 日本経済団体連合会が2011年に「産業界の求める人材像と大学教育への期待に関するアンケート結果」で報告された「企業が大学生に求める職業意識や知識・能力・素質」です。社会人基礎力とかなりの項目が重複しているので、「社会人基礎力」にない項目を抜粋しています。

【数字】で表されている順位は、この報告の企業アンケートで、企業が重要と考える知識・能力の順です。キャリアプランを立てるときに参考にして下さい。

3)コミュニケーション+ α 力

「社会人基礎力」の中で発信力・傾聴力がコミュニケーションの基本ですが、企業が大学生に求める能力の最上位に常にコミュニケーション力があることから、「コミュニケーション+ α 力」としてコミュニケーション基礎・応用力を取り上げています。

4)自分の気質や行動姿勢

企業に入って何年かすると、職場の中心メンバーとして、チームをまとめて方向性を定めるチームリーダーの役割を務めることになります。将来のために、今からあなたが「リーダーシップ力」に必要な知識・能力・素質を理解して修得に努めることは良いことです。少しずつリーダーシップ力を身につけましょう。

「その他」の気質の項目は、あなたが判断して人よりも優れていたり、劣っていたりする自分の特徴と思う気質を選んで下さい。気質は一概に良い・悪いや優劣を言えるものではありません。また、気質を無理に変えるのは非常に難しいものです。どんな気質か自己判断し、自分の気質を良い方面に発揮できるように努力することが大事です。そのためにも、自分の気質を知ることが重要です。

5)個人の体質やライフスタイル

「体質・生活」、「特徴・趣味」、「他」に分けていますが、勉学以外であなたが日常生活の中で考え、行動していることを客観的に見つめて下さい。あなたが判断して人よりも優れていたり、劣っていたりする自分の特徴と思う「個人の体質やライフスタイル」の事項を考え、記入しましょう。良いも悪いもあなたの特徴です。良い方面に発揮できるように努力することが大事です。

6)企業が認める能力や求める能力のチェック数の集計

1年後にどうなったかをチェックするために、今時点で各レベルに自己評価した項目数を集計してメモしておきましょう。1年後に同じシートで同じ項目内容で自己評価し直して見て下さい。優れたとするレベルの項目数が少しでも増えれば、1年間のあなたの努力が報われたと言えるでしょう。