

## 過去の職歴（経験）から自分の強み・弱みを見つける

4つの質問に答えながら自分の「強み」「得意なこと」（反対に弱みや苦手なこと）を見つけます。

得意なことを生かせる仕事をするすることで、「仕事を楽しむ」ことや高収入につながりやすいため、自分自身で強み弱みを理解したうえで仕事探しをするのがおすすめです。



過去の仕事（または普段）で時間を忘れてしまうくらい熱中したこと  
充実感を感じたこと

過去の仕事（または普段）で苦手だったことや、憂鬱だったこと、出来ればしたくない仕事

過去の仕事（または普段）で人に褒められたことや驚かれたこと

過去の仕事（または普段）で注意(アドバイス)され助けてもらったこと