

完全
保存版!

JOBTV

モチベーショングラフ 書き方講座

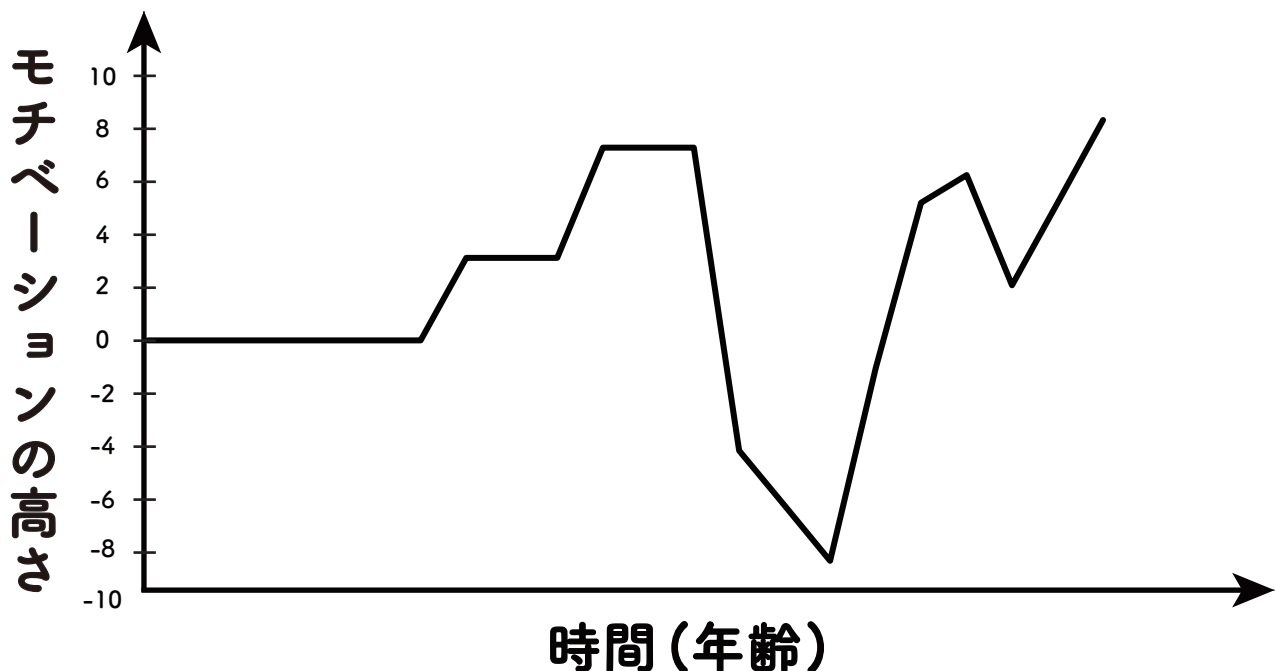
モチベーショングラフとは？

過去の出来事や気持ちを**可視化**するツール



成功体験や失敗体験に点数をつけてグラフ化し、
分析することで、**自分が楽しめる仕事や熱中できる
仕事を見つけるのに役に立つ！**

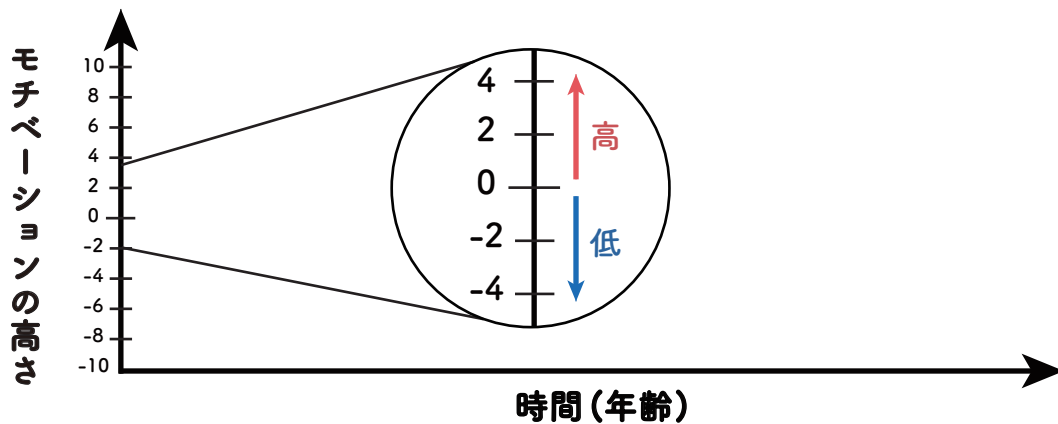
◎モチベーショングラフの形



◎モチベーショングラフの書き方

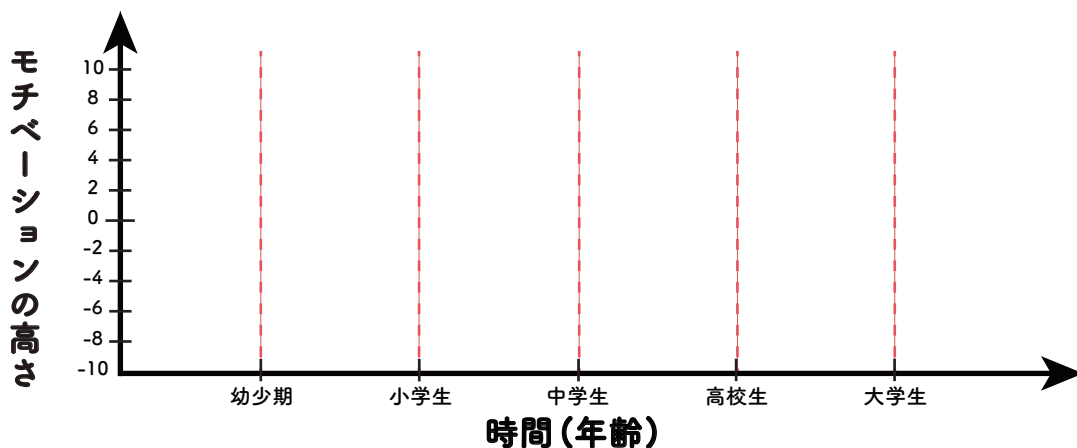
1 縦軸にモチベーションの高さ、横軸に時間で直線を引く

縦軸に記載するモチベーションの高さは1~10など、目安の数値を設定しておくの確認時にわかりやすい！



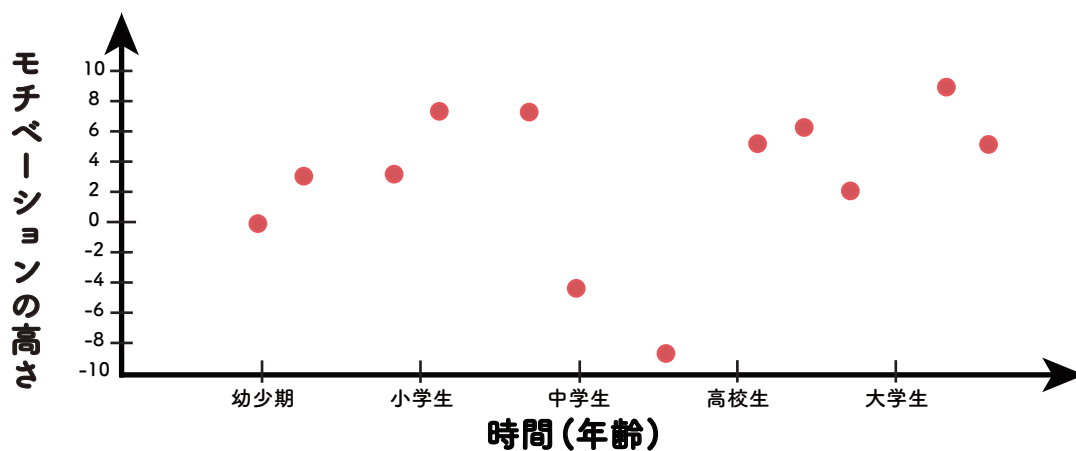
2 幼少期・小学生・中学生・高校生・大学生と時期に分ける

時期ごとに区切りを入れることで、その時代に経験した出来事や当時のモチベーションを整理して振り返ることができるため、より精度の高いグラフが描きやすくなる。



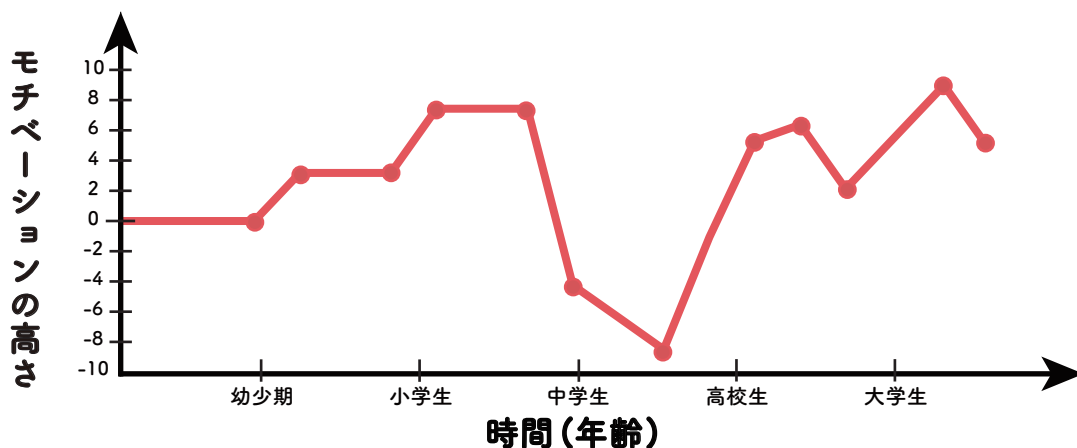
3 当時のモチベーションの高さに点を描く

横軸の時系列に時代ごとの区切りを入れたら、過去を振り返りながら当時のモチベーションの高さ(数値)に点を打ち、グラフ全体のプロットを作成する。



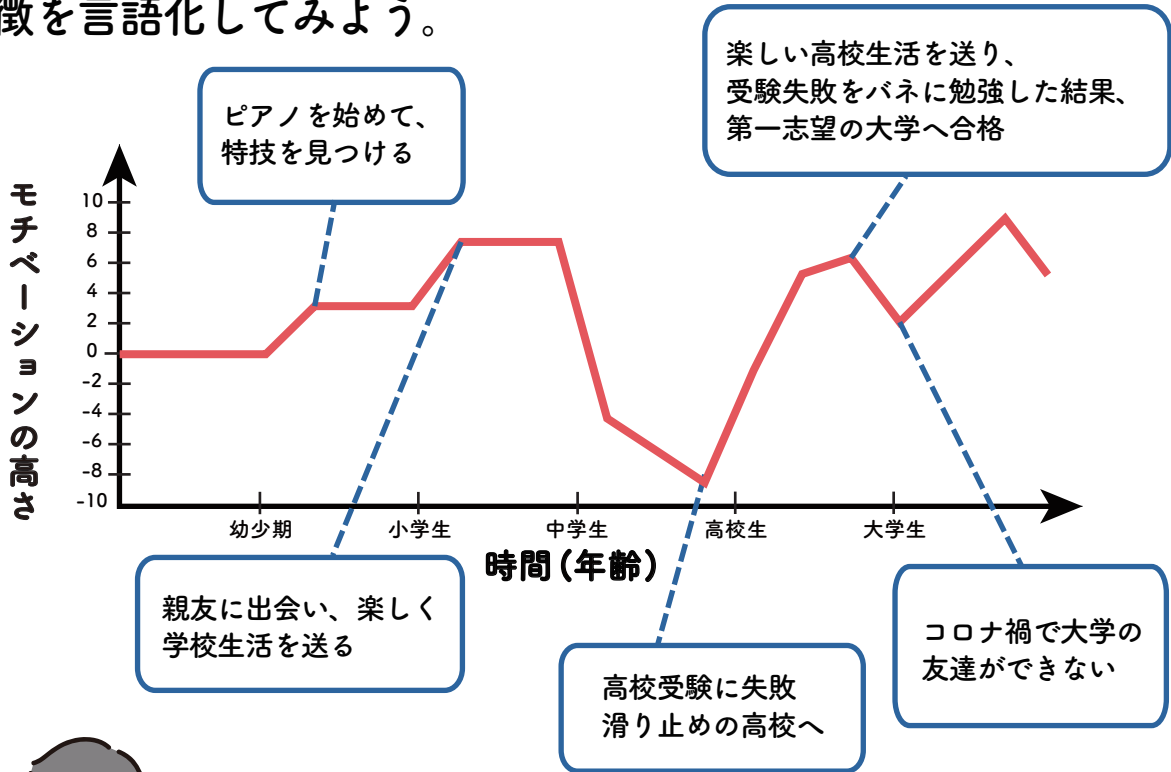
4 点をつないで直線にする

おおよそのプロットができあがったら、点を繋いでグラフを作ろう！モチベーションの上下をグラフで可視化することができる。



5 モチベーションの山と谷を言語化する

できあがった曲線をもとに、自分のモチベーションの揺れ具合や特徴を言語化してみよう。



山や谷になっているところの分岐点がポイント！

どんなときにモチベーションが上がっていたのか、
どんなできごとを受けてモチベーションが下がっていたのかに着目して振り返ろう。

◎モチベーショングラフ作成の3つの注意点

出来事だけでなく
心情、思考
も書き込む

将来像
をイメージする

誰かに見てもらう

【秘伝】モチベーショングラフの活かし方

◎書いた後にすべきこと

① 自分の人生を「深掘り」しよう

グラフが急激に上がっている部分、または急激に下がっている部分に着目し、「なぜそうなったのか？」を考えていく。ポイントは、あなたを取り巻く環境ではなく、自分自身の中に理由を探すこと！

② 自分の人生の「選択の軸」を探そう

選択を迫られた時にあなたは何を基準に選ぶのかを考えよう。言葉を組み合わせたり、重要な部分だけを抜き取ったりして、自分自身の「選択の軸」を言葉にしてみよう。

③ 働きたい企業に内定するための自己PRを考えて面接官にプレゼンしよう

自分自身の選択の軸が言葉になったところで、自己PRを考えよう。自己PRのポイントは、会社とあなたがマッチしているかどうか！

働きたい企業のミッションや理念、ビジョンを徹底的に調査

企業の求める人材にピッタリ添うようなエピソードを抜き出して、経験を言語化する。



キャリアアドバイザーによる 無料オンラインサポート実施中!



キャリアアドバイザーとは？

エントリーシート、自己PR動画の作成アドバイス、さらには実際にJOB TVを使って企業に応募するまでのサポートを、オンライン（ビデオ会議ツールを使用）にて無料で実施中！



キャリアアドバイザー 船戸



キャリアアドバイザー 網塚

キャリアアドバイザーに
就活の悩みを気軽に相談！



キャリアアドバイザー 濱

それぞれのQRコードからまずは個別相談！