**自己分析シートの使い方**

マッチングの自己理解を深めるためには、「自己分析シート」を使うのが効率的です。

まずは、自身の長所・短所、アピールポイント等を明確化し、それを基に病院から想定される質問への対策をしてください。

この自己分析シートは、以下の３ステップに分かれています。

STEP１ - 自分について知る

⇒経歴やスキル、性格、価値観などに対して自己評価を行い、自分について理解をしてください。具体的な経験を振り返り、出てきた回答に「なぜ？」という疑問を繰り返し問いかけることで、あなたにしかない自分の魅力・特徴が見えてきます。自己分析の精度が向上し、他者と差別化するポイントが明確になります。もしポジティブな特徴が見つからない場合は、それをどのように克服していきたいかを明記しましょう。

STEP２ - 想定質問の回答を準備

⇒面接でよく聞かれる質問と回答の考え方を載せています。これらのヒントを参考にして、あなたの魅力をどの質問に対して効果的に伝えるかを把握できます。ただし、本書に掲載されていない質問も聞かれる可能性がありますので、応用が効くように事前準備をしておきましょう。

STEP３ - 面接時における話し方対策

⇒STEP１・STEP２で導き出した回答を、本番の面接でしっかりと伝えられるようになる必要があります。マッチングの面接は所要時間が非常に短い為、短く端的に回答するのが好ましいです。せっかく良い回答が出来上がっても、相手に伝わらなければ意味がないので、各質問に対する回答が理解される内容になっているか必ずチェックしてください。

病院のマッチングは、医学生のキャリアにおいて非常に重要なステップです。また、医師になった後も人に伝わるように説明できるということは重要なスキルになります。この自己分析シートを活用してマッチング対策を行い、医師になるための第一歩を踏み出しましょう。

**STEP１　自分について知る**

自分の「性格、考え方、体力、特徴、個性」などを分析してみましょう！準備していないと意外とパッとすぐに出てこなかったりするので、書き出しておくことが大切です。

■自分はどのような性格か？（箇条書きでも構わないので複数出してみましょう）

■学生時代を振り返り、自分がどのような経験をしてきたか？何か熱中したものはあるか？（なぜ熱中したのかという理由も）

■学生時代を振り返り、何が得意で、何が苦手だったか？（それぞれの理由も）

■自分が大切にしていることは何か？なぜそれが大切なのか？

■どのような性格の人と気が合うのか、気が合わない人はどのようなタイプか？（なぜあなたがそう感じるのか）

■過去に直面した困難があるか？その困難をどのようにして乗り越えたのか？なぜ乗り越えることができたのか？

■過去に何かを諦めた経験はあるか？なぜそれを諦めてしまったのか？

**STEP１　自分について知る**

自分が「病院からどのように評価されるか」を客観的に分析してみよう！書き出すことで今の自分の状態を冷静に把握することができるようになります。

**■過去から今までにかけて、継続して行っていることはありますか？**

**■過去で一番の成功体験は何か？その成功に向けてどのような努力を行ったのか？**

■経歴、学歴、年齢、国試合格への確度などの客観的な事実はどうか？

■学生時代の留年経験はあるか？

■自分が他人に与える印象はどうか？なぜ他人がそう思うのか？

■一緒に働きたいと思ってもらえるか？なぜそう思ってもらうのか？何が提供できるのか？

■初期研修に対するあなたの思いは？（なぜそのように思うのか意欲や自分の将来像から出してみましょう）

■過去で一番やり遂げるのに苦労したことは？（なぜ苦労したのかについても）

**STEP２　想定質問の回答を準備**

マッチング面接で想定される質問に対して、自己分析を書きだすことで見えてきたあなたの特徴・魅力を質問回答に当てはめて

アピールできるように答える内容の構成を考えてみましょう！

■志望理由

・当院を志望した理由について教えてください

・当院の魅力について教えてください

・当院は他病院と何が違うと感じたのですか？

◇考え方のヒント

上記のような質問では、あなたがどれだけ志望病院に熱意や関心を持っているかを確認されます。自分のキャリアプランが志望病院の特徴・研修プログラムとどれだけマッチしているかなどを答え、志望病院への入職のモチベーションをしっかりとアピールしましょう。病院の特徴などを間違えて伝えると、志望度が低いと病院に思われてしまう可能性があるので、事前の情報収集は必須です。

■研修内容について

・どういった初期研修を送っていきたいですか？

・２年後はどのような医師になりたいですか？

・２年間で身に付けたいことはなんですか？

◇考え方のヒント

上記のような質問では、自分がどのようなスキルや知識を身に付けたいか等、具体的な計画やビジョンを示すことが大事です。自分がどのように成長したいと考えているかを強調することで初期研修における自身の熱量をアピールすることができます。また、志望理由と同様に病院の研修プログラムや教育体制が自分の目標や計画にどのようにフィットしているかを再度伝えても良いと思います。

■将来・キャリアプランについて

・将来志望する診療科とその理由は？

・２年目以降に進路について教えてください

・10年後はどういう医師になっていたいか教えてください

◇考え方のヒント

上記のような質問では、自己分析を行い自身の興味・適性、長所・短所、キャリア目標を明確にしており、具体的な理由や目標設定と病院・診療科との関連性を示すことが重要です。自分の人間性や価値観をアピールし、継続的な学びや成長への意欲を強調しながら、病院での研修への真剣さを伝えましょう。

**STEP２　想定質問の回答を準備**

マッチング面接で想定される質問に対して、自己分析を書きだすことで見えてきたあなたの特徴・魅力を質問回答に当てはめて

アピールできるように答える内容の構成を考えてみましょう！

■自己分析

・自己紹介・PRをしてください

・長所と短所をおしえてください

・あなたは友人から「〇〇な人だね」って言われますか？

◇考え方のヒント

上記のような質問では、自己分析から見えてきた自分の性格、能力、習慣などを理解し、それらを適切に伝えることが重要です。回答の際は、具体的なエピソードや実績を用いて自分の特徴や能力を説明しましょう。それにより、面接官に自身の人柄やスキルをイメージしやすくなります。長所・短所を語る際、ポジティブな印象を与えるように心掛けましょう。短所についても、改善に向けた努力や成長の過程を強調することが重要です。

■体力について

・当直など体力に自信はありますか？

・当直には自信がありますか？

・普段から運動などはしていますか？

◇考え方のヒント

上記のような質問では、嘘はつかず、正直に自分の体力量を伝えましょう。体力に自信がある方は、具体的なエピソードを示すことが重要です。あまり体力に自信がない方は、「体力がない」という課題に対し、現時点・今後どのように対処していくのかについて伝えるようにしましょう。（※基本的には、自分自身の体力量に合った病院をしっかりと選ぶことをオススメします）

■コミュニケーション能力

・人見知りですか？

・年下や年上、異性の方とうまく付き合えますか？

・初めての人とすぐ仲良くなれますか？

◇考え方のヒント

上記のような質問では、自分がどのように他人と関わってきたか、どのようにコミュニケーションを改善しようと努力してきたかについて具体的なエピソードで示しながら答えることが重要です。回答の際は、年齢や性別を問わず他人とうまく付き合える能力や、異なる状況や人々に適応する柔軟性をアピールすることも大事です。あなたがもし、コミュニケーションが得意でない場合は、その課題をどのように克服するのかという困難に立ち向かう姿勢や熱意を伝えてみましょう。

■留年・浪人

・あなたはなぜ留年をしてしまったのですか？

・あなたはなぜ浪人をしてしまったのですか？

◇考え方のヒント

上記のような質問では、留年、浪人を経験したことに対してどのように反省し、成長してきたかを具体的に述べることが重要です。その期間中に得たスキルや経験、自己改善の取り組みをアピールしましょう。仮に留年・浪人を経験して、自身にポジティブな影響をもたらしたのであれば、その点も病院には伝えましょう。また面接時に成績結果（例：メック夏摸試等）などの客観的な数値を病院へ伝えることで、成績向上・成績の不安を払拭できるので有効です。

 **STEP３　面接時における話し方対策**

マッチング面接は一般的な就職活動の面接と比べ、所要時間が非常に短い事が特徴です。「STEP1」「STEP2」で

導き出した答えを端的に、わかりやすく病院へ伝えることが必要になります。自分の考えた回答が以下の条件を

満たしているかを確認し、面接で話す内容の精査や練習を行いましょう！

1. STEP2で導き出した回答を300～400文字程度で端的にまとめる

⇒マッチングの面接は１人あたりの時間が非常に短い為、簡潔に話す必要があります。その為、話す内容を300～400文字程度にまとめることで余分な文章が削られて簡潔に説明できます。

1. 話の構成が『結論・要点⇒理由・エピソード・まとめ・結論』という構成になっているか

⇒自己PRを効果的に伝えるためには、内容だけでなく話す構成も重要です。結論を明確にせず、長々とした経験談を語ってしまうと、伝えたいポイントが伝わらず、採用担当者に印象に残りにくくなります。面接官が自己PRを聞いて「これが強みだ」と確信してもらえるようにすることが重要です。

1. 落ち着いて話すことができているか

⇒面接時に「アピールするためにたくさん話さなければならない」というプレッシャーを感じ、無意識に早口になることがあります。緊張を緩和する為に、「たくさん話さなければいけない」「伝えたいことを全部言わなければいけない」という考えを捨てましょう。緊張すると時間感覚がずれたりしますので、自分にとって「遅い」と感じるくらいが、面接官にとってはちょうど良く聞こえるスピードになります。意識的にゆっくり話すことを心がけましょう。

1. 話の途中で「えー、あー」などの無意味なつなぎ言葉を使わず、スラスラと回答する

⇒面接中に「えー」や「あー」のようなクセが出てしますと自信がなさそうに見えてしまい、良い印象を与えません。多くの場合、無意識に発してしまいますが、聞いている側にはどうしても気になり、「言う内容を事前に考えていないのか？内容を忘れてしまったのか？」と思われてしまう可能性があります。事前に何度も練習しておくことで、「えー」や「あー」を減らすことができます。緊張して内容を忘れてしまいそうな人は、全て暗記するのではなく、伝えるポイントを箇条書きにして覚えておくと良いでしょう。

以上の要素を満たすことで、あなたの回答は簡潔でわかりやすいものになっているのではないかと思います。

回答が出来上がった際は、一度スマートフォンで自分の回答を録音して聞いてみることで、客観的に回答を評価できます。

面接の練習は単発で終わらずに、何度も何度も繰り返すことで、身に付くので継続して練習することをオススメします。