

後藤企画 ChatGPTを活用した 自己理解

お世話になります。後藤企画です。

訓練は就職のために受けるものですが、今のうちに進めて頂きたいのが、就職活動の最初の一步、自己理解です。

これは自分のパーソナリティ（個性や人柄、強み等）を把握することです。自己理解が出来ていれば就職活動の次の段階、仕事理解に悩まず進めるのです。

といっても自己理解について詳しく知らない、今までやったことがないという人も多いと思いますので、ここではおススメの自己理解手法、**ChatGPT**を活用した自己理解法をご紹介します。
※ChatGPTについては詳しくは検索してみてください。

一つ留意いただきたいのは、出る結果はあくまでも自己理解のための1つの手段なので、必ずしも**100%**正解ではないかもしれない、ということです。
その視点で活用いただければと思います。

また個人が特定されないよう、自分の名前等はいれないようお願いします。

■Step0 ChatGPTの導入

Web版のChatGPTを利用するためには、アカウントの新規登録が必要です。以下の手順で登録作業を行きましょう。

1.まず、OpenAIの公式サイトにアクセスし、画面右上の「Sign up」ボタンをクリックします。

<https://openai.com/ja-JP/>

2.表示された登録フォームに必要な情報（メールアドレス、パスワードなど）を入力します。また、Googleアカウント、Microsoftアカウント、Appleアカウントでも登録が可能です。

3.送信したメールアドレスに確認メールが送られるので、メール内のリンクをクリックして認証を完了させます。

4.認証が完了すると、氏名、会社名、生年月日の入力を求められます。会社名は任意なので入力しなくてもよいです。

ChatGPTは13歳以上しか利用できませんので、生年月日は正確に入力しましょう。

5.個人情報の登録が終わると、SMS認証を求められます。スマホの電話番号を入力すると確認コードが書かれたSMSが届くので、OpenAIの画面にコードを入力して認証を済ませましょう。

6.SMS認証が済むと、晴れてChatGPTが使えます。ログインした後、一番左のChatGPTと書かれたBoxをクリックしてください。

■Step1 自分の個性を把握するためにツールを使う

エニアグラム診断

<https://www enneagram ne jp/about/diagnosis/dns01/dns01end>

https://www enneagram ne jp/about/about_type

エムグラム診断

<https://mgram me/ja/>

GATB診断

<https://shigoto mhlw go jp/User/GTest/Introduction/Part1>

※検査S・V・N（ベーシック）の3種類のみ対応してください。
追加のテストは行わないようにお願いします。

■Step2 ChatGPTに上記ツールで取得した自分のデータをインプットする。以下をChatGPTに伝える。(まとめてインプットできないので、区切ってインプットする)

あなたは「山田花子」です。
エニアグラム診断で山田花子の上位3タイプはこのようなタイプでした。

最も高かったのはこのタイプでした。
タイプ3<ニックネーム：達成する人>
タイプ3このタイプの人はいくつか.....

2番目に高かったのはこのタイプでした。
タイプ8<ニックネーム：挑戦する人>
タイプ8このタイプの人はいくつか.....

3番目に高かったのはこのタイプでした。
タイプ1<ニックネーム：改革する人>
タイプ1このタイプの人はいくつか.....

エニアグラム診断とは、日本エニアグラム学会が開発提供する才能診断ツールのことを指します。
今後「山田花子」と指示した場合は、これからの順位で資質の強みを持っている人物として扱ってください。
ここまでの指示を理解できたら「はい」とだけ答えて。わからないことがあれば追加で質問してください。

エムグラム診断を使用して性格情報を引っ張り、ChatGPTに登録する。

山田花子にはエムグラム診断で以下のような結果が出ています。

山田花子を構成する8つの性格

・察しが良い ・主張が強め ・ロジカルマン ・スーパードライ ・危ない橋は渡らない ・凝り性 ・自分もってる ・チャレンジ好き

エムグラム診断とは、株式会社mgramが開発提供する才能診断ツールのことを指します。

エムグラム診断結果はここまでです。

これらの要素を「山田花子」という人物の特徴として含めて考えてください。

ここまでの指示を理解できたら「はい」とだけ答えて。わからないことがあれば追加で質問してください。

GATBを使用して適正能を引っ張り、ChatGPTに登録する。

GATBを行い、結果を確認する。

※3Dグラフが出てくるが、グラフの中の色のついた○にマウスを置くと距離が出る。もし、各丸が近いときはコントロールキーを押しながらマウスのホイールを動かすと3Dグラフが大きくなる。距離の近い順に以下のようにならべる。

山田花子の GATB（厚生労働省編一般職業適性検査）による適正能の順位は以下の通りです。

- 1 MS（マルチスキル） 様々なスキルを使う仕事。医師、教員、コンサルタントなど。
- 2 TC（技能・テクニク） 技能、テクニクを使う仕事。整備、工事、修理、プログラミングなど。
- 3 SV（対人サービス） 人と接し、サービスや販売を行う仕事。営業、販売、ヘルプデスクなど。
- 4 LC（言語・相談） 言葉を使う仕事、相談の仕事。記者、編集者、翻訳者、相談員など。
- 5 MN（加工・製作） 加工する仕事、製作する仕事。組立、製造、建設、建築など。
- 6 BC（運営・調整） 管理・運営、調合・調整の仕事。フロント、アロマセラピストなど。
- 7 WK（作業・運転） 作業、運転の仕事。作業員、清掃員、店員、調理人、運転手など。
- 8 EG（エンジニアリング） 工学、数学の知識を使う技術的、研究的な仕事。技術者、研究者など。

1. 形態知覚（知覚機能） 2. 知的能力（認知機能） 3. 言語能力（認知機能） **GATB**（厚生労働省編一般職業適性検査）の結果はここまでです。

これらの要素を「山田花子」という人物の特徴として含めて考えてください。

また**GATB**（厚生労働省編一般職業適性検査）とは、受検者の能力を測り、そのうえでどんな職業が向いているかを判定する検査です。

ここまでの指示を理解できたら「はい」とだけ答えて。わからないことがあれば追加で質問してください。

■Step3 自分の経歴をChatGPTにインプットする
また、以下は自分のこれまでの経歴を入れていきます。

例

山田花子は学芸員資格を持っています。
大学ではメディア専攻でした。そして現在はWEBマーケティングとWEBデザインを学んでいます。

山田花子の経歴は以下の通りです。年齢：29歳・営業（3年）

- ・ECサイト運営（3年）
- ・WEBマーケティング、WEBデザインを勉強中（6ヶ月）

また山田花子は前職にて、社会貢献や感謝の気持ちを受け取ることにモチベーションを感じていました。

■Step4 アウトプットを得る

以下を一行ずつ、ChatGPTに問いかける

- ・山田花子のエニアグラム診断の結果と、エムグラムの診断結果と、**GATB**（厚生労働省編一般職業適性検査）の結果を踏まえて、山田花子に向いている仕事や職業や職種を、より適正が高い順に詳しく教えてください。
 - ・山田花子に向いていない仕事や職業や職種を**10**個くらい教えてください。
 - ・山田花子が仕事をする上で注意すべきことや気を付けるべきことはありますか？箇条書きで分かりやすく教えてください。
 - ・山田花子の自己PRを**250~300**字で作成してください。
 - ・山田花子が〇〇職や、△△職、□□職を目指すとしたら、どのような業界が合っていますか？具体的に教えてください。
 - ・山田花子は現在転職活動をしています。なりたい職業や業界が決まらず悩んでいます。アドバイスを具体的にお願いします。
 - ・山田花子は〇〇のような業界にも興味があります。持っている資質やスキル、資格をもとに職業を紹介してください。
 - ・山田花子の強みを**200~250**字でまとめてください。（または具体的に教えてください）
 - ・山田花子の弱みを**200~250**字でまとめてください。
 - ・山田花子が毎日の仕事のモチベーションを高めるために「ルーティン」にした方がいい行動アクションを根拠付きで**3**個ほど提案してください。
 - ・山田花子が仕事を選ぶ上で注意すべきことや気を付けるべきことはありますか？
-

わからないことがあったら以下のように訊く
例

-
- ・〇〇職について詳しく教えてください。
 - ・資質によると人と頻繁に関わる仕事や自己主張が必要な仕事は向いていないようですが、キャリアカウンセラーや学生サポートスタッフなどはストレスを感じにくいですか？
 - ・「リサーチャー・データアナリスト」と「キャリアカウンセラーや学生サポートスタッフ」では働き方や方向性が真逆かと思いますが、山田花子はどちらのほうがやりがいを感じますか？
 - ・適職で上位となっている〇〇職や、△△職、□□職について、それぞれどのような仕事か詳しく教えてください。
-

アウトプットされたものを加工して履歴書、経歴書に記載する。
あとは「自分が応募する企業の求人票をChatGPTに読み込ませ」、山田花子がこの求人に応募する際、有効な志望動機を考えてみてくださいと問いかけると志望動機を考えてくれる。

使用上の注意

結果を100%鵜呑みにしないで自分でも考えて加工すること！