

CPAメソッドフレームワーク
ソフトスキルシリーズ_No1

就職活動 自己分析 ワークブック

目標設定力



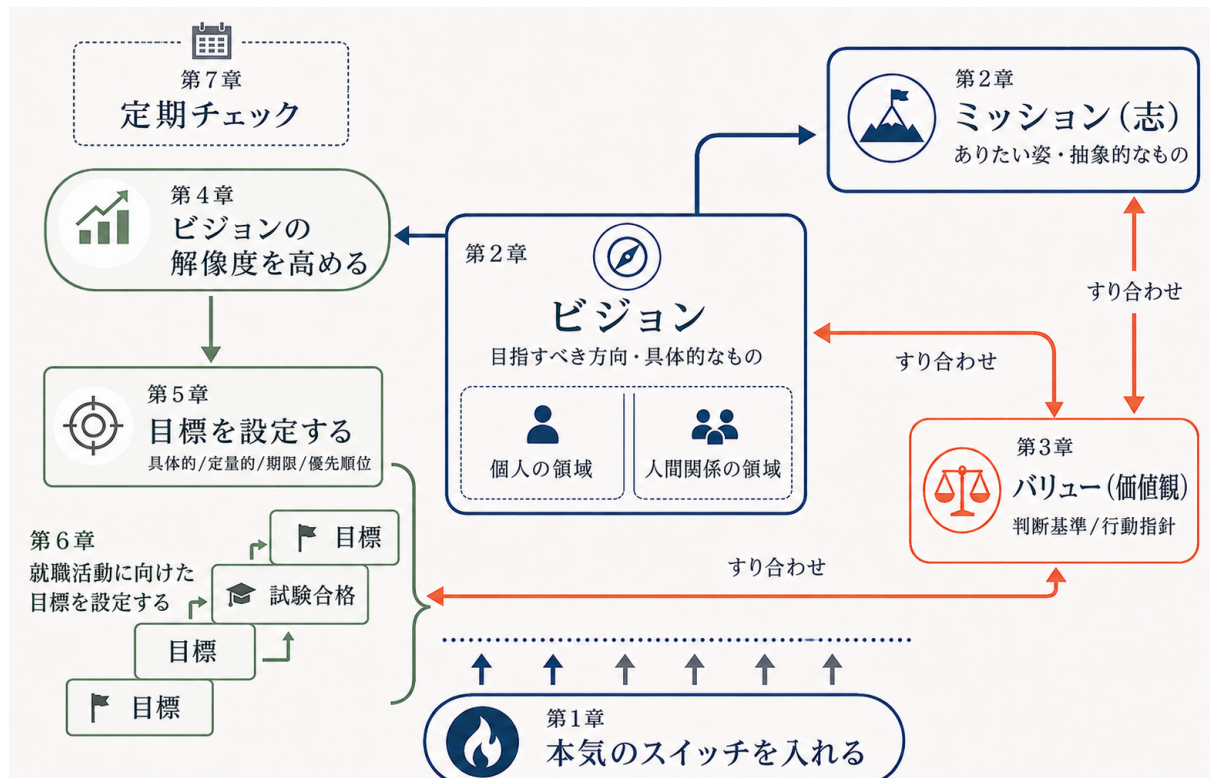
ソフトスキルワークブック

目標設定力〔就活版〕

目次

目標設定力の概念整理図	3
1. 「ミッション(志)」と「ビジョン」を明確にしよう	5
ワーク1: ミッションを見つける	5
ワーク2: ビジョンを描く	9
① 個人の領域(自分の可能性をどう広げたいか)	9
② 人間関係の領域(家族、仲間、社会の人々とどのような関係性を築きたいか)	9
2. 自分の「バリュー(価値観)」を確立しよう	11
ワーク3: 他者の行動を通じて自分の大切にしているバリューを考える	11
ワーク4: バリューのキーワードを選ぶ	12
ワーク5: バリューに優先順位をつける	13
ワーク6: ミッション・ビジョンとバリューに一貫性を持たせる	13
3. ビジョンの「解像度」を高めよう	15
ワーク7: ビジョンの解像度を高める4つのアプローチ	15
4. 「目標」を設定しよう	20
ワーク8: 目標を明確化する	20
ワーク9: 期日目標とルーティン目標を設定する	21
① 期日目標(いつまでに、何を成し遂げるか)	21
② ルーティン目標	23
③ 差し出す「代償」を明確にする	23
5. 定期的な「チェック(振り返り)」の仕組みを作ろう	24
ワーク10: 定期チェックルールの作成	24
① 一貫性	24
② 難易度	24
③ 実行可能性	24
6. 自己分析を「就活で語れる言葉」にしよう	25
ワーク11: 経験を深掘りする	25
ワーク12: 強みを言語化する	26
ワーク13: 志望動機に接続する	27

目標設定力の概念整理図(テキスト参照)



【この教材の使い方】「目標設定力」の教材は、動画・テキスト・ワークブックの3点セットです。

①で考え方を知り、②で自分に当てはめて考え、③で実際に書き出す。この順に進めることで、自分のキャリアを自分の言葉で説明できるようになります。

	内容	使い方
①動画	ミッション・ビジョンを決めるうえで、大事にしたい普遍的な考え方	まず視聴し、土台となる考え方を知る
②テキスト (本書)	就職活動にあたって考えるべきことをまとめた読み物	読みながら、自分に当てはめて考える
③ワークブック	テキストの内容に沿った設問と記入欄	実際に書き出し、自分の答えを形にする

手が止まり、ワークが進まないときは

①テキストに戻る

設問が何を求めているか分からないときは、テキストの該当する章を読み返してください。テキストの各章には「関連ワーク」として、対応するワークが示されています。

②動画に戻る

考え方そのものがつかめないときは、動画をもう一度見てください。

③空欄のままにしておく

それでも書けない設問は、空欄のままで構いません。後のワークを進めるうちに答えが見えてくることがあります。大切なのは、すべて埋めることなく、考えた跡を残すことです。

このワークは、就職活動のためだけのものではありません。ここで言葉にした軸は、入社後、異動や駐在、転職を考えるとときなど、キャリアの節目のたびに立ち返る場所になります。

1. 「ミッション(志)」と「ビジョン」を明確にしよう

まずは、就職先の内定という目標のさらに上位にある「ミッション」と、そのミッションの具体的なイメージである「ビジョン」を明確にします。

ミッションとは抽象的な「ありたい姿・人生の終着点」であり、ビジョンとはそれを「具体化したもの」です。

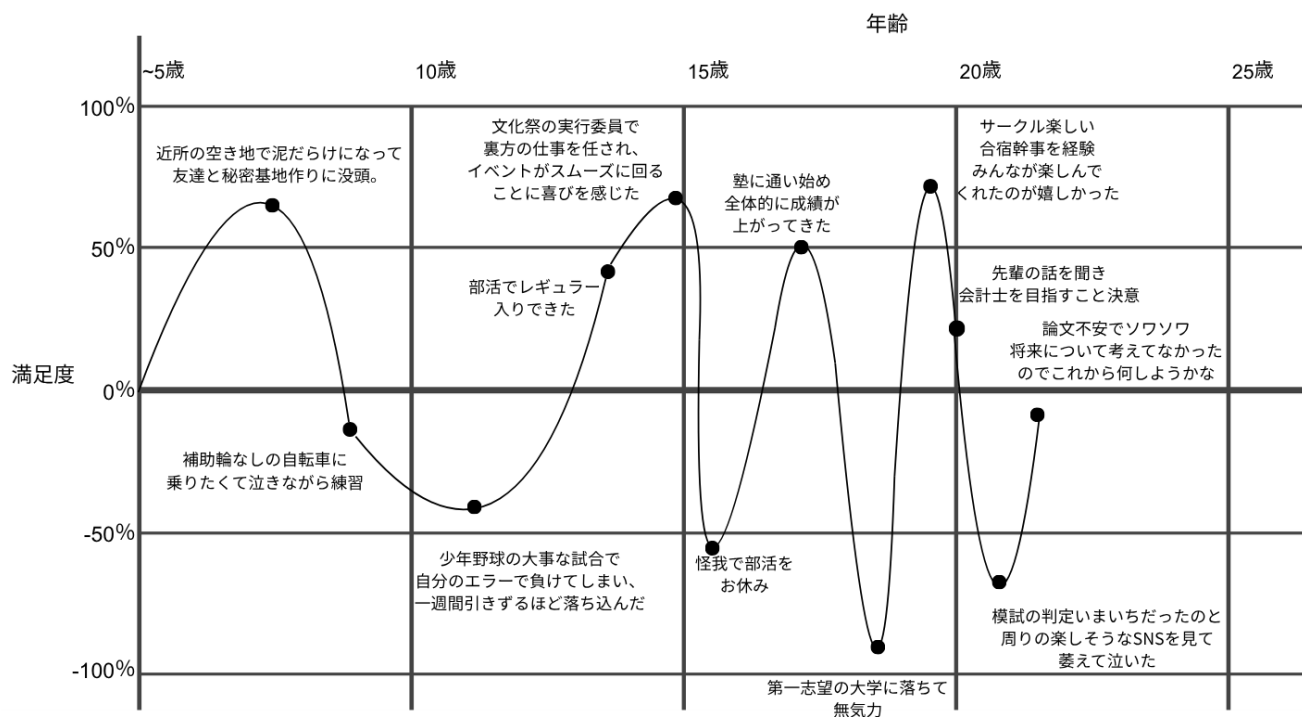
ワーク1: ミッションを見つける

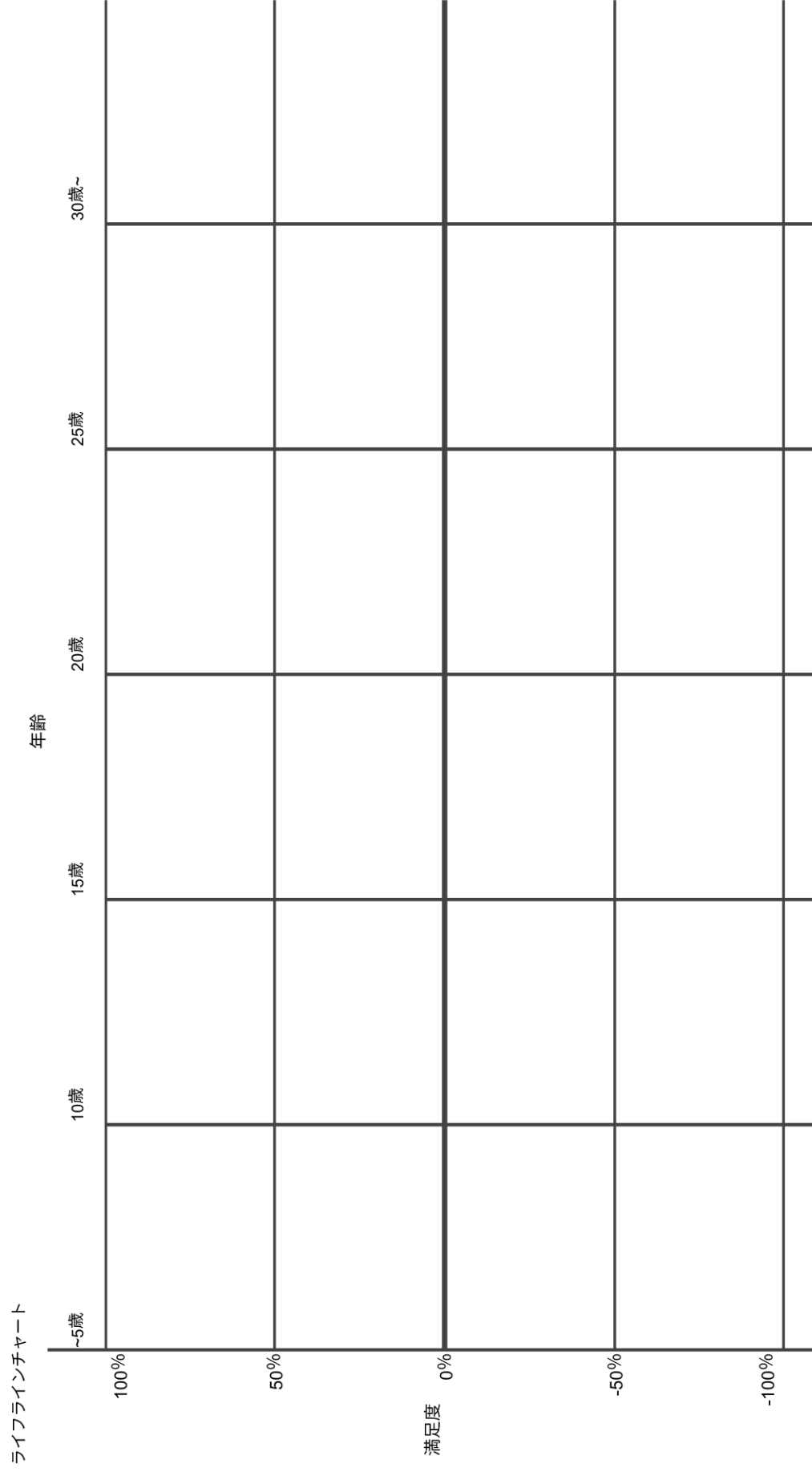
人には無限の可能性があります。本当に自分がこの人生で実現したいことは何なのか？その可能性を追求するためにも、他人のバリューや世間の常識といった「他人軸」は一旦忘れ、制約条件も全て排除し、「自分はどう生きたいか？」「どう生きれば心から満足できるのか？」という根源的な問いに向き合ってください。

まずは、事前準備として、ライフラインチャートを作成してみましょう。

ライフラインチャートとは、これまでの人生について、良かったこと、悪かったこと、ターニングポイント等を振り返り、主観的な「自分のものさし」で満足度を評価し、1本の曲線で変化を表したものです。作成すると、過去の出来事が自分にどのような影響を与えたのか、また自分の価値観や選択の基準について客観的に理解することができます。

【ライフラインチャート作成例】





次に、ミッション発見に向けて阻害しそうなリストを整理しましょう。

【気づきのメモ】

ミッション発見に向けて阻害しそうな、「過去の経験」「世間の常識」「他人の目」など項目を率直に書き出してみましょう。（記入欄）

--

上記の項目から自分を解放するため、以下のチェックリストを用いて、ミッション発見の準備が整っているか確認しましょう。

【ミッション発見の作業に入る前の、チェックリスト】

- 「ミッションは社会的な使命や立派な大義名分でなければならない」と思い込んでいない。
- 誰かを幸せにするために、自分を犠牲にしてまでやらなければならないという「義務感」に駆られていない。
- 「あの人の方が優れている」と、無意識に他人と比較していない。
- 「過去の自分にはこれができなかったから」と、過去の経験に縛られて未来の可能性を狭めていない。

【自分が心から充足する瞬間、個人的な欲求の整理】

それでは、いよいよミッション発見に向けての作業を進めていきましょう。まずは、自分の「内なる声」に従って、以下の質問に対して、自由に書き出してみてください。

- ① あなたが誰かの役に立ったり、喜ばれたりする中で、「自分自身が心から満たされている・楽しい」と感じるのはどんな瞬間(あるいはどんな事)ですか？

- ② あなたは人生の時間や情熱を何に注ぎたいですか？個人的な欲求で構いません。

【私のミッション(志)】

上記のワークを踏まえ、いよいよあなたの根源的な問いに向き合います。他人のためでも、世間体のためでもなく、あなた自身の内なる声にのみ従って、以下の問いに対する答えを書き出してください。

自分のミッションは何ですか？

※思いつかない場合はすべてのワークを完了させた後に埋めても大丈夫です。

例: 人の可能性を広げ、人生を豊かにする応援をします

ワーク2:ビジョンを描く

ワーク1で見つけたミッションを、以下の2つの領域に分けて「〇年後の具体的なイメージ」として書き出してみましょう。ここでも限界や制約は取り払って考えてください。

① 個人の領域(自分の可能性をどう広げたいか)

「限られた時間と命を、私は何に使いたいか」という問いです。将来、公認会計士としての高度な専門知識と監査・税務のスキルを活かすことだけに留まらず、「自分の可能性をどう広げていきたいのか?」を制限なく思い描いてください。

- 制限が一切ない場合、心の底から満足するのはどういう状態になったときなのか?
- ミッション実現のために、自分の可能性をどこまで広げていきたいのか?

【()年後の私のビジョン:個人の領域】

② 人間関係の領域(家族、仲間、社会の人々とどのような関係性を築きたいか)

人間は本質的には集団に属するので、他者との豊かな関わりの中にこそ深い幸福を見出します。「家族」におけるビジョンには、パートナーとともに家庭を築くこと、子供たちに多くの可能性を与えること、深い絆を結ぶことなどが含まれます。また、「仲間」におけるビジョンには、友人や仲間、「社会」におけるビジョンには広く社会の人々との連帯や絆を結ぶことが含まれます。

- 「〇年後の自分」を鮮明に想像してみてください。将来、あなたは誰と一緒にいて、どのような関係性を築き、どんな方法で自己実現を果たしているのでしょうか。

【()年後の私のビジョン:人間関係の領域】

【参考】私の理想とするライフスタイル(お金の稼ぎ方、使い方)

ビジョンを持続させるための基盤として「お金」は不可欠です。なぜなら、富をどのように、どれだけ蓄え、その富を社会にどう分配するかは、人生の目的を構成する重要な要素だからです。ただし、お金はあくまでも自分のライフスタイル実現の手段であり、目的ではないため、本節では参考として位置づけます。

- 今から〇年後、自分はどんな仕事を通じて、いくら稼ぎ、どんな家に住み、どんなライフスタイルを送り、稼いだお金はどのような使い方をするのでしょうか？現状の制約を取り払い、心から望む理想のライフスタイルを具体的に書き出してください。

【()年後の理想とするライフスタイル(お金の稼ぎ方、使い方)】

2. 自分の「バリュー(価値観)」を確立しよう

ミッション・ビジョンを現実の行動に結びつけるためには、あなたの行動の優先順位を決める判断基準である「バリュー」を明確にする必要があります。心の中のバリューと矛盾するミッション・ビジョンは、強いストレスを生み、長続きしないからです。

ワーク3: 他者の行動を通じて自分の大切にしているバリューを考える

他者に対して「どのような行動を取る人に敬意を抱くか」「どのような行動を取る人は許せないか」を書いてみましょう。

【敬意の念を抱く人】

【許すことができない人】

ワーク4: バリューのキーワードを選ぶ

以下の「バリューのキーワード」の中から、直感的に「これが私だ」「これこそ私が求めている状態だ」と魂に響くものを、いくつでも構いませんので選び出してみてください。

他人から押し付けられた「～すべきだ(偽物のバリュー)」ではなく、自分の内なる声に耳を傾け、純粋に「～したい(本物のバリュー)」と感じる項目を選びましょう。

カテゴリー	キーワード
人間関係・社会性・貢献	信頼、貢献、仲間、応援、尊敬、公平、共感、一体化、調和、やさしさ、愛、いたわり、援助、思いやり、感謝、謙虚、献身、家族
達成・成功・影響力	富裕、立派、権威、活躍、強さ、勝利、コントロール、リーダーシップ、達成感、完璧、最善、極める、努力、積み重ね
誠実さ・規範	誠実、真実、正直、透明性、ちゃんとする、正しい、正義、一貫性、完全、真理
内面・精神的安定	安定、落ち着き、バランス、ゆったり、忍耐、健康、健全、希望、純粋、素直
挑戦・行動力	好奇心、刺激、チャレンジ、冒険、自由、勇気、情熱的、勤勉、真剣
創造性・表現・成長	創造、表現、自分らしさ、自己表現、自己成長、教える、学び、向上心
感情・悦び・美意識	喜び、美、朗らか、優雅、笑い、感動、ポジティブ

ワーク5: バリューに優先順位をつける

選んだキーワードの中で、最も重要だと思うものから順番にランキングをつけてください。優先順位が明確になることで、就職活動やキャリアの選択で迷いが生じた際の「心の座標軸」になります。

順位	キーワード
第1位	
第2位	
第3位	
第4位	
第5位	

ワーク6: ミッション・ビジョンとバリューに一貫性を持たせる

これまでに書き出したあなたの「ミッション・ビジョン」と、「バリューの優先順位」を見比べてみましょう。

例えば、ミッション・ビジョンでは「世界を変える起業家」や「億万長者」を中心に描いていたのに、選んだバリューの最上位が「家族・安定・ゆったり」であった場合、両者の間には明らかなズレが存在します。

※ズレがない場合は、「3. ビジョンの「解像度」を高めよう」のワーク7へ進んでください。

- あなたの「ミッション・ビジョン」を実現しようとしたとき、現在の「バリュー」がそれを阻害したり、矛盾を生んだりしていませんか？もし一貫性がないと感じる場合、それはどのような点ですか？客観的に見つめ直して書き出してみましょう。

【私のミッション・ビジョンとバリューのズレ】

【調整の方向性を決める】

ズレを解消するための方法には、以下の3つが考えられます。選ぶ調整方法に「✓」マークをつけてください。

①ミッション・ビジョンをバリューに合わせる

例:バリューの「家族・安定」に合わせて、ミッションをよりマイルドなものに変更する

②バリューをミッション・ビジョンに合わせる

例:ミッションを実現するために、「挑戦」「成長」といったバリューを意識的に取り入れ、優先順位を上げる

③ミッション・ビジョンとバリューの双方を調整する

例:ミッションを少しマイルドにしつつ、バリューにも達成に必要な要素を意識的に組み込むハイブリッドなアプローチ

※特にファーストキャリアの選択のように、人生の土台を作る重要な選択をする場合には、「②バリューをミッション・ビジョンに合わせる」アプローチを推奨します。なぜなら、ミッション・ビジョンは「人生の目的」という最も上位の概念であるので、これまでの自らのバリューを変容させることが重要になるからです。

【整合性の調整(書き換え)】

選択したアプローチに従って、書き換える必要が生じた場合は、前のワークに戻って調和の取れた状態へと書き換えてください。

3. ビジョンの「解像度」を高めよう

脳は、自分が設定したビジョンに必要な情報だけを無意識に集める「選択的知覚」という機能を持っています。納得のいく進路決定という結果と、その先のキャリアのビジョンを、脳が「現実だ」と自覚するレベルにまで可視化し、解像度を高めていきましょう。

ワーク7:ビジョンの解像度を高める4つのアプローチ

以下の4つの方法の中から、ご自身に最も合いそうなものを選択し、実践してください。

①【ドリームリストをつくる】

時間やお金の制約、そして「絶対に失敗しない」という保証があったら、あなたは何をしたいですか？ 会計士としてのキャリアの先にある、欲しいものや叶えたい夢を限界まで紙に書き出してください。社会的に立派なものである必要はなく、「タワーマンションに住みたい」といった個人的な欲求で構いません。思い浮かばない場合は「絶対に避けたいこと」から逆算しても良いです。

物質的・経済的な夢の例：

- ・月収150万円、年収3,000万円を実現する
- ・100坪の豪邸を手に入れる
- ・ポルシェなどの高級車を手に入れる
- ・資産1億円を貯める

物質的・経済的な夢

経験・ライフスタイルの夢の例：

- ・スーパーカーを運転する
- ・クルーズ船で世界一周旅行に行く
- ・海が見えるカフェを開いて、自家製ケーキを出す
- ・早期リタイア(FIRE)を実現して、海外に移住する

経験・ライフスタイルの夢

家族や他者への貢献の夢の例：

- ・親をハワイ旅行に連れて行く
- ・お世話になった人に、突然「ありがとう」を言いに行く
- ・昔お気に入りだった場所に、家族で行く
- ・子どもに最高の教育環境(海外留学など)を提供する

家族や他者への貢献の夢

②【ゴールイメージを文章にする】

すでに目標が実現した状態を文章で記述します。必ず「私は～である」という主語から始めてください。また、視覚・聴覚・体感覚といった「五感」をフルに使い、心臓の鼓動が早くなるほどの感情が伴うリアルなストーリーにしましょう。さらに、その情景を瞬時に呼び起こせるあなただけの短い「イメージ言語」も作成してください。

例: 203X年、私は自分のチームを率いて、大型クライアントの監査結果報告会に臨んでいる。会議室に響く『ありがとう、本当に助かりました』というクライアントの声(聴覚)、隣で大きくうなずく後輩の成長した横顔(視覚)、報告を締めくくった瞬間の、静かに拳を握る確かな手応え(体感覚)。就活の12月に自分の軸で選んだ一歩目が、確かにこの景色につながっている。

【私のゴールイメージ】

③【未来の自分から現在の自分に手紙を書く】

数年後の日付を設定し、プロフェッショナルとして大成功を収めている未来の自分になりきって、就職活動に臨んでいる今の自分へ向けて手紙を書いてください。「青空思考」で限界のない完璧な未来を描き、すでに成功を実現した「過去形」で克明に描写しましょう。

例：2033年9月1日。今日は、私が中心となって上場準備を支援し続けてきた〇〇社の、念願の上場記念パーティー。会場を包む割れんばかりの拍手の音と、社長から『先生がいてくれたからこの日を迎えられました』と涙ぐみながら固く握手を交わした時の手の温もりは、一生忘れることができないだろう。ふと、数年前、合格発表を待ちながら法人研究と面接準備に走り回った日々を思い出した。あの時、不安に押しつぶされそうになりながらも、決して準備の手を止めなかった過去の自分に、心からの敬意と『ありがとう』という言葉を送りたい。あの時のおかげで、今の私はこんなにも人に感謝される最高の景色を見ているんだ。

日付： 年 月 日

④【ドリームビジョンボードをつくる】

写真や絵を使って理想像を視覚化します。あなたの感情が強く揺さぶられ、ワクワクするような写真や画像(理想のオフィス、欲しいもの、住みたい家など)を集め、大きな用紙に貼り付けます。ここでは、ボードの中心に置く「コアとなる言葉」を書き出してからビジョンボードを作成してみましょう。

【ボードの中心に置くコアとなる言葉】

【ドリームビジョンボード】

4. 「目標」を設定しよう

描いたビジョンを現実のものにするために、マイルストーン「目標」を設定しましょう。

ワーク8: 目標を明確化する

設定したビジョンを「今日やるべき具体的な行動」へと変換するために、「具体的」「定量的」「期限の設定」「優先順位付け」という4つの視点を意識して目標を明確化しましょう。

【()年後の私の目標】

例: 10年後、急成長スタートアップのCFOに就任し、東証プライム市場へのIPOを大成功させ、時価総額300億円を達成する

【()年後の私の目標】

例: 5年後、大手監査法人のIPO支援部門において、主査として複数件のベンチャー企業の上場準備プロジェクトを主導する

【()年後の私の目標】

例: 2年後、自分の軸で選び抜いた大手監査法人のIPO部門で、監査チームの一員として最前線の経験を積み始めている

ワーク9: 期日目標とルーティン目標を設定する

いよいよ、キャリアのゴールへの第一歩となる「納得のいく進路決定」に向けての目標を設定していきましょう。監査法人でも、FASでも、事業会社でも、進路がどこであれ考え方は同じです。ここでは、期日目標とルーティン目標を設定していきますが、期日目標は12月中旬の進路決定を長期目標として、中期と短期目標の2種類を設定してみましょう。また、短期目標にはバッファを持たせるようにしてみてください。（長期、中期目標にはあえてバッファを持たせないというやり方もあります）

① 期日目標（いつまでに、何を成し遂げるか）

【長期目標】

例: 今年の12月中旬、自分の軸で選び抜いた進路を決め、キャリアの第一歩を踏み出す

理想の目標 (Want)

最低限の目標 (Must)

【中期目標】

例: 10月末までに志望動機の初稿と法人比較表を完成させる

理想の目標 (Want)

最低限の目標 (Must)

【短期目標】

例: 1週間で2法人の説明会に参加する

理想の目標 (Want)

最低限の目標 (Must)

② ルーティン目標

期日目標を達成するために、「繰り返しやる、やり続ける」ことに重点を置いた「ルーティン目標」も設定しましょう。人間は同じ行動を21日間続けると、習慣化する確率が飛躍的に高まると言われています。優先順位の高い順にルーティンを決めてください。

【私のルーティン目標】

例：毎日30分は法人・企業研究にあてる、週に1回は就活の軸を見直す

優先順位	内容
第1位	
第2位	
第3位	
第4位	
第5位	

③ 差し出す「代償」を明確にする

望むキャリアの実現という果実を手に入れるために、一時的に我慢・制限するものをあらかじめ明確に決めておきましょう（例：趣味の時間、SNSを見る時間など）。

【私が目標のために差し出す代償】

--

5. 定期的な「チェック(振り返り)」の仕組みを作ろう

計画は必ず想定外の事態で狂いが生じます。停滞を「失敗」と捉えるのではなく、「振り返り」と「計画の修正」によって軌道修正を行うことで、キャリアのゴールへの最短ルートを歩んでいきましょう。

ワーク10: 定期チェックルールの作成

以下の3つの観点で、自分の計画と行動を客観的に検証する日(週に1回、数日に1回など)をスケジュールに組み込みましょう。

①一貫性

長期目標(キャリアビジョン・進路決定)と直近の短期目標、そして今日の準備タスクに至るまでの手順と期限が、一直線に繋がっていますか？

②難易度

目標が高すぎたり低すぎたりしていませんか？いまの自分が頑張ってギリギリ達成できるかできないかの「ゾーン」に目標が設定されていますか？

③実行可能性

「面接で高く評価される」といったコントロール不可能な結果目標ではなく、「毎日30分は法人・企業研究にあてる」といった自分自身で確実に実行できる「行動目標」に細分化されていますか？

こうした日々の自己評価と計画の修正を確実に機能させるためには、「目標のチェックと更新の日」をあらかじめ自分自身のマイルールとしてスケジュールに組み込むことが強く推奨されます。

【私の定期チェックのルール】

例: 毎週日曜日の夜20時から30分間は、1週間の振り返りと次週の計画の微調整を行う

6. 自己分析を「就活で語れる言葉」にしよう

ここまでで描いた未来(ミッション・ビジョン・目標)は、そのままでは選考で使えません。エントリーシートや面接で問われるのは「これまで何をしてきたか」「何ができるか」「なぜうちの会社を志望するのか」です。この章では、ライフラインチャート(ワーク1)を手元に置きながら、過去の経験を選考で話せる言葉にしていきます。

ワーク11: 経験を深掘りする

ライフラインチャート(ワーク1)の中から、満足度が大きく動いた場面を3つ選んでください。上がった場面でも、下がった場面でも構いません。会計士受験より前の出来事を必ず1つは入れましょう。「頑張ったことは会計士受験です」としか言えない状態から抜け出すための材料を作りましょう。

どんな出来事か	なぜそう感じたのか	そこで自分は何をしたか

※ 3つ目の列がいちばん大事です。状況の説明ではなく、自分が取った行動を主語「私は」で書いてください。

ワーク12:強みを言語化する

ワーク11で書いた「自分が取った行動」を分析し、そこに繰り返し現れる自分の特徴を抜き出していきます。ワーク4で選んだバリューは「大事にしたいこと」でしたが、ここで書くのは「実際にできること」です。

私の強み	それが表れた場面(ワーク11から)

【他の人に聞いてみる】

強みは自分では気づきにくいものです。家族・友人・チューター・勉強仲間など3人に「私の長所は何だと思う?」と聞いて、そのまま書き留めてください。他者の視点と自分の認識を統合することで、より説得力のある「強みの言語化」ができます。

聞いた相手	言われたこと

ワーク13: 志望動機に接続する

最後に、ここまでの「やりたいこと」と「できること」を、志望先に橋渡しします。まず、どんな進路があるのかを知るところから始めましょう。

【まず、仕事を知る】

監査法人・FAS・コンサルティングファーム・事業会社・PEファンドなど、会計ファイナンス人材の進路ごとの業務内容・働き方・年収・キャリアパスは「会計ファイナンス人材のキャリア名鑑」にまとまっています。まずは、自分の可能性を知ってから、次の欄を埋めてください。



会計ファイナンス人材のキャリア名鑑

<https://www.cpa-learning.com/career-directory/>

【希望の進路を比べる】

気になる進路・法人を3つ挙げ、それぞれ下の表の項目を埋めてください。3つとも「惹かれた点」と「自分のビジョンとどうつながるか」の両方を書くのがポイントです。同じ項目で並べると、条件の良し悪しではなく自分の軸で比べられるようになります。

希望の進路	惹かれた点	自分のビジョンとどうつながるか

【志望動機の骨子】

次の3つを1文ずつ埋めると、志望動機の骨格になります。面接で深掘りされるのは②です。ワーク11の具体的な場面を必ず添えてください。

① 私は将来～を実現したい(ワーク2のビジョンから)
② そのために～という力を活かせる(ワーク12の強みから)
③ だから～という理由で〇〇を志望する(キャリア名鑑・比較表から)

※ ③が「福利厚生が良いから」「規模が大きいから」で止まっていたら、①と②に戻ってください。①～③がつながっていない志望動機は、面接で一步踏み込まれると答えに詰まってしまいます。