

SWOT分析ワークシート

日付

氏名

内部環境

外部環境

プラス要素

Strengths
—強み—

-
-
-

マイナス要素

Weaknesses
—弱み—

-
-
-

プラス要素

Strengths
—強み—

- 特異なこと
- スキル
- 経験・知識・資質

例：

- コミュニケーション能力が高い
- 問題解決力や創造力がある
- 高い自己管理能力

マイナス要素

Weaknesses
—弱み—

- 不得意なこと・未熟なこと
- 経験が浅いこと
- 自信がないこと

例：

- プレゼンテーションが苦手
- ストレス管理が不十分
- 決断力に欠けるところがある

プラス要素

Opportunities
—機会—

-
-
-

マイナス要素

Threats
—脅威—

-
-
-

内部環境

外部環境

プラス要素

Strengths
—強み—

- 人脈
- 差別化、新市場
- 機会・チャンス・味方になるもの

例：

- 業界内での新しい仕事のチャンス
- キャリアアップや研修制度
- デジタルトランスフォーメーションの進展による新たな業務領域

マイナス要素

Weaknesses
—弱み—

- 競争環境の激化
- 経済の変動・業界の不安定要因
- 敵となるもの

例：

- 自動化やAIの導入による職務の変化・縮小
- 経済不況や企業のリストラリスク
- 外部からの市場変動や法制度変化

1. 強み×機会（攻めの戦略）：あなたの強みを活かして、外部環境の機会をどう捉えるか
2. 強み×脅威（差別化戦略）：あなたの強みを活かして、予測される脅威にどう対抗するか
3. 弱み×機会（改善戦略）：機会を活かすために、どの弱みを優先的に改善すべきか
4. 弱み×脅威（回避戦略）：弱みと脅威が重なる領域をどう回避するか