

自己PR作成 3+2 ステップ

自己分析 3ステップ

1. 自分の目標を決める

→「OO な仕事をしたい」「OO な人になりたい」

2. 過去の経験を時系列に沿って書き出す

→できるだけ細かく書く

3. 自分の強みと弱み

→できるだけ詳しく書き出す

自己PR作成 = プラス2 ステップ

1. 自分が最もアピールしたい項目はどれか？

2. 自己分析のうち企業が興味を持ってくれそうな項目は何か？

自己PRと志望理由の違いとは？



「自己PRと志望理由を聞かれるけれども、その違いがまいちわからない」
「志望理由を質問されているのに、すべて自己PRの回答になってしまう」

自己PR = これまでの自分
志望理由 = これからの自分

自己PR

- ① もっともPRしたい、自分の売り込みポイント
- ② ①を売り込む根拠として、それが伝わるエピソード
- ③ どのように仕事で①を生かしていくことができるのか

志望理由

- ① 業界志望理由
- ② 職種志望理由
- ③ 企業志望理由

自己分析シート④特技や長所

ウォームアップ質問

質問	記入欄
a 苦手意識をもっていることはありますか？	
b 逆に、得意だと感じることはありますか？	
c 長く、続けられている習慣はありますか？	
d それらをはじめたきっかけや理由、目的はなんですか？	
e どんな挫折を経験していますか？ どのように乗り越えましたか？	
f どんな趣味がありますか？	

特技や長所編

あなたの特技や長所について、以下の質問に答えてください。

質問	記入欄
A あなたの特技や長所はどんなところですか？	
B どうしてそれが特技や長所だと思うのか、理由を教えてください。	
C 特技や長所を具体的に発揮した時は、いつ、どのような状況でしたか？	
D 特技や長所を発揮した時、友人や先輩など第三者からどのように評価されましたか？	
E 仕事の場面でその特技や長所が生きるとしたら、どのようなことでしょうか？	

思い出しながら書き出してみよう

質問	記入欄
A あなたの特技や長所について、極めて具体的に10個以上、書き出してください。	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
B どうしてそれが特技や長所だと思うのか、理由をAに対応させて書き出してください。	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
C 特技や長所を具体的に発揮した時は、いつ、どのような状況でしたか？Aに対応させて書き出してください。	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
D 特技や長所を発揮した時、友人や先輩など第三者からどのように評価されましたか？Cに対応させて書き出してください。	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
E 仕事の場面でその特技や長所が生きるとしたら、どのようなことでしょうか？Dに対応させて書き出してください。	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

私の長所は(A)というところだと考えており、なぜなら(B)だからです。過去にも、(C)のときに発揮しました。また、友人や先輩からは(D)だと言われています。今後、社会人として(C)のように長所を生かしながら仕事をしていきたいと考えています。(E)のような場面で力を活かせると思います。

自己分析シート②勉学・ゼミ

ウォームアップ質問

質問	記入欄
aなにを目的に大学に入りましたか？	
bあなたはどんな性格でしたか？	
c熟中していた授業や研究はありますか？	
d印象に残っている授業やテーマはどんなことですか？ 目的はなんでしたか？	
e印象に残っている先生はどんな人でしたか？	

自己分析シートを見ながら、そのなかでも特に印象に残っていること、大切にしている思い出に対して、1位から3位まで優先順位をつけながら記入欄に記入してください。
(個人的な思いを優先していただいて結構です)

②勉学・ゼミ

質問	記入欄
A大学時代にもっとも力をいれて勉学やゼミに励んだこと	
Bそれによって得られたこと、嬉しかったこと	
C直面した問題や課題	
Dあなたや友人たちは、それをどのように解決したか	
E解決した結果、それによって得られたこと、得られなかったこと	

思い出しながら書き出してみよう

質問	記入欄
A大学時代に力を入れて勉学やゼミに励んだことを、極めて具体的に10個以上、書き出してください	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bそれによって得られたこと、嬉しかったことなどをAに対応させて書き出してください	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
C直面した問題や課題にはどのようなことがありましたか？Aに対応させて書き出してください	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dあなたや友人たちは、それをどのように解決に導いてきましたか？Cに対応させて書き出してください	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
E解決した結果、どうなりましたか？それによって得られたこと、得られなかったことはどんなことですか？Dに対応させて書き出してください。	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

次に、上記の結果のなかで、企業の採用担当者や採用する責任者だとして、興味を持ち得る順に、網かけ部分に優先順位をつけてみましょう。

(その経験によって得たスキルなどが、仕事に生きそうかどうか、などを想像するとよい)

自己分析シート③グループにおける特別な活動

ウォームアップ質問

質問	記入欄
a あなたの仲間には、どんな性格の人が多いですか？	
b あなた自身はどんな性格でしたか？	
c そのグループのなかであなたの立ち位置はどのようなものでしたか？	
e 熱中していたこと、趣味はなんですか？	
f クラブ活動やなんらかの活動に参加していましたか？	

グループにおける特別な活動編

大学時代、留学、サークル、アルバイト、インターン、ボランティア活動、イベントなど、勉学・ゼミ以外のグループで取り組んだことで活躍したことを思い浮かべながら以下の質問に教えてください。

質問	記入欄
A 大学時代にもっとも力をいれて励んだことはなんですか？	
B それによって得られたことはなんですか？	
C 直面した問題や課題にはどのようなことがありましたか？	
D それをどのように解決に導いてきましたか？	
E 解決した結果、どうになりましたか？	

思い出しながら書き出してみよう

質問	記入欄
A 大学時代に力を入れて励んだ、グループにおける特別な活動を、極めて具体的に10個以上、書き出してください。(例 留学、サークル、アルバイト、インターン、ボランティア活動、イベントなど)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
B それによって得られたこと、嬉しかったことなどをAに対応させて書き出してください	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
C 直面した問題や課題にはどのようなことがありましたか？Aに対応させて書き出してください	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
D あなたや友人たちは、それをどのように解決に導いてきましたか？Cに対応させて書き出してください	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
E 解決した結果、どうになりましたか？それによって得られたこと、得られなかったことはどんなことですか？Dに対応させて書き出してください。	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

私は、(B)ができます。学生時代には(A)に取り組んで(B')を得てきました。(A)のなかでは、(C)の問題に対して(D)のように考えて実行したことで、(E)が得られました。(A)を貴社でも生かしていきたいと考えております。

自己PR 清書のポイント

ポイントは3つだけ

以下の3つのポイントを意識しながら、自己分析の優先順位に沿って改めて自己PR文を構成し、清書しましょう。

1. 具体的に

2. 結論から簡潔に

3. 経験の概要→問題・課題→対処・解決法

NG 例文

私はリーダーシップに自信があります。リーダーシップに重要なのは、人を引っ張る力だけでなく、他メンバーを思う気持ちです。学生時代には、フットサルサークルのサークル長として、幅広く意見を反映させ、メンバーが心地よく過ごすことのできるサークル運営を心がけてきました。サークルの良いところだけでなく、悪い点にも目を向けるのが大切だと感じました。このリーダーシップを活かして、社会人になっても活躍していきたいと考えています。

問題点はここ

抽象的すぎる

もっと具体的な
行動が知りたい！

どんな風に
活かしたいの？

OK 例文

私はリーダーシップを発揮できる人材です。学生時代にサークル長として運営に携わった際に、リーダーシップを養うことができました。学生時代にサークル長を務めていたフットサルサークルでは、練習場所や時間が取れないことや、連携が取りきれないのが問題でした。そこで、大学側に掛け合い週に二回の練習場所を確保し、時間を決め活動するようにメンバーに声かけを行いました。さらに、週末明けに今週の活動の詳細をメンバーにメールで配信することで連携強化に努めた結果、サークル加入率が前年度の3倍まで伸びました。問題にしっかりと焦点を当て、迅速に対応していき、周りを良い意味で巻き込んでいくリーダーシップを御社でも活かしていきたいと考えております。

具体的に

結論から簡潔に

経験の概要 → 問題・課題 → 解決法

すべて
含まれている！