

エントリーシート 対策をしよう

～自分を表現しよう:ガクチカ・自己PR 編～

法政大学キャリアセンター

1

自己分析

自分を理解

2

業界分析

相手を理解

今日はここ！！

業界・職種
を決定

振り返り

3

ES
(エントリーシート)

自分を表現

4

面接

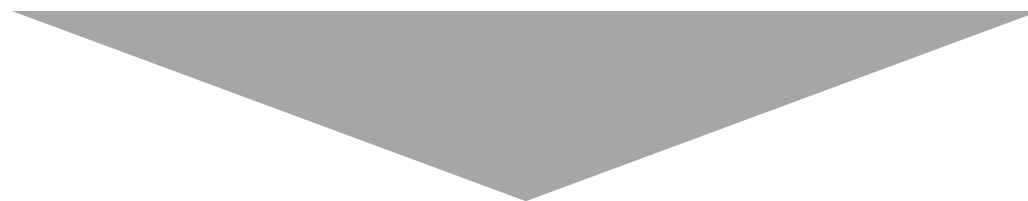
お互いを理解

<今日(20分)のゴール>

この3つを理解しよう

- ①ESは何のためにあるか？
- ②ガクチカ・自己PR作成のポイント
- ③今後、具体的にすべきことは何か？

ES = 自己紹介書

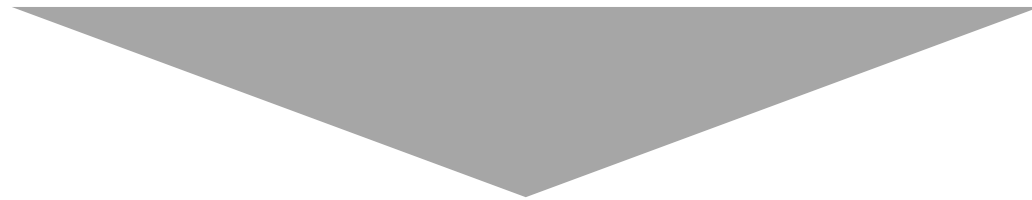


**選考の初期段階において、
企業が皆さんについて知れる唯一の手段です！！**

逆に企業は・・・

**ESに書かれてある内容からしか、皆さんの
のことを理解することができません！！**

**限られたスペースの中で
自分を最大限表現すること！！**



これがESの役割です！！

ESは最終面接まで使います！！

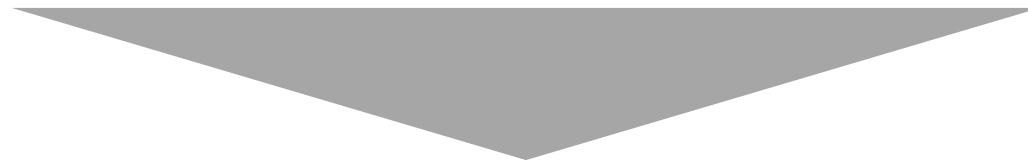
①ESは何のためにあるか？

そして、途中で書き換えることは出来ません！！



第1次試験。通らなければ先に進めない。最終面接まで使用される。

企業はガクチカ・自己PRから 何を見ているか？



答え： **再現性の確認**

(過去の体験から、実際に働いたらこの人は活躍できそうか)

ガクチカ・自己PRの書き方

ガクチカ・自己PR作成のポイント1

①結果よりもプロセスを説明する

結果のスゴさではなく、自分がしたアクションの深さと濃さが重要

「どんな目標があって」「その目標を達成するために何を考えて」「自分がどんなことをしたのか」を背景情報まで含めて分かりやすく記載すること

②入社後の「再現性」を意識する

やみくもに記載する過去の経験を選ぶのではなく、「そういう過去の経験があるならきっと入社後にも活躍してくれるだろう」と思ってもらえる内容で勝負する

挫折・失敗経験は有効：そこからどう立ち上がったか、弱みを克服するために具体的にどのようなアクションをしているかをセットで記載する

【再現性のヒント】

業界・会社で活躍できる社員は異なります

業界別・活躍できる社員が持つ特性（例）

金融業：信頼感、説明力、学習意欲

商社：行動力、交渉力、語学力

公務員：信頼感、公平心、勤勉性

食品メーカー：体力、商談力、社交性

サービス業：ホスピタリティ精神、安心感、清潔感

ガクチカ・自己PR作成のポイント2

③あいまいな言葉をなるべく使わない

(例)様々な、色々などの言葉で終わらせない→様々なとは「何か」を明確に

④数字を盛り込む

読み手が具体的にイメージしやすいようにする

⑤わかりやすさ・読みやすさ・誤字脱字に気を付ける

日本語として意味が通じるか1回読んで内容が理解できるか

(例) ガクチカ・自己PR

サークル

自分のスキル向上に努めた

得たこと

粘り強く努力できる

アルバイト

作業効率の向上に取り組んだ

得たこと

柔軟に問題を
解決する姿勢がある

ゼミ

皆で議論できる雰囲気作り

得たこと

真摯に行動し
チームをまとめられる

留学

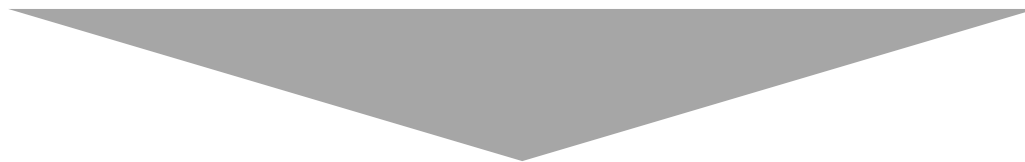
語学を取得した

得たこと

思いついたことを
すぐ行動に移せる

そうはいうものの・・・

自分は大したことをしてきてないと思う人へ



**学生時代に頑張ったことがない人は
一人もいません！！**

例えば・・・

授業を受けていますよね

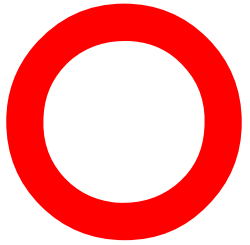
コロナで対面からオンラインになりました



突然の環境変化にどうやって適応しましたか！？

感じたこと、工夫したこと、調べたこと

きっとあるはずです！！



自己分析→自分に合う業界を見つける
→ESで自分を表現→面接→内定

↑これで落ちたらラッキー！！



企業が採用したい人物像を逆算→ES
を偽る→面接を偽る→内定

エントリーシートは書き直していくもの

- 書いて第三者からみてもらうことが大事
- エントリーシートは何度も書き直していくもの
- 1カ月後2カ月後には全く別のものになっている→リライトを繰り返す
- 人事も好みがある、様々な人からアドバイスを

今日から取り組むべきこと

③具体的にすべきことは何か？

今日から

「学生時代に
頑張ったこと」を
書き始めてみる

明日以降

何度も他人に
見せて書きなおす

12月下旬には

「学生時代に頑張ったこと」
「自己PR」

完成！

400字・200字パターンを
最低2つずつ作っておく

**キャリアセンターでは
エントリーシートの相談を受けています
ぜひともご利用ください！！**

市ヶ谷はこちら↓



多摩はこちら↓



小金井はこちら↓



しょうシリーズには、自己分析、業界研究、
面接講座もあります！！

他の講座もぜひ受講ください！！

※一度受講した講座でも、再受講が可能です

講座概要はこちらから↓



予約はこちらから↓



情報ポータル (<https://www.as.hosei.ac.jp/>)
➡キャリア就職システム
➡「支援行事の参加予約」から希望の講座を予約

**本日はご参加
有難うございました**



アンケートにご協力お願いします

<参考資料>

本日の説明とあわせて活用下さい

ESで必ず聞かれる3つの質問

②企業はESから何を見ているか？

自己PR

- ・一番の強み
- ・働く上で役立つ能力
- ・経験の中で身につけた能力

学生時代に 頑張ったこと

- ・困難をどのように乗り越えてきたか
- ・どのようなことに挑戦してきたのか
- ・これだけは一生懸命やったと言えること

志望動機

- ・自分の強みを活かし実現したいこと
- ・なぜその企業であれば実現できるのか
- ・企業の特徴でなくなぜ自分は魅力を感じるのか

企業

実際に働いたらどのような
場面で活躍できるのか

企業

学生時代の時と同じように
入社後も頑張ってくれるだろう

企業

考え方が会社と合うか会社
にとって必要な人材か

この3つから活躍できるかどうかを判断する！！

1. エントリーシートとは？①自分を表す自己紹介書

企業が学生を見るポイント

- ・成績や実績だけでなく人間性
- ・性格や考え方、実際にしてきた行動

人間性・考え方・行動をアピールするために自分研究を行う

- ・特徴(強み・弱み)を理解する
- ・何に興味を持ち、どのようなことを大切にしているのかを知る
- ・今まで何をしてきたのか振り返る

自分研究をエントリーシートに落とし込む

- ・自分を正しく表現する
- ・聞かれたことに正しく答える
- ・文章の構成・表現に気をつける

実際なかなか書けない。エントリーシートを書くポイントがある！

1. エントリーシートとは？②種類

エントリーシート

- ・企業**独自**のもの
- ・WEB、紙**両方**
- ・企業独自の質問項目
- ・応募者が**多い**企業で使われることが多い

履歴書

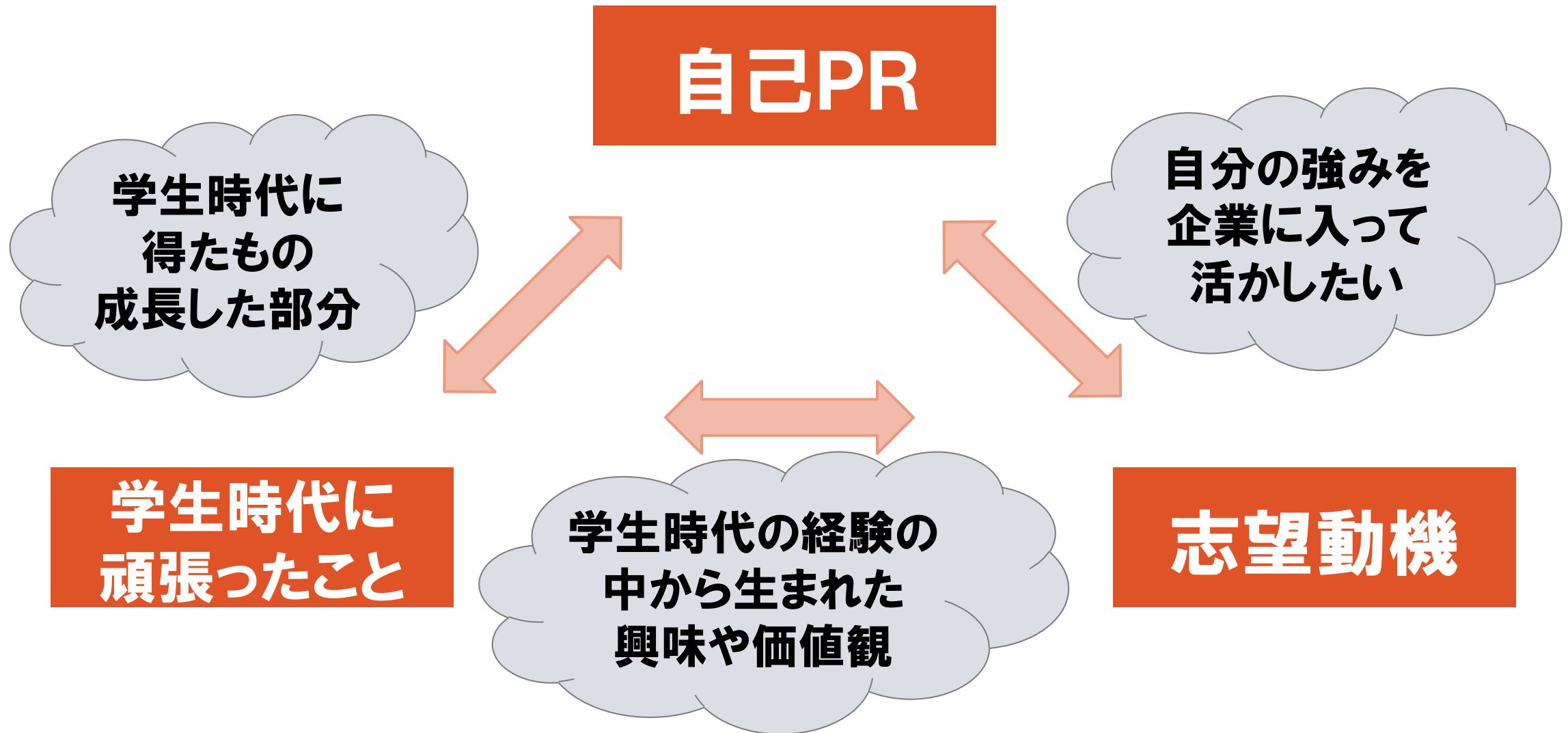
- ・**基本的**な項目のみ
- ・一度作成すれば何度も**繰り返し**使える
- ・応募者が**少ない**企業で使われることが多い

1. エントリーシートとは？③媒体

	WEB	紙
受け取り方法	①就職情報サイト内 ②メール	①企業採用HPよりダウンロード ②会社説明会等で手渡し
提出方法	①企業採用HP内 フォームより提出	①郵送 ②会社説明会等で手渡し
締切	①～月～日～時まで	①～月～日必着(消印)
気を付ける点	①思いが伝わりづらい ②差がつきにくい ③文字数に制限がある	①間違ったら書き直し ②手渡しや郵送で送られてきたもので1枚しかない場合がある ③封筒に入れて送る等手間がかかる④ 締切日と到着日等チェックする

おおむね5:5 評価基準などは変わらない

2. エントリーシートで必ず聞かれる3つのこと②



3つは単体ではなく連動している エントリーシート全体の印象が大事

2. エントリーシートで必ず聞かれる3つのこと③履歴書例

見
本

＜

等

等

20

法政大学
Hosei University

年 月 日現在

写真
(タテ4×ヨコ3cm)

写真の裏面に
大学名、学部、氏名
を記入すること

履歴書・自己紹介書

ふりがな

氏 名

生年月日

ふりがな

現住所

電話番号

Eメールアドレス

年 月

学 歴 ・ 職 歴

性別

印

年 月 日生 (満 歳)

〒

自宅・帰省先 () - 携帯電話 () -

【ゼミ・専攻等の研究内容または得意な科目の内容】

【大学生活で力を注いだこと】

【資格・免許・検定・表彰・大会成績等】

【趣味・特技】

【私の特徴(セールスポイント)】

黒インクのペン又はボールペン、楷書、算用数字で記入すること
学歴については高等学校卒業より記入すること

法政大学

読みやすく大きく

大学で勉強した内容 学生として勉強をやって きた証拠

**車の運転免許、語学等
書けるものは書く**

自己PR

写真映り確認

～高等学校 卒業等
綺麗に揃える

200字程度しか書けない 文章を短くまとめる

何でも良い
小さい頃から続けて
いるものや好きなこと

番外編 自己PR(自己紹介)動画

- 動画を撮影させる意図
⇒ 動画から伝わる**雰囲気、印象、熱意**
- 自分らしさを出す工夫もあり
- 背景や騒音に注意
- 撮影方法に注意
- 内容は結論から



2. エントリーシートで必ず聞かれる3つのこと③

「学生時代に頑張ったこと」から作成する

①学生時代を振り返る

②学生時代に頑張ったこと 1つ目作成

学生時代の自分を文章化する

③学生時代に頑張ったこと 2つ目作成

「学生時代に頑張ったこと」2つ必要

④自己PR 作成

「学生時代に頑張ったこと」から文章構成変える

⑤志望動機 作成

自分研究と業界企業研究から

先輩たちの事例「学生時代頑張ったこと」②よくある例（サークルに所属する学生1）

①私はテニスサークルを4年間続けました。

サークルでは飲み会の幹事を努めてきました。

②日程からお店選び、出席人数まで私が管理をしていました。

お店を選ぶ時は皆が飽きないようにいつも違うジャンル・場所お店を選びました。

またサークルの人数が多い為お店は何週間も前から予約を行いました。

飲み会の数日前には最終的な人数確認も行いました。

また練習では初心者だったので先輩に教えてもらいました。

初めは皆と差がありましたが、一生懸命練習をすることでどんどん上達して
いきました。

最終的には学内の大会で優勝することができました。

③このようにサークルでは何に対しても最後まで取り組んできました。

286文字



①場面選択と取り組んだ理由

②具体例が入っているが、一生懸命やったと感じられない

③経験を通して得たものがわからない。

先輩たちの事例「学生時代頑張ったこと」②（サークルに所属する学生2）

目的は何だったのか

①私はテニスサークルで学内大会優勝を目標に2年半取り組んできました。

①初心者でサークルに入部しましたが、周囲はほとんどが経験者であったため体力やスキルの差を痛感しました。その悔しさから、経験の差も工夫と努力で埋められることを証明したいと思いました。

なぜ頑張ろうと思ったのか

②早く上手くなるためには皆と同じメニューではいけないと考え、上級者の先輩から自分のプレーを分析してもらい、強みと弱みを知り自分に合った練習を組み立てていきました。誰にも負けない練習量をこなし手ごたえを感じていましたが、これ以上を目指すためには様々な人と練習し多様なプレースタイルに対応していく必要を感じました。そこで、自主練習会を開催する等、経験者・初心者関係なく多くの人を巻き込みながらさらに練習方法に工夫を加えました。その結果日々の練習で成長を実感することができ、先日の学内大会で初優勝を果たしました。

絶対に優勝
したいという
気持ちが
分かる

③粘り強く努力をし続ける事が結果に繋がると学びました。

この経験を通して改めて
実感した自分の強み

400字

先輩たちの事例「学生時代頑張ったこと」③よくある例（アルバイトに励んでいる学生1）

①接客のアルバイトを頑張りました。

②いつも笑顔で接客するように心がけました。

覚えることが多く最初は余裕がありませんでしたが、シフトにたくさん入るなかで余裕が生まれ、笑顔で対応できるようになりました。

それだけでなく、薬を飲もうとしている方にはお水を差しだしたり、お子さん連れのご家族にはプラスチックのフォークとスプーンを用意したりするなど、気遣いを大切にしました。

最近では、後輩の指導も任され、どんなに忙しいときでも聞かれたことには丁寧に答えるように心がけています。

③その結果、お客さんから「笑顔が良いね」や「また来るよ」とよく言われるようになり、やりがいを感じました。

281文字



①場面選択と理由

②過程がわかりづらく、目的や想いが書かれていない

③得たものが漠然としている。具体的にどのような部分が成長したのか

先輩たちの事例「学生時代頑張ったこと」③ (アルバイトに励んでいる学生2)

① 1年次から続けている居酒屋の調理のアルバイトで、担当全体の作業効率を上げていくことに取り組みました。

何に取り組んだのか

① 曜日・時間帯によって担当の組み合わせが異なる中、チームワークがとれず商品の提供ミスや遅れ、品切れなどの失敗を重ねてしまい、お客様への申し訳なさや悔しさを感じたからです。

取り組んだ理由

② そこで同僚と仕事のやり方を振り返り、新人の業務をフォローする体制がなくミスを誘発してしまっていること、また、各々がマニュアル通りに作業することに気をとられ、全体の動きを把握する人がいないことに気づきました。

まず何が必要か
考えている

そこで、担当の配置と役割分担を見直し店長に提案しました。

提案が認められ実際に行動に移してからもすぐには上手くいきませんでした
が、日々起こる問題を仲間と共有し改善を繰り返すことで、

③ 徐々にミスなく早く商品を提供できるようになりました。

③ この経験から、従来の仕組みにとらわれずに問題を解決しようとする姿勢が重要であることを学びました。

状況がどのように改善したのか、
改善できたのは自分の強みを
発揮できたから

400字

3. エントリーシートを書く時のポイント①

場면을絞り結論から書く

- ・聞かれたことに結論から答える
- ・サークル、アルバイト、ゼミやったこと全てちりばめない
- ・場면을絞った上で、特に何を頑張ったのかを考える

例：私はテニスサークルの代表としてチームをまとめることに力をいれました。



何万人応募の中、わかりやすく伝えるためには
1つの場面に絞った方が、より人間性が伝わる。
幅広く書くと全体的に印象が薄くなる。

3. エントリーシートを書く時のポイント②

場面を選択する基準

- ・打ち込んだ期間の長さ
- ・自分が成長したできごと
- ・人にしてもらったことではなく、自分が影響を与えたこと
- ・自分を変えようとして努力をしたこと
- ・辛い経験を乗り越えたこと
- ・楽しいだけではだめ
- ・目標を持って取り組んだこと



企業に自分をアピールするための
材料として適しているか

3. エントリーシートを書く時のポイント③

なぜ頑張ったのか理由を書く

例1：なぜならば〇〇な状況を△△に変化させる必要があったから。

例2：なぜならば□□な想いを実現したかったから。



頑張った場面が他の人と同じでも、
1人1人理由やきっかけは異なる。
なぜそれを選択したのか、背景には何があったかを
書くことで、自分の考え方を伝えることができる。

3. エントリーシートを書く時のポイント④

結果よりも過程を大切に

 2年生の時に、関東大会で2番になりました。
そして3年生の時には関東大会で優勝をすることが
できました。

- どのような思いをもって(理由で)その活動に取り組み、
成長をしてきたかの過程を書く



学生時代に出した結果そのものは社会人になったら
関係ない。入社しても同じように考えて行動できると
思ってもらえるように過程を書く。

3. エントリーシートを書く時のポイント⑤

経験談(エピソード)の書き方

- ・実際に行動した例を挙げる
- ・いつ？どのような状況で？誰に？何をしたか？
- ・なぜ行動したのか？目的は？
- ・その時どのような気持ちだったのか？熱意等も含める



実際に行動した例を挙げることで、
行動の選択基準や物事に対しての
取り組み方を伝えることができる。

3. エントリーシートを書く時のポイント⑥

経験を通して 得たこと(強み)を書く

- ・今までできなかったことが、できるようになったこと
- ・その経験を通じて学んだこと
- ・今まで短所だと思っていたことがその経験を通じて自分の長所になったこと



自分の強みを明確にする。
企業に向けて自分が身につけた能力をアピールできる。

文章をつなげると…

1	地球環境問題を研究するゼミで、学部内ゼミ対抗研究発表会のチームリーダーとしてチームを一つにまとめることに取り組みました。
2	6人で発表会入賞という目標を掲げたものの、メンバー内で問題意識や取り組み姿勢の差が発生し、このままでは目標を達成できない困難に直面したからです。
3	原因を探ったところ、効率を重視し各自に異なる担当を割り振って分業制にしたことが、意思の疎通を図る機会をなくしてしまっていることに気づきました。そこで、重要な文献については皆で読み込むことを提案し、その上で意見を共有する場を設けることで全員が同じ問題意識とモチベーションを持てるよう徹底しました。すると、共通認識を持ったうえで各自が率先して役割を担ってくれるようになり、充実した内容が出来上がりました。発表大会では参加15チーム中2位の好成績を収めました。
4	この経験からチームワークには、全員が共通の視点と意識を持つことが重要だと学びました。

3. エントリーシートを書く時のポイント⑦

文字数を調整する

- ・文字数は必ず守る(～以内と言われたらそれ以上書かない)
- ・最低9割は書く
- ・最初は書きたいように書き、その後削っていく
- ・削る場合、細かい説明(装飾語や重なる表現等)は省いていく
- ・自分の強みをアピールする為に趣旨の異なる部分を削る
- ・【紙】枠からはみ出さない。たくさん書こうとして字を小さくしない



企業から示された条件を守る。
読みやすさ・見やすさを意識する。

4. エントリーシートを書く上で注意すること

必ず根拠を示す

強みや得たものには必ずなぜそれが身についたのかを説明する

謙虚な姿勢を大事に 生意気ととられないように

自信を持って書くことは大事だが、自慢話にならないように

数字を盛り込む

読む人がイメージしやすいようにする

わかりやすさ・読みやすさ・誤字脱字に気を付ける

日本語として意味が通じるか1回読んで内容が理解できるか

同じ単語を何度も使わず、様々な表現を使う

辞書などを使い、使える語彙を増やす

5. 自己PRについて①学生時代に頑張ったこと2つ目を作ろう

「学生時代に頑張ったこと」2つ目作成

①学生時代を振り返る

②学生時代に頑張ったこと 1つ目作成

学生時代の自分を文章化する

③学生時代に頑張ったこと 2つ目作成

「学生時代に頑張ったこと」2つ必要

④自己PR 作成

「学生時代に頑張ったこと」から文章構成変える

⑤志望動機 作成

自分研究と業界企業研究から

5. 自己PRについて②学生時代に頑張ったこと2つ目を選ぶ

サークル

自分のスキル向上に努めた

得たこと

粘り強く努力できる

アルバイト

作業効率の向上に取り組んだ

得たこと

柔軟に問題を
解決する姿勢がある

ゼミ

皆で議論できる雰囲気作り

得たこと

真摯に行動し
チームをまとめられる

留学

語学を取得した

得たこと

思いついたことを
すぐ行動に移せる

5. 自己PRについて ④イメージ

学生時代に頑張ったこと
2つ作成

ゼミ活動で全員が議論が
できる雰囲気作りに
取り組んだ

サークル活動で
学内優勝を目標に
頑張った

〇〇株式会社 エントリーシート

1. 学生時代に最も頑張ったことは何ですか？
(400字)

そのまま記入

2. 自己PRをお願いします。(400字)

文章構成を
自己PR用に
変えて記入

5. 自己PRについて ⑤作成方法

学生時代に頑張ったこと

私はテニスサークルで2年半学内大会優勝を目標に取り組んできました。初心者でサークルに入部した為体力やスキルの面で皆と差があり悔しかったからです。

～省略～

その結果長期間の練習を続けることができ先日学内大会で初めて優勝することができました。

粘り強く努力をし続ける事が結果に繋がると学びました。

自己PR

私の強みは粘り強く努力をし続けられるところです。

テニスサークルで2年半学内大会優勝を目標に取り組んできました。初心者でサークルに入部した為体力やスキルの面で皆と差があり悔しかったからです。

～省略～

その結果長期間の練習を続けることができ先日学内大会で初めて優勝することができました。

学生時代に得た(学んだ)ことを強みにする

5. 自己PRについて ⑥構成

①PRポイント(能力)を簡潔に

私の強みは粘り強く努力をし続けられるところです。

②理由や背景

試行錯誤し結果が出たときの達成感が私の原動力なのです。

③PRしたい能力を発揮した場面

テニスサークルで2年半学内大会優勝を目標に取り組んでできました。
初心者でサークルに入部した為体力やスキルの面で皆と差があり悔しかったからです。～省略～

その結果長期間の練習を続けることができ先日の学内大会で初めて優勝することができました。

(④入社後の決意)

貴社の営業として、お客様の満足を追求し目標に向かって尽力し、成果を出していきます。

6. 企業がエントリーシートを見るポイント

エントリーシート全体からの印象

話の内容、文章の構成、字の大きさ、丁寧さ、読みやすさ、写真の印象、全体的なバランス。

わかりやすさ

1人1人見る時間が少ない。一度で理解できるように。

皆似たような話、印象に残る自分らしい書き方

マニュアル本に影響されすぎない。

次の面接で会ってみたいと思われるように。

エントリーシートの提出時期について

早い方が印象がいい。

締切日に届いたものは見ない企業もある。