

## 学生時代頑張ったことを作成しよう

### 1. 場면을絞り結論から書く

#### Point! 場面を選択する基準

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 打ち込んだ期間は半年以上が望ましい      | <input type="checkbox"/> 自分が成長したできごと       |
| <input type="checkbox"/> 自分から周りへ働きかけた（影響を与えた）こと | <input type="checkbox"/> 自分を変えようとして努力をしたこと |
| <input type="checkbox"/> 辛い経験を乗り越えたこと           | <input type="checkbox"/> 目標を持って取り組んだこと     |

・テーマ（例：ゼミ、サークル、アルバイト、留学等）

・どんなゼミ？サークル？アルバイト？留学？（例：地球環境問題を研究するゼミ）

・いつ？or どれくらいの期間？（例：3年次の学部内ゼミ対抗発表会）

・何を頑張った？目標は？（例：チームリーダーとしてチームを一つにまとめること）

文章にしよう！

私は

に取り組みました。

### 2. なぜ頑張ったのか理由を書く

・背景やきっかけは何があった？（例：入賞という目標を掲げたが、それが達成できなそうだった）

・なぜその取り組みを選択した？（例：メンバー内で問題意識や取り組み姿勢に差があったから）

・その時の気持ちは？なぜ頑張れた？

文章にしよう！

からです。

### 3. 経験談（頑張った過程）を書く

Point! 結果よりも過程を大切に！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書こう

・具体的に（いつ・どのような状況で・だれに）どんな行動をした？  
（例：重要な文献は皆で読み込むことを提案した。その上で意見を共有する場を設けた。）

・なぜその行動をした？（例：効率を重視して各自異なる担当を割り振る分業制にしていたせいで、メンバーの意思疎通を図る機会がなくなっていることに気付いたから。）

・行動の目的は？（例：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すること）

・行動した時の気持ちは？

・行動の結果どうなった？目標はどれくらい達成できた？  
（例：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った。内容も充実した出来上がりで、大会では15チーム中2位になった。）

・行動後の気持ちは？

文章にしよう！

### 4. 経験を通して得たこと（強み）を書く

・経験を通して何を学んだ？どんな力が身についた？  
（例：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ということ）

文章にしよう！

を学びました。

# 履歴書・自己紹介書(書き方)

## 履歴書・自己紹介書



20△△年 ○月 X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

ふりがな	ほうせい たまこ	性別	
氏名	法政 多摩子	印	女
生年月日	1900年 ○月 ○日生 (満○○歳)		
ふりがな	とうきょうと まちだし あいばらまち		
〒	〒194-0298		
現住所	東京都 町田市 相原町 4342		
電話番号	☎(宅)・帰省先(042)○○○○-○○○○ 携帯電話(080)○○○○-○○○○		
Eメールアドレス	tamako.hosei.00@stu.hosei.ac.jp		
年	月	学歴・職歴	
学歴			
2000	3	東京都立 ○○高等学校	卒業
2000	4	法政大学 ○○学部 ○○○学科	入学
2000	3	法政大学 ○○学部 ○○○学科	卒業見込
職歴			
		なし	
		アルバイトは職歴にはなりません。	以上

### POINT

- ・字数には限りがあります。文字の大きさに気を付けましょう。イメージは右側です。
- ・箇条書きではなく、文章にしましょう。

- ・下線を引く、色ペンを使う等、文字の装飾は控えましょう。

【ゼミ・専攻等の研究内容または得意な科目の内容】  
大学で一番頑張った勉強について書きましょう。  
(ゼミのディスカッションのテーマ・個人研究のテーマ・グループ研究のテーマ・卒業論文のテーマ・得意な科目等)

興味を持ったきっかけや新しく得た気づき、身につけた知識等、実際に学んだことを専門用語を並べるのではなく、具体的に自分の言葉でわかりやすく説明しよう。

【大学生生活で力を注いだこと】  
何を頑張ったのかを活動の中で1つテーマを決めて書きましょう。取り組んだ理由やそれが自分にとってどのくらい大事なもののかな、得られるのはどのような喜びのかな、行動した例を羅列するのではなく、その時考えたことや気持ちが伝わるように書きましょう。頑張ったことの結果と活動を通じて得た(または発揮された)能力を書きましょう。

【資格・免許・検定・表彰・大会成績等】	【趣味・特技】
TOEICや検定、運転免許等正式名称を書きましょう。取得見込であっても月日を明示すれば書いてもよいでしょう。	面接での話題作りの欄です。より自分をイメージしてもらえよう(等)を使い、具体的に書きましょう。

【私の特徴(セールスポイント)】  
「～心」や「～力」などと言いきるのではなく、入社後どのように自分が活躍しているかイメージしてもらえようように具体的な表現で書きましょう。根拠として学生時代のエピソードを書くときは行動した例を羅列するのではなく、取り組んだ理由や自分が大切にしている信念、新たに得た気づきなど、物事に取り組むときの姿勢が伝わる書き方をしましょう。

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

# 履歴書・自己紹介書(具体例)

【大学生生活で力を注いだ事柄】と【私の特徴】は、下2つの例文を履歴書の枠に合わせて文字数を調整し、書きかえたものです。文字数の多いもの→少ないものへ書きかえる際、参考にしてください。

### 5. 学生時代に頑張ったこと②サークルに所属する学生2

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。  
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す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イ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。  
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。400字

なぜ頑張ろうと思ったのか  
学内優勝が目的  
絶対に優勝したいという気持ちがある  
この経験を通して改めて実感した自分の強み

### 5. 学生時代に頑張ったこと③アルバイトに励んでいる学生2

①1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。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を感じたからです。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。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早速には上手くいきませんが、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。400字

何に取り組んだのか  
取り組んだ理由  
まず何が必要か考えている  
状況がどのように改善されたのか、改善できたのは自分の強みを発揮できたから

【ゼミ・専攻等の研究内容または得意な科目の内容】  
環境政策ゼミで、農林業を取り巻く問題と解決手法をフィールドワークを通じて学んだ。現場を見て環境問題に取り組める点が魅力でした。〇〇市で野性生物が農林業に与える被害を調査しました。原因は人と野性生物の物理的距離が近かったこと、個体数増加が悪循環を招くため、早期の対策が不可欠だと知りました。卒業論文では、調査結果を基に解決策の提案を先行予定です。

【大学生生活で力を注いだこと】  
テニスサークルで、学内優勝を目標に2年半頑張りました。周囲との実力差を悔しく感じ、初心者からトップになることに挑戦したいと思ったからです。その時の自分に合ったメニューを作り、成長に合わせて何度も組み替えました。新しい技術や感覚を得られることが快感で、とことん自分に課題を課していきました。その結果、3年生で初優勝できたのは、粘り強く粘り続けてこれからのことだと思います。

【資格・免許・検定・表彰・大会成績等】	【趣味・特技】
日商簿記検定2級、秘書技能検定2級	スポーツ観戦(テニス、野球)
TOEIC 650点、2級アイトゥザワールド技能士	旅行(東南アジア)
普通自動車第一種運転免許	料理(和食)

【私の特徴(セールスポイント)】  
従来の仕組みにとられずに問題を解決しようとする姿勢があります。居酒屋の調理のアルバイトで、商品提供ミスや遅れ等の失敗を重ねた申し訳なさと悔しさから作業効率向上に取り組まれました。原因は新人へのフォロー体制の不足と、個々の作業に気をとられ全体を把握する人がいないことだと気づき、担当配置と役割分担を見直し店長に提案しました。その後も、日々の問題を仲間と共有し改善を繰り返すことで、ミスなく早く商品提供できるようになりました。

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

