

文章検

文章読解・作成能力検定

これなら書ける
いちばんわかりやすい
ガクチカ・自己PRの
書き方



名前

プロローグ

名前：マーヤ age: 19

就職活動まっただ中の専門学校2年生。
ホテル・ブライダル学科で学ぶ。
基本ネガティブ。



名前：遅水先生 age: ??

マーヤが通う専門学校にこの春着任した進路指導担当。
クールで近寄りがたい見た目だが、実はとても優しい。

ある日、進路指導室で——

エントリーしたら大量の書類が送られてきた…！
こんなに書けない…どうしたら…



ググってコピペするしかない…！？



ダメだ。早まるな。

ググった内容で書類は通ったとしても
面接では絶対にボロが出るよ。

自分で考えて、自分の言葉で書くのが大事なんだ。
この冊子をやり終えれば必ず書けるようになるから
一緒にがんばろう。



ふむ、どれどれ…

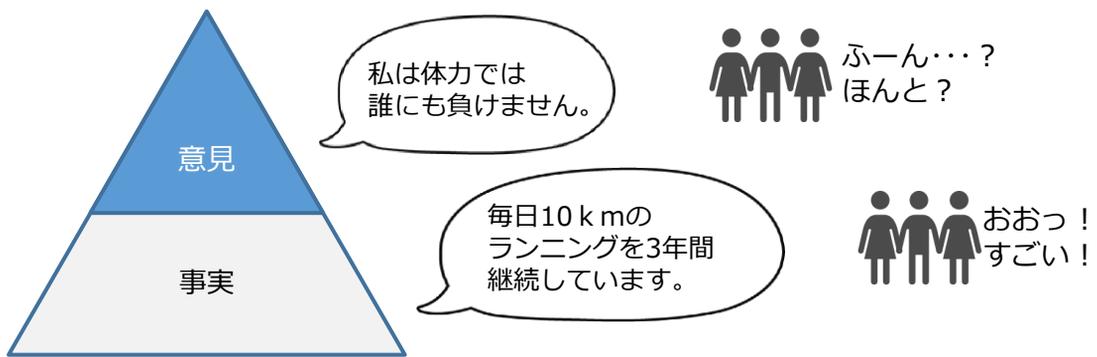
「学生時代に力を入れたこと（ガクチカ）」と「自己PR」か。

これはエントリーシートや面接で必ずと言っていいほど聞かれる。しっかり準備しておいたほうがいい。

どちらも君が主張したい「意見」とそれを裏付ける「事実」を正しい手順で書けば、必ず書ける。

ガクチカ・自己PR作成の基本の考え方

わかりやすい文章は、書き手が伝えたい「意見・主張」と、その根拠や裏付けとなる「事実・エピソード」をきちんと書いている。



この基本を守って書けば、君のがんばりやPRポイントがきちんと伝わるガクチカ・自己PRになるよ。

(ウソだ…そんなにカンタンに書けるわけない…！)



もくじ

- 学生時代に力を入れたこと（ガクチカ）を書きたい…………… 3ページへ
- 自己PRを書きたい…………… 13ページへ



企業の方は、これからいっしょに働くかもしれない君のことをよく知りたいと思っている。
学生時代にどんな風にものごとに取り組んだかを通して、君の人物像をアピールするチャンスなんだよ。

「学生時代に力を入れたこと」って言われても…

堂々と書けるようながんばったことがない…



そんなことはないと思うけど。

超難関資格を取ったとか、イベントでリーダーを務めた経験とかないし…



勘違いするな。企業の方は学生の特別な経験や武勇伝が知りたいわけじゃない。

「素晴らしい結果」ではなく、「**がんばったプロセス**」を聞くためにガクチカを尋ねるんだ。

「がんばったプロセス」を話すことによって、**君の長所や能力、考え方**を企業の人に伝えるんだ。



Work1 がんばったことを思い出そう

と、言われまして。



あわてなくていい。
まずは学生時代にどんな活動に取り組んだか思い出そう。

■ 下の表に思い出せることをすべて書き込みましょう。

勉強

学校の勉強や実習では
どんなことに取り組みましたか。

ブライダル総論、ホテル実習、
マナー研修...



イベント

学生生活のなかで
どんな行事がありましたか。

学校祭、球技大会、研修旅行、
オープンキャンパス...



課外活動

部活動やサークル活動には
参加していましたか。

入ってなかったわ...



その他

そのほか、学生生活で印象に
残っていることはありますか。

資格試験の勉強、
ボランティア活動...





Work 2 「ガクチカ」にするエピソードを選ぼう

(思い出すの大変だった…)



よくがんばったね。いきなり文章を書き始めると、たいていつまってしまう。まずは量を重視して、学生時代に取り組んだことをたくさん思い出して、それから書きやすそうなエピソードを選んだ。

ちなみに、いまやった「まずはテーマにそってたくさんアイデアを出す」という方法は「ブレインストーミング」と呼ばれるよ。友達といっしょにやるとアイデアが出やすいのでオススメだ。

アイデアは出たけど、ここから選べないわ…



選ぶポイントはこの5つ。すべてにあてはまらなくても大丈夫だよ。

エピソードを選ぶときのポイント

自分が書きやすいか・聞き手に伝わりやすいかを重視して選ぶよ。
下のポイントにあてはまりそうなエピソードをひとつ選んでみよう。

- 自分が中心となって取り組んだ
- よい結果が出た
- 失敗したり苦労したりしたけれど、乗り越えた
- 失敗や苦労を乗り越えるときに、自分で工夫をした
- 取り組む前と取り組んだあとで、自分で成長を実感した



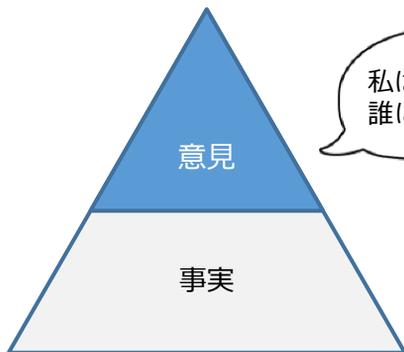
Work 3 エピソードを深掘りしよう

わたし、「ブライダル科の実習」で書いてみます…



よし、じゃあ書き出しは「私は学生時代にブライダル科の実習に力を入れました」だね。

でも、それだけじゃ読み手は納得しないよね。君の文章にナルホド！と思ってもらうためにはどうすればいいだろう。下の図を思い出して。



私は体力では誰にも負けません。



ふーん…？
ほんと？

毎日10kmのランニングを3年間継続しています。



おおっ！
すごい！

ナルホド！と思ってもらうためには、どんな風にかんばったのか、エピソードを具体的に書くことが大事だ。

具体的って…？

初めてその話を聞く企業の人か、目の前で起こったことのようにありありと想像できるように、詳しく書くこと。

つまり、「ランニングをしています」だけでなく、「毎日10kmのランニングを3年間継続している」と肉付けすることだよ。



どんな風に具体的に書いていくのか、いっしょにやってみよう。

Q1. あなたはいつ・どこで・何に取り組みましたか。

いつ⇒1年生のとき。3か月の長い実習で、何度も心が折れたわ。
どこで⇒一流のブライダル施設よ。緊張したわ・・・。
何に⇒バンケットサービスとプランナーの実習をしたわ。



Q2. 苦労したり失敗したりしたことはありますか。

バンケットサービスの実習で、覚えることが多すぎて、現場で何をすればいいのかわからなくなって超叱られた・・・。



Q3. 苦労や失敗はどうやって乗り越えましたか。

それまでは実習記録しかつけていなかったけど、翌日の業務の予習を始めたわ・・・。



Q4. がんばった結果、どんな成果がでましたか。

わからないことは前日に先輩に聞いて準備したおかげで、現場で頭が真っ白になることはなくなったわね・・・。
実習の講評でも「動きがよくなった」とほめてもらったわ。



Q5. 自分が成長したと思う点、今後に生かせると思う点がありますか。

何ごととも準備が肝心・・・かしら・・・。



■あなたも、がんばったことのくわしい内容を書いてみましょう。

私が学生時代に力を入れたのは

_____ です。

Q1. あなたはいつ・どこで・何に取り組みましたか。

い つ⇒

どこで⇒

何 に⇒

Q2. 苦労したり失敗したりしたことはありますか。

Q3. 苦労や失敗はどうやって乗り越えましたか。

Q4. がんばった結果、どんな成果がでましたか。

Q5. 自分が成長したと思う点、今後に生かせると思う点がありますか。



Work 4 メモをつなげて文章をつくらう



あと一息。
さっきのメモをつなげて文章にするよ。

もうライフがゼロよ…



べつにすばらしい名文を書く必要はない。企業の人は何百・何千と
学生の書類を読むんだから、わかりやすく・伝わりやすいのが一番。

文章はニガテ…!!



わかりやすく・伝わりやすい文章のポイント

- 初めてその話を読む人にも状況がわかるように具体的に書く。
- 一文ごとに短く区切って書く。ダラダラ長い文を書かない。
- 文章を書くときは「書き言葉」を使う。話し言葉を使わない。

話し言葉	書き言葉
やっぱりゲームしてる	やはりゲームをしている
雨だ。なので、傘を持って出た	雨だ。そのため、傘を持って出た
あんまり好きじゃない	あまり好きではない
笑っちゃダメ	笑ってはいけない

■ 7ページのメモをつなげて文章にすると…

私が学生時代に力を入れたのは、ブライダル実習です。3か月にわたって、一流のブライダル施設で実習をしました。バンケットサービスの実習では、覚えることの多さと緊張で頭が真っ白になり、ミスばかりしてしまいました。そこで、実習記録を書いて復習するだけでなく、翌日の業務の予習をして、わからないことは事前に先輩スタッフに質問をするようにしました。その結果、現場で落ち着いて動けるようになり、実習の講評では「動きがよくなった」と高く評価していただきました。

事実

この経験から、よい結果を得るために、準備をしっかりとすることの大切さを学びました。社会に出てからも、計画的に準備をして、不明点は積極的に質問することを実践したいと思います。

意見



事実の段落は、まず何をがんばったのかで書き出そう。

そのあと7ページのQ.1をもとに、取り組みの内容を書くよ。

「3か月にわたって」「一流のブライダル施設で」と書くことで、初めてこの話を聞く人にも「何だかハードそう」というイメージを持ってもらうことができるね。

次に、7ページのQ.2～4をつなげて、**くわしいエピソード**を具体的に書くよ。成果は人からほめられたり、感謝されたりしたことを思い出すといいね。

意見の段落は、7ページのQ.5を参考に、がんばった経験から学んだこと・自分が成長したポイントを書こう。それを仕事でどのように生かしたいかまで書けるといいね。





Work 5 文章はかならず見直そう

書けた…信じられない…



よくがんばったね。

文章を書いたあとはかならず見直しをしよう。

友達や先生に読んでもらって感想を聞くのもオススメだよ。

文章を見直すときのポイント

- 書きやすく・伝わりやすいエピソードを選びましたか。
- 「事実」と「意見」を両方書きましたか。
- 「事実・エピソード」はあなたの「意見・主張」を支える内容になっていますか。
- 初めてこの話を聞く人でもイメージできるように具体的に書けていますか。
- 文章は一文ごとに短く区切って書きましたか。
- くだけた話し言葉を使っていませんか。



応募書類に書き込むときは、ていねいな字で書くんだよ。

企業の人は何百・何千という書類に目を通していることを忘れないでね。



就活は企業と学生のお見合いに例えられるよね…

急になにごと!?



これから長い間いっしょに働く相手だから、企業も学生もお互いのことをよく知りたいわけですよ。

企業の「こんな学生がほしい」と学生の「こんな会社で働きたい」が一致すれば両思いになれるんだよね。

「自己PR」で上手に長所や能力をアピールするのは企業と両思いになる第一歩だよ。

両思い…素敵な響き…でも私の長所や能力って…!?

ちょっと自分探しに旅立ちます…。



そんな時間はないよね。

ヒントを…ヒントをください…!





Work1 ほめられたエピソードから強みを探そう



ほかの人からほめられたり、感謝されたりしたことを思い出すと、**君の強みを探すヒント**になるよ。

ほめられたことなんてあったかしら…



■下の表に学生生活で「ほめられたこと」「感謝されたこと」をすべて書き込みましょう。

勉強

学校の勉強や実習でうまくいったこと、ほめられたことはありますか。

ブライダル科の実習はほめてもらったわ…でもガクチカで書きちゃった…



イベント

学校行事の運営などでうまくいったこと、ほめられたことはありますか。

オープンキャンパスの「先輩に質問しよう」コーナーに先輩として登場したときは評判がよかったわ…



課外活動

部活動やサークル活動でほめられるようなよい結果が出たことはありますか。

入ってなかったわ…



その他

アルバイトや資格の勉強など、学校外の活動でうまくいったり、ほめられたりしたことはありますか。

アルバイトでは活躍できていた気がする…





ほめられたエピソードは、君のどんな強みが発揮されたときのものかな。ピンとこない人は、下の表から選んでみよう。

■自分が当てはまりそうな項目に○をつけてみましょう。

コツコツ努力タイプのあなたが当てはまりやすいのは…		
	まじめに取り組む力	地道に努力ができる。 難しいと感じたことでも最後までやり抜く。責任感が強い。
	計画を立ててやり抜く力	じっくりと考えて、計画や準備をしっかりと行う。 その計画に沿って一步一步進めていく。
	慎重にまちがいがなく実行する力	資料を調べたり、間違いが起こらないように繰り返し確認して進める。
	我慢強く継続する力	ハードな勉強・部活・アルバイトなどを長期間続けることができる。 失敗してもめげない。できるまでやる。
行動力バツグン！アクティブタイプのあなたが当てはまりやすいのは…		
	問題を解決する力	うまくいかないことに対して、自分で工夫して解決することができる。
	チームをひっぱるリーダーシップ	クラスや部活・サークルでリーダーの経験がある。
	チャレンジ精神	難しそうだと感じて、こわがらずにやってみる。むしろ燃える。
	自分で考えて行動する力	決まったルールがないことは、自分で考えてよさそうな方法を試してみる。 失敗してもめげずに、自分で解決方法を考えて再チャレンジする。
	目標を達成する力	設定した目標はぜったいに達成する。
明るいムードメーカータイプのあなたが当てはまりやすいのは…		
	新しいことを始める力	もっとよくするためにはどうすればいいか？と考える力がある。 思いついたことを実行にうつせる。
	チームをまとめる調整力	バラバラのチームをまとめるのが得意。 チームで良い結果を出したことがある。
	誰とでも仲良くなれるコミュニケーション力	相手がどんな人でもわりと仲良くなれる。チームプレイが得意。
	ポジティブにとらえて行動できる力	多少の困難があっても何とかする！前向きに物事をとらえて行動できる。
みんなのことを支えたい！サポートタイプのあなたが当てはまりやすいのは…		
	縁の下の力持ち	裏方となって、みんなをサポートしたい。
	相手の気持ちを考える力	相手に共感する。友達から相談されることが多い。
	気配り・思いやりの力	気配りや思いやりで、周りの人に喜ばれることが多い。 喜んでいる人を見ることで自分もやる気が湧いてくる。
	チームのメンバーシップを強くする力	メンバーそれぞれの持ち味を考えて対応する。 助け合って物事に向き合う。
ぴったりくるものがないな…という人は、友達や先生にも「自分のいいところ」を聞いてみよう！		



Work 2 「自己PR」にするエピソードを選ぼう



オープンキャンパスのエピソードも、アルバイトのエピソードもいいじゃないか。

どちらを書けばよいのかしら…



選ぶポイントはガクチカのとくと似ているね。いかにいきいきとエピソードを語れるかがポイントだよ。14ページの「ほめられたこと」「感謝されたこと」の中から、自己PRに使うエピソードを選んでみてね。

エピソードを選ぶときのポイント

自分が書きやすいか・聞き手に伝わりやすいかを重視して選ぶよ。
下のポイントにあてはまりそうなエピソードをひとつ選んでみよう。

- 自分が中心となって取り組んだ
- よい結果が出た
- 失敗したり苦労したりしたけれど、乗り越えた
- 失敗や苦労を乗り越えるときに、自分で工夫をした
- 取り組む前と取り組んだあとで、自分で成長を実感した
- エピソードに表れている自分の強みに、自分で納得感がある
(面接などでもアピールしたいと感じる)



Work3 エピソードを深掘りしてみよう



エピソードを選んだら、掘り下げて具体的にしていよ。
いっしょにやってみよう。

Q1. ほめられたり感謝されたりしたのは何に取り組んだときですか。

レストランのホールスタッフのアルバイトよ。



Q2. 取り組みの内容や、苦労したことなどをくわしく書いてみましょう。

高級なレストランだったので、昔から通ってくださっている常連のお客が多くて緊張したわ。



Q3. なぜほめられたり感謝されたりしたのか思い出してみましょう。

常連のお客様の特徴や好みをメモしておくノートをつかって、バイト仲間で共有することを提案したの。
バイト全員の接客がスムーズになって、店長がほめてくれたわ。



Q4. このエピソードにあらわれているあなたの強みはなんでしょう。
15ページの表も参考にしてみてください。

「問題を解決する力」にあてはまるかしら…



Q5. 強みを生かして、どんなふうに住仕事をしたいですか。

なにかでつまずいても、自分で工夫して乗り越えたいと思うわ。



■あなたも「ほめられたエピソード」をくわしく書いてみましょう。

Q1. ほめられたり感謝されたりしたのは何に取り組んだときですか。

Q2. 取り組みの内容や、苦労したことなどをくわしく書いてみましょう。

Q3. なぜほめられたり感謝されたりしたのか思い出してみましょう。

Q4. このエピソードにあらわれているあなたの強みはなんでしょうか。
15ページの表も参考にして考えてみましょう。

Q5. 強みを生かして、どんなふうに住仕事をしたいですか。



Work4 メモをつなげて文章をつくろう



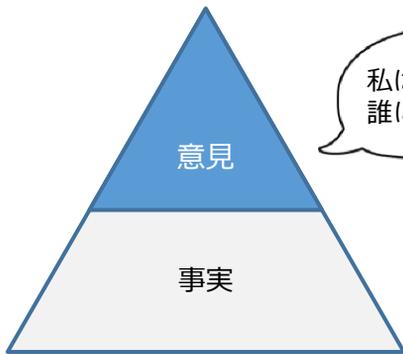
ガクチカでもそうだったけれど、企業の人にとっては個人的な人や、すごい特技がある人を求めているわけじゃない。

自社の社風と合うか、入社後にお願いしたい仕事に向いていそうか、そういうことを知りたいはずだ。

つまり、アピールポイントは「よくあるやつ」でかまわないのね…



そう。大切なのは、君のアピールポイントを裏付けるような**具体的なエピソード**をしっかりと書くことだ。



私は体力では誰にも負けません。



ふーん…？
ほんと？

毎日10kmのランニングを3年間継続しています。



おおっ！
すごい！

ガクチカといっしょだわ…



その通り。
さあいよいよ文章にするよ。

■ 17ページのメモをつなげて文章にすると・・・

私は、うまくいかないことでも諦めず、工夫して問題を解決し、乗り越えることができます。

2年間、高級レストランでホールスタッフのアルバイトをしています。アルバイトを始めたばかりのときは、常連の年配のお客様に対して気おくれし、十分な接客ができませんでした。そこで、店長やバイトリーダーに相談し、常連のお客様の特徴や好き嫌いなどを記録するノートを、アルバイト間で共有することを提案しました。このノートのおかげで堂々と接客ができるようになり、お客様に喜んでいただいたり、お礼の言葉をいただいたりすることが増えました。また、ノートはその後の後輩の指導にも役立ち、店長やバイトリーダーにも評価していただくことができました。

このように、自分で工夫して改善していく力を生かして、貴社でも活躍したいと思います。

意見

事実



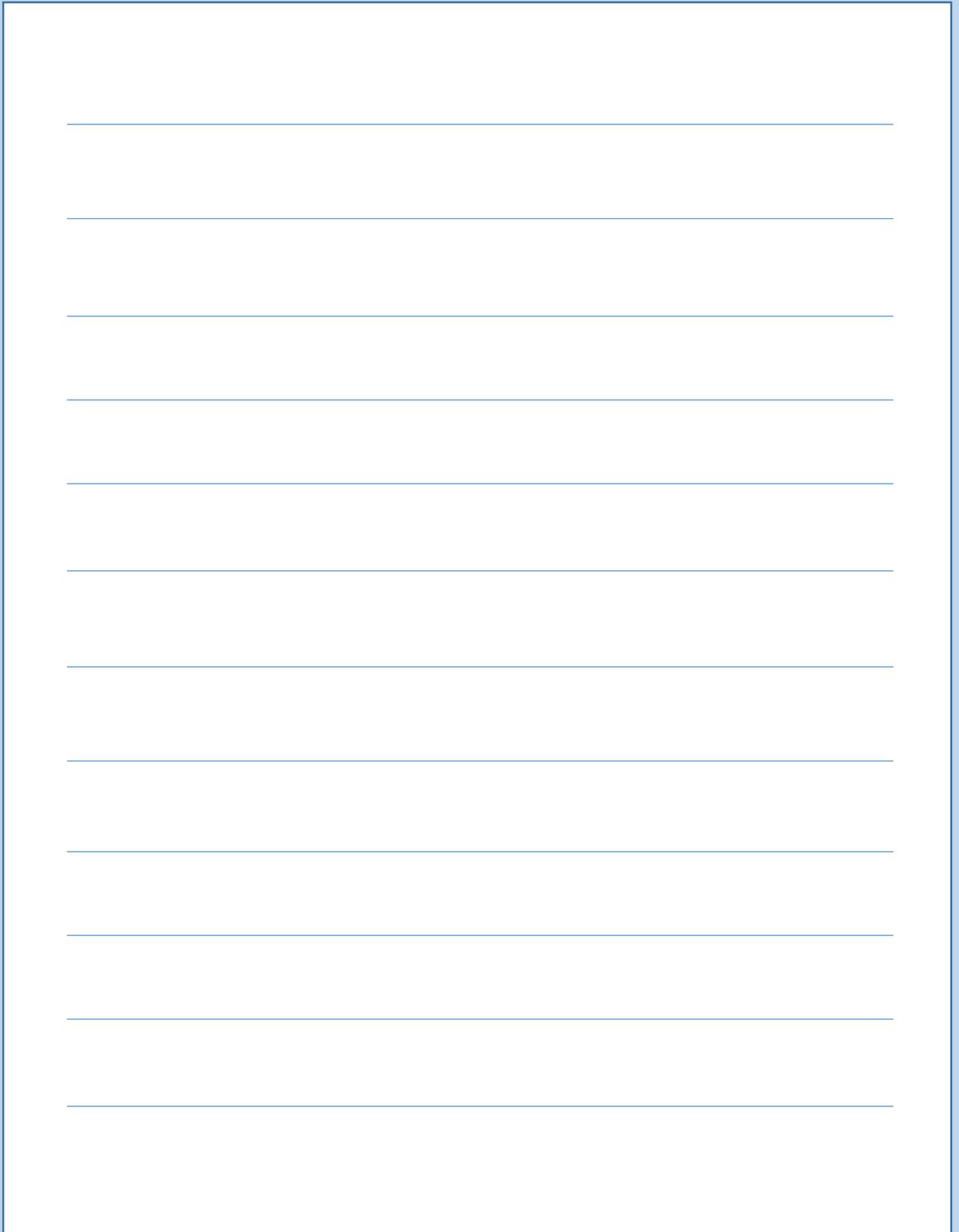
自己PRの場合は、まず「私の強みは～～です！」と一番PRしたい内容を書こう。17ページのQ4だね。これがこの文章の**意見**にあたるよ。

事実の段落は、まずQ1・2の内容をもとに、何にどのように取り組んでいたときに強みが発揮されたのかを説明しよう。そのあとQ3をもとに、ほめられたエピソードを書くよ。赤線部のように、「できなかった→できるようになった」ことを具体的に書くと、問題解決力があることが伝わるね。

これで意見と事実は完成。最後に、Q5をもとに、君の強みを社会でどのように生かしたいかまで書けると、企業の人イメージしやすいよ。



■ 18ページのメモをもとに、あなたも自己PRを書いてみましょう。



A large white rectangular area with a thin blue border, containing 15 horizontal blue lines for writing.

■ 書き終わったら12ページを参考にならず見直しをしましょう。

エピローグ

先生、わたし、第1志望の企業と両思いになりました！



おめでとう。
本当によくがんばったね。



履歴書やエントリーシートの文章を書くのは
時間がかかって正直めんどうだったけれど…



でも、手を抜かずに考えて書いていたおかげで
面接の本番でも自信を持って話せたわ。

きちんと準備をしておいてよかったね。



「意見」と「事実」をわけて、わかりやすい文章を書く
技術は、社会人になってからも役立つからね。
君の活躍を楽しみにしているよ！！

Fin.