

目次

第1章 就職ガイダンス	P.5
1. 就職活動でおさえる3つのポイント	P.5
2. 就職活動のスケジュール	P.6
(1) 就活前半戦<3年生の6月から翌年2月末まで>	P.6
(2) 就活後半戦<3年生の3月から4年生の内定獲得まで>	P.6
第2章 自己PR	P.7
1. 自己分析	P.7
(1) 適性検査	P.7
(2) 他者に聞く<他己分析>	P.7
(3) 過去を振り返る	P.9
(4) ジョハリの窓	P.13
2. 自己PR文の作成	P.13
(1) 自己PR文作成のポイント	P.14
(2) 自己PR文の書き方	P.14
3. 学生時代に力を入れたこと	P.16
第3章 志望動機	P.17
1. 業界研究	P.17
2. 職種研究	P.18
3. 企業研究	P.19
4. 志望動機の書き方	P.22
5. ブラック企業の見分け方	P.24
第4章 趣味・特技、資格・免許の書き方	P.25
第5章 説明会	P.26
1. 合同企業説明会	P.26
2. 学内企業説明会	P.27
3. 会社説明会	P.27
4. 説明会参加時の注意点	P.28

第6章 インターンシップ	P.29
1. インターンシップに参加するメリット	P.29
第7章 面接	P.30
1. メラビアンの法則	P.30
2. グループディスカッション	P.31
3. 集団面接	P.33
4. 個人面接	P.33
5. 個別面談	P.34
6. 圧迫面接	P.34
第8章 学生からよくある質問 (Q&A)	P.36
番外編	
1. メール文書の書き方	P.42
2. 送り状の書き方	P.43
3. クッション言葉	P.44
4. 面接での入退室の流れ	P.45
5. 身だしなみのマナー	P.47
6. 業界別質問集	P.48

第1章 就職ガイダンス

最近の就職活動（以下、就活）は、「早期化・長期化・二極化」と言われています。以前と比べ、企業側の採用活動の時期が早まり、就職対策をしっかりとできている学生は4年生の4月時点で複数社から内定を獲得している一方で、その流れに乗り遅れた学生は、4年生の秋頃まで就活を続けているのが実情です。では、何が大きな違いなのか？それは、就活のスケジュールを把握し、しっかりと対策を取れているかどうかの違いだけで、学歴や資格の数ではありません。この講座を通じて、就活のスケジュールを知り、効率的な対策を取っていきましょう。

1. 就職活動でおさえる3つのポイント

就活をする上で、必ず対策をしなければならないことが3つあります。それは、自己PR・志望動機・筆記試験（特にSPI）です。第2章で自己PR、第3章で志望動機の対策をします。

筆記試験とは、時事問題などの一般常識、数学、国語、英語、適性検査、小論文など多岐に渡っています。例えば、大企業だと事前にWEB上で非言語分野（数学）と言語分野（国語）を受験し、ある一定の点数以上の学生のみ説明会に参加できるといった「足切（あしきり）」を行う企業もあります。

中小企業も選考の過程で、筆記試験を行うことがほとんどなので、6割から7割くらいの点数は取れるように準備をしましょう。受験したい企業が決まっている場合は、学校のキャリアセンターで過去の実績を情報収集し対策をしてください。まだ決まっていない場合は、書店で販売されている「SPI対策」の本を1冊購入し、何度も解く練習をしてください。

<SPIとは？>

日本で一番使われている採用テストです。実施形式は4パターンあります。

- ・テストセンター：専用会場に行き、パソコンで受験。
- ・WEBテスト：自宅や学校などのパソコンで受験。
- ・ペーパーテスト：受験企業の社内や指定された会場（ホテルや貸し会議室）でマークシート方式で受験。
- ・インハウスCBT：受験企業の社内や指定された会場（ホテルや貸し会議室）でパソコンで受験。

2. 就職活動のスケジュール

(1) 就活前半戦<3年生の6月から翌年2月末まで>

- ①学校指定の履歴書を書けるようにする
- ②インターンシップ向けの合同企業説明会に参加する
- ③インターンシップに参加する
- ④気になる業界・職種・企業を見つける
- ⑤グループディスカッションや面接の練習をする
- ⑥新聞などで社会のニュースを確認する
- ⑦書籍を1冊は読む

(2) 就活後半戦<3年生の3月から4年生の内定獲得まで>

- ①合同企業説明会に参加する
- ②気になる企業にエントリー（企業のHP・リクナビ・マイナビなどから）し会社説明会に参加する
- ③書類選考（履歴書・エントリーシート）
- ④面接（複数回）グループディスカッション、集団面接、個人面接
- ⑤内定獲得

第2章 自己PR

自己PRとは、「自分という商品」を魅力的に企業側にプレゼンテーションし、売り込むことです。この章では、自分という商品を理解するための自己分析、そして魅力的に伝えるための自己PRの書き方や伝え方を学んでいきましょう。

1. 自己分析

自己分析とは、自分自身の長所・強みや短所・弱みを知る作業です。一般的には、長所は性格面、強みは仕事で活かせるような能力面と解釈をされています。自己分析の代表的な方法は3つあり、「適性検査を受検する」、「日頃から関わりのある周囲の人たちに聞く」、「過去を振り返る」という方法があります。

(1) 適性検査

有料の適性検査もありますが、リクナビ、マイナビ、あさがくナビ、キャリアタス就活などの各種ナビに登録することで、無料で受験ができますので、自己分析の参考に受験することをお勧めします。

(2) 他者に聞く〈他己分析〉

日頃から関わりのある人たちに、あなたの長所・強みや短所・弱みを聞くことを他己分析と言います。アルバイト先、部活動・サークル仲間、大学の友達、中高生時代の友達、ボランティア活動の仲間、両親・兄弟など様々なコミュニティの人たちに聞くことをお勧めします。理由は、例えばアルバイト先で見せる姿と大学の友達の前で見せる姿はきっと違うはずだからです。人はそれぞれのコミュニティで若干違う姿を見せているので、幅広い人たちにインタビューをし、可能ならば「なぜそう思うのか?」、「どんな時にそう思ったのか?」まで聞くことができればさらに良いでしょう。

<ワークシート① P.8>他己分析をしてみましょう。

あなたの長所・強みは?

あなたの短所・弱みは?

あなたの短所・弱みは?

ワークシート②

過去振り返りシート

*簡条書きで複数記入可

*重複可

*思い出せない、特にない場合は空白可

	小・中学校	高校	大学
熱心に取り組んだこと			
人間関係（友達、先輩、先生、親との関わり）			
印象に残っている出来事			
学校行事			
部活・サークル			
アルバイト			
留学			
インターンシップ			
資格取得			
地域活動（ボランティア）			

<ワークシート③・④>ワークシート③ (P.11) であなたの長所・強みを明確にします。そして、そこから3つ選び、ワークシート④ (P.12) のキャッチコピー (長所・強み) に転記し、具体例を思い出しましょう。

ワークシート③

長所・強み発見シート

①次の項目に対して1～5段階で答えてください。(全く思わない1、とても思う5)

②5段階で評価ができたなら、さらにそう思うトップ3を決めて○をつけてください。

☆粘り強い	◇相手の立場に立って行動できる	◇いろいろなことにチャレンジすることが好きだ
☆周囲に気を配る	◇人に何かを伝えることが得意だ	◇時間管理が得意だ
☆聞き上手	◇周囲の様子を観察することが得意だ	◇課題を見つけて改善することが得意だ
☆向上心がある	◇相談を受けることが多い	◇ストレスやプレッシャーを楽しめる
☆臨機応変	◇グループではリーダーを任されることが多い	◇物事を効率よく進めることが得意だ
☆明るく社交的	◇グループではサポートにまわるが多い	◇物事の矛盾を見つけることが得意だ
☆好奇心が強い	◇アイデアを考えることが得意だ	◇初対面の人とすぐに仲良くなるができる
☆冷静	◇人が嫌がることを率先してできる	◇計画的に物事を進めることが得意だ
☆ユーモアがある	◇人と違うことをすることが好きだ	◇役割分担やスケジュールを立てることが得意だ
☆社交的	◇目標を決めて達成することが得意だ	◇わからないことは納得がいくまで調べる
☆すぐに行動できる	◇失敗をしてもめげずにやり遂げることができる	◇情報収集が得意だ
☆素直	◇一度やり始めたら最後までやり遂げる	◇先読みをして行動することができる
☆負けず嫌い	◇いろいろな考え方を受け入れることができる	◇お客様のニーズを聞き出すことが得意だ
☆真面目	◇思い切った行動ができる	◇接客力に自信がある
☆几帳面	◇チームで何かを成し遂げた経験がある	◇忙しくても冷静に対応することができる
☆協調性がある	◇正確な処理が得意だ	◇人と人の上に立って調整することができる
☆独創的	◇期限を守ることができる	◇人とは違うアイデアを考えることが得意だ
☆理解力がある	◇率先して物事を決めることができる	◇黙々と集中することが得意だ