

キャリア支援セミナー 2026/1/26

正しい履歴書の書き方講座

～履歴書のルール～

国際教養学部 就職・キャリア支援室
で、週一回面談担当している、
キャリアコンサルタント・公認心理師
馬渡 順一(まわたり じゅんいち)



いよいよ「本選考」が始まりますね。

**ここからは「履歴書」の提出を
求める企業が増えてきます。
書き方、わかりますか？**



本日のメニュー

- ① ESとの違い
- ② 履歴書基本の「き」
- ③ 履歴書作成のコツ
- ④ 履歴書で出す個性
（「ガクチカ」「自己PR」）

本日のメニュー

- ① ESとの違い
- ② 履歴書基本の「き」
- ③ 履歴書作成のコツ
- ④ 履歴書で出す個性
（「ガクチカ」「自己PR」）

何が違う？

そもそもの使い道

履歴書

会社で従業員を管理するためのもの。

エントリーシート

書類選考と面接資料として使うもの。

応募者が増え、履歴書だけでは差が見えない。エントリーシートで補完して差が見えるようにした。成績証明書も、そのひとつになることも。

選考前に提出させる = 「選考」の材料

扱いは企業により様々



- ①履歴書だけでOK。
- ②履歴書もエントリーシートも提出。
- ③最初はエントリーシートのみ提出。
(後で、履歴書も提出)

- ✓ 特に応募者数の多い企業は、エントリーシートを使って、それぞれの学生の個性を探り、自社に合うかどうかを見る。
- ✓ ボリュームのあるESにして、安易に応募できないようにしているところも(本気度を見ている)。

つまり違いは、



「選考で使う資料」としては変わらない！
つまりどちらも手を抜かない。

【よくある質問】

「履歴書とES、同じ質問があるのですが・・・」

- ① **違うエピソード**で自分の能力や経験の広さをアピール。
- ② **同じエピソード**で視点を変えて能力の広さをアピール。
- ③ どうしても見つからない場合は**同じもの**。

「他にあるかな？」で困ったら、支援室に相談を！

本日のメニュー

- ① ESとの違い
- ② **履歴書基本の「き」**
- ③ 履歴書作成のコツ
- ④ 履歴書で出す個性
（「ガクチカ」「自己PR」）

添削しがいのある履歴書(笑)

履歴書



2021年2月27日現在

フリガナ	いんてん どう	生年月日	1999年5月15日生 (満21歳)
氏名	順天堂	印	
フリガナ	としまとぎんぎくほんこう	電話	03-5802-1729
現住所	東京都文京区本郷2丁目3-14 順天J-ポロ	携帯電話	123-456-7891
Eメールアドレス	do-jun@decome.ne.jp		
フリガナ		電話	同上
署名先	同上		

年	月	学歴・職歴
20XX	3	〇〇中学校 卒業
20XX	4	〇〇高等学校 入学
20XX	3	" 卒業
20XX	4	順天堂国際教養学部 入学
20XX	3	" 卒業予定
		職歴
20XX	4	GTMart アパートに2入社
20XX	9	" 退社
		以上

趣味・特技・資格・免許

趣味: サッカー
免許: 自動車免許

自己紹介書

氏名: 順天堂 2021年2月27日

<p>研究課題・ゼミナールまたは興味のある科目</p> <p>マーケティングに興味があります。 ゼミでは健康に関することを学んでいます。 これらを活かして御社に貢献します。</p>
<p>学業以外で力を注いだ事柄(例えばスポーツ・サークル・ボランティア活動など)</p> <p>サッカー部に所属しています。 小学校の頃からサッカーが好きで、ずっと続けました。 地域の選抜大会では、努力を重ね優勝することができました。 この力を御社で活かしたいです。</p>
<p>自己PR</p> <p>自分の長所は企画力です。体力も負けません。人と話すことも得意です。 子供の頃から企画することが得意で、周りの人が喜んでくれました。 サッカーでチームの雰囲気作りを意識し、後輩の見本となるようにがんばりました。御社で企画職として活躍できるとしています。</p>
<p>志望動機</p> <p>自分は小さい頃からパンが好きで、おと毎日食べてきました。もともとパンの おいさを多くの人に知ってもらいたいと思い志望しました。勉強している マーケティングの知識を活かし、御社の企画職として商品開発に取り組み たいです。</p>

どう思う？

最大のコツ



「会ってみたい」と思わせられること。

企業の社風や業界特性にヒント！
「その企業が求める人物は？」

「丁寧に書けている」は大前提。

業界によっては、ユーモアや粋からはみ出すことも必要。

履歴書・ESを書く上でのコツ



- ① 具体的
- ② 簡潔
- ③ 相手の立場になって

「あなたのことを知らない人」に
「伝えたいこと」が「簡潔」に
「わかりやすく伝わる」こと

「伝える」と「伝わる」は違う！



読みやすく、きちんと伝わることを目指す。

履歴書で見ているポイント

履歴書		自己紹介書	
2021年 2月 27日現在		氏名: 順天学 20年 2月 27日	
ふりがな	しゅんてん だつ	研究課題・ゼミナールまたは興味のある科目	マーケティングに興味があります。 ゼミでは健康に関することを学んでいます。 これらを活かして御社に貢献します。
氏名	順天 学 印	学年以外で力を注いだ事柄(例えばスポーツ・サークル・ボランティア活動など)	サッカー部に所属しています。
生年月日	1999年 5月 15日生	年 月	学歴・経歴
		20XX 3	〇〇中学校 卒業
		20	
		20	
		20	
		20	
		20XX 9	上記
			以上の他に、子供の頃から企画することが得意で、周りの人が喜んでくれることが好きです。 サッカーでもチームの雰囲気作りを意識し、後輩の見本となるようにしたいです。
		趣味・特技・資格・免許	
		趣味: サッカー	
		免許: 自動車免許	

【履歴欄】
ルール通りに正しく、書類が書けるか。

全体を通して、自社に合いそうな学生か。
本気度は高いか。

【自己紹介欄】
どんな学生か、と共に文章力やアピール力。

よくある疑問

Q. 履歴書は手書きでないといけない？

A. いいえ。

指定がなければ、PCで作成してOK。

Q. 指定のフォーマットでなければいけない？

A. いいえ。自由に作成することも可。

但し、アピールがしっかりできるものを考えること。

本日のメニュー

- ① ESとの違い
- ② 履歴書基本の「き」
- ③ 履歴書作成のコツ**
- ④ 履歴書で出す個性
（「ガクチカ」「自己PR」）

残念な履歴書②

自己紹介書	
氏名:	年 月 日
研究課題・ゼミナールまたは興味のある科目	
学業以外で力を注いだ事柄(例えばスポーツ・サークル・ボランティア活動など)	
自己PR	
志望動機	

順天堂大学 国際教養学部

外している重要ポイント！

- ①文字数が多すぎる、少なすぎる。
→ 相手への配慮とアピールのバランス。
- ②自己主張で終わっている。
→ 営利団体へどう貢献するか。
- ③入社したいという気持ちが見えない。
→ 他社と比べるなど、準備不足。
それぞれの企業に合ったアピール。

自分を売り込む相手は、「営利団体」！

履歴書

提出日か前日の日付 (郵送の場合は投函日) 写真の裏には必ず、大学・氏名を記入

2021年 2月 27日現在

ふりがな	じゅんてん どう	生年月日	1999年 5月 15日生 (満 21歳)
氏名	順天堂	電話	(03)-5802-1729
ふりがな	とよとよ ほんかい ほんごう	携帯電話	(123)-4567-8912
〒113-8421	東京都文京区本郷2丁目3番14号 順天コーポ101号	現住所	
〒	同上	現住所と同様の場合は「同上」と記入	

年	月	学歴・職歴	学歴
20**	3	東京都 新宿区 ○○中学校	卒業
20**	4	私立 ○○高等学校	入学
20**	3	私立 ○○高等学校	卒業
20**	4	順天堂大学 国際教養学部 国際教養学科	入学 「卒業見込み」と記入
20**	3	順天堂大学 国際教養学部 国際教養学科	卒業見込み

和暦・西暦を統一し、自己紹介書内でも統一させる 同じ系統の情報は、書き出し位置を揃える

職歴にアルバイトは含まれない 職歴には、必ず「以上」と記入

趣味・特技・資格・免許

趣味: スキー (長期休暇に2~3度)、国際交流 (留学生に書道を教えています)
 特技: 書道 (大学一年生で師範取得)
 資格: TOEIC700 (○年○月取得)、実用英語技能検定2級 (○年○月取得)
 免許: 普通自動車第一種運転免許

資格や免許がない場合は、「なし」と記入 趣味や特技は、詳細情報を付け加えることが望ましい

* 手書きの場合は、黒インク、楷書、算用数字で記入
 * 学歴については中学校卒業より記入すること

順天堂大学 国際教養学部

自己紹介書

氏名: 順天堂 2021年 2月 27日

研究課題・ゼミナールまたは興味のある科目

ゼミナールの研究: テーマ「ツーリストが地域に与える経済効果」

私はかねてより地域貢献に興味があり、ゼミナールでは観光事業を学んでいます。「地域×事業」というテーマのもと、毎月個人が課題を見つけ発表していきます。〇〇市役所の地域交流課と提携し、観光客が集まる施策を考え、持続可能な地域貢献に取り組みました。旅行ビジネスと地域交流を掛け合わせた観光案は、〇〇市の観光パンフレットにも掲載され、人気のコースだと定評があります。旅行という事業に地域の魅力を加えることで、持続可能な社会の可能性を見出す重要性を学びました。ゼミナールで身に付けた解決力を貴社の旅行事業で活かし、貢献したいと思えます。

学業以外で力を注いだ事柄(例えばスポーツ・サークル・ボランティア活動など)

〇〇部のマネージャーとしての取り組みです。

特にテーピング技術の習得に力を入れました。テーピングが苦手だった私は、選手からテーピングを頼まれても断ることしか出来ませんでした。マネージャーとして、選手のサポートが出来ない自分を悔しく思い、テーピング技術の習得を目指しました。テーピング講習を受けるなど、基礎を学び、選手にも練習台になってもらい、毎日猛特訓をしました。その結果、後輩の指導をするほどテーピングが得意になりました。努力すれば、苦手なことを変えることができると学びました。仕事で困難な壁にぶつかった時にも、前向きな姿勢を忘れず、目標に向かって積極的に取り組んでいきたいと思えます。

自己PR

情報収集スピード、フットワークは誰にも負けません。

私は、最新のWeb・IT技術やツールに関する情報をいち早く把握することが得意です。また、大学のゼミナールの研究では、フィールドワークや膨大な資料の調査など研究内容の深さを教授に評価してもらい、ゼミナール生の中で最優秀評価をいただきました。最新のマーケティング手法への情報感度や、課題追及が得意なところが強みです。

志望動機

貴社のマーケティング
 ○〇様に業務内容は
 是非貴社で働きた
 提案力と解決力の
 会社の成長につな

<こちらでもチェック>

キャリアナビ掲載の「記入見本」

記入上の注意点もある。

- ・どの項目
- ・納置じゃ
- ・誤字脱字
- ・修正液等で修正しない

順天堂大学指定の履歴書



【履歴書】

<ポイント>

ルールに則った書類作成ができるか。

「履歴書」には、**一般的な記載ルール**がある。

- 写真はスーツ着用、バストアップの画像
- 年月日の年は、和暦・西暦いずれかで統一
- 帰省中も同じなら住所も電話番号も「同上」
- メールアドレスに、携帯電話アドレスはNG
- 中学卒業から書き始める
- 「学歴」から書き始め、「卒業見込み」
- 「職歴」は「なし」、「以上」で締める(バイトは書かない)

提出日か前日の日付 (郵送の場合は投函日)		履歴書		写真の裏には必ず、 大学・氏名を記入	
ふりがな じゅんてん どう		生年月日 2021年 2月 27日現在		氏名 順天堂	
ふりがな とうきょうとほふんまがくほんごう		電 話 (03)-5802-1729		現住所 東京都文京区本郷2丁目3番14号 順天コーポ101号	
〒113-8421		携帯 電話 (123)-4567-8912		メールアドレス ○○○○○○○○○○@○○○.○○.○○	
ふりがな		電 話 同上		現住所と同様の場合は「同上」と記入	
都 道 府 県 住 居 先		電 話 同上		職 歴	
年	月	学 歴 ・ 職 歴	卒業	学歴・職歴は別項目として、見出しを記入	
20**	3	東京都 新宿区 ○○中学校	卒業	国公立を明記し、 学校名は省略しない	
20**	4	私立 ○○高等学校	入学	職歴にアルバイトは 含まれない	
20**	3	私立 ○○高等学校	卒業	職歴	
20**	4	順天堂大学 国際教養学部 国際教養学科	入学	同じ系統の情報は、 書き出し位置を揃える	
20**	3	順天堂大学 国際教養学部 国際教養学科	卒業見込み	「卒業見込み」と記入	
和暦・西暦を統一 自己紹介書内でも 統一させる		職 歴		職歴の最後 には、必ず「以上」 と記入	
趣味・特技・資格・免許		職 歴		趣味や特技は、 詳細情報を付け加える ことが望ましい	
趣味: スキー(長期休暇に2~3度)、国際交流(留学生に書道を教えています)		職 歴		資格や免許がない 場合は、「なし」 と記入する	
特技: 書道(大学一年生で師範取得)		職 歴		※手書きの場合は、黒インク、縦書き、算用数字で記入	
資格: TOEIC700(○年○月取得)、実用英語技能検定2級(○年○月取得)		職 歴		※学歴については中学校卒業より記入すること	
免許: 普通自動車第一種運転免許		職 歴		順天堂大学 国際教養学部	

順天堂大学指定の履歴書

履歴書

提出日から前日の日付 (郵送の場合は投函日) 2021年 2月 27日現在

写真の裏には必ず、大学・氏名を記入

ふりがな じゅんてん どう 生年月日 1999年 5月 15日生 (満 21歳)

氏名 順天堂

ふりがな とうきょうとほふいまがくほんごう 電 話 (03)-5802-1729
〒113-8421 現住所 東京都文京区本郷2丁目3番14号 順天コーポ101号 携 帯 電 話 (123)-4567-8912

メールアドレス ○○○○○○○○○○@○○○.○○○.○○○

ふりがな 電 話 同上

籍 省 先 同上 現住所と同様の場合は「同上」と記入

年	月	学 歴 ・ 職 歴	学 歴
20**	3	東京都 新宿区 ○○中学校	卒業
20**	4	私立 ○○高等学校	入学
20**	3	私立 ○○高等学校	卒業
20**	4	順天堂大学 国際教養学部 国際教養学科	入学 「卒業見込み」と記入
20**	3	順天堂大学 国際教養学部 国際教養学科	卒業見込み

和語・西語を統一
自己紹介書内でも統一させる

職歴 同じ系統の情報は、書き出し位置を揃える

職歴にアルバイトは含まれない

以上

学歴・職歴の最後には、「なし」と記入

趣味・特技・資格・免許

趣味: スキー (長期休暇に2~3度)、国際交流 (留学生に書道を教えています)
特技: 書道 (大学一年生で師範取得)
資格: TOEIC700 (○年○月取得)、実用英語技能検定2級 (○年○月取得)
免許: 普通自動車第一種運転免許

趣味や特技は、詳細情報を付け加えることが望ましい

資格や免許がない場合は、「なし」と記入

※学歴については中学校卒業より記入すること

順天堂大学 国際教養学部

【履歴書】



<趣味・特技>

中学や高校時代に頑張ってきた部活動や、こだわりの趣味もアピールになる。

<免許・資格>

取得前のものや、現在学んでいるものもアピール(運転免許などで未取得は不可)。

「なし」はNG!

趣味だけでもいいので、必ず何か記載すること

順天堂大学指定の履歴書



【自己紹介書】

<ポイント>

自分を「アピール」する場所。人物を見ると共に、**文章力、アピール力、語彙、なども見ている。**

**「自己紹介書」に、記載ルールはなく、「個性が伝わる
こと」が重要だが、個性的すぎても嫌がられる。**

**「ガクチカ」「自己PR」「志望動機」以外の項目
も、意外と見られている。
どの項目も「自分のアピールポイント」と思って
作成する。**

自己紹介書

氏名: 順天堂 2021年 2月 27日

研究課題・ゼミナールまたは興味のある科目

ゼミナールの研究: テーマ「ツーリストが地域に与える経済効果」
私はかねてより地域貢献に興味があり、ゼミナールでは観光事業を学んでいます。「地域×事業」というテーマのもと、毎月個人が課題を見つけ発表していきます。〇〇市役所の地域交流課と提携し、観光客が集まる施策を考え、持続可能な地域貢献に取り組みました。旅行ビジネスと地域交流を掛け合わせた観光案は、〇〇市の観光パンフレットにも掲載され、人気のコースだと定評があります。旅行という事業に地域の魅力を加えることで、持続可能な社会の可能性を見出す重要性を学びました。ゼミナールで身に付けた解決力を貴社の旅行事業で活かし、貢献したいと思っております。

学業以外で力を注いだ事柄(例えばスポーツ・サークル・ボランティア活動など)

〇〇部のマネージャーとしての取り組みです。
特にテーピング技術の習得に力を入れました。テーピングが苦手だった私は、選手からテーピングを頼まれても断ることしか出来ませんでした。マネージャーとして、選手のサポートが出来ない自分を悔しく思い、テーピング技術の習得を目指しました。テーピング講習を受けるなど、基礎を学び、選手にも練習台になってもらい、毎日猛特訓をしました。その結果、先輩の指導をするほどテーピングが得意になりました。努力すれば、苦手なことを変えることができると学びました。仕事で困難な壁にぶつかった時にも、前向きな姿勢を忘れず、目標に向かって積極的に取り組んでいきたいと思っております。

自己PR

情報収集スピード、フットワークは誰にも負けません。
私は、最新のWeb・IT技術やツールに関する情報をいち早く把握することが得意です。また、大学のゼミナールの研究では、フィールドワークや膨大な資料の調査など研究内容の深さを教授に評価してもらい、ゼミナール生の中で最優秀評価をいただきました。最新のマーケティング手法への情報感度や、課題追究が得意なところは、貴社での顧客の課題解決の仕事にも活かすことができます。

志望動機

貴社のマーケティング支援部門での法人営業に取り組みたいからです。OB訪問で、法人営業担当の〇〇様に業務内容や、自分が練ったアイデアが顧客企業の集客成果につながったときのやりがいを感じ、是非貴社で働きたいと思えました。入社後は、常に勉強を重ね、顧客に寄り添って課題解決策を考え、提案力と解決力の高い営業を目指したいです。一つの職種にはこだわりますが、自分の成長を通じて会社の成長につながってほしいです。

- ・どの項目でも、9割以上記入
- ・綺麗じゃなくてもいいので、丁寧な字で書く
- ・誤字脱字は厳禁
- ・修正液等で修正しない

順天堂大学 国際教養学部

自己紹介書の文字数

【自己紹介書】

手書き: 5-6行(230字程度)
入力: 6-7行(300字程度)

手書き: 4-5行(200字程度)
入力: 5-6行(250字程度)

※上記の9割程度は記入すること

Q: 太字や下線、着色など装飾はしていい?

A: 何もしない方が「無難」ではあるが、業界や企業によっては評価されることも。

自己紹介書

氏名: 順天堂 2021年 2月 27日

研究課題・ゼミナールまたは興味のある科目

ゼミナールの研究: テーマ「ツーリストが地域に与える経済効果」

私はかねてより地域貢献に興味があり、ゼミナールでは観光事業を学んでいます。「地域×事業」というテーマのもと、毎月個人が課題を見つけ発表していきます。〇〇市役所の地域交流課と提携し、観光客が集まる施策を考え、持続可能な地域貢献に取り組みました。旅行ビジネスと地域交流を掛け合わせた観光案は、〇〇市の観光パンフレットにも掲載され、人気のコースだと定評があります。旅行という事業に地域の魅力を加えることで、持続可能な社会の可能性を見出す重要性を学びました。ゼミナールで身に付けた解決力を貴社の旅行事業で活かし、貢献したいと思います。

学業以外で力を注いだ事柄(例えばスポーツ・サークル・ボランティア活動など)

〇〇部のマネージャーとしての取り組みです。

特にテーピング技術の習得に力を入れました。テーピングが苦手だった私は、選手からテーピングを頼まれても断ることしか出来ませんでした。マネージャーとして、選手のサポートが出来ない自分を悔しく思いテーピング技術の習得を目指しました。テーピング講習を受けるなど、基礎を学び、選手にも練習者になってもらい、毎日猛特訓をしました。その結果、後輩の指導をするほどテーピングが得意になりました。努力すれば、苦手なことを変えることができると学びました。仕事で困難な壁にぶつかった時にも、前向きな姿勢を忘れず、目標に向かって積極的に取り組んでいきたいと思っています。

自己PR

情報収集スピード、フットワークは誰にも負けません。

私は、最新のWeb・IT技術やツールに関する情報をいち早く把握することが得意です。また、大学のゼミナールの研究では、フィールドワークや膨大な資料の調査など研究内容の深さを教授に評価してもらい、ゼミナール生の中で最優秀評価をいただきました。最新のマーケティング手法への情報感度や、課題追究が得意なところは、貴社での顧客の課題解決の仕事にも活かすことができます。

志望動機

貴社のマーケティング支援部門での法人営業に取り組みたいからです。OB訪問で、法人営業担当の〇〇様に業務内容や、自分が練ったアイデアが顧客企業の集客成果につながったときのやりがいを感じ、是非貴社で働きたいと思いました。入社後は、常に勉強を重ね、顧客に寄り添って課題解決策を考え、提案力と解決力の高い営業を目指したいです。一つの職種にはこだわりますが、自分の成長を通じて会社の成長につなげていきたいです。

- ・どの項目でも、9割以上記入
- ・綺麗じゃなくてもいいので、丁寧な字で書く
- ・漢字数字は厳禁
- ・修正液等で修正しない

順天堂大学 国際教養学部

添削しがいのある履歴書(笑)

履 歴 書		自己紹介書
2021年 2月 27日現在		氏名: 順天堂 2021年 2月 27日
フリガナ 氏 名	いんてん どう 順天 堂 印	研究課題・ゼミナールまたは興味のある科目 マーケティングに興味があります。 セミナーは健康に関することを学んでいます。 これらを活かして、御社に貢献します。
生年月日	1999年 5月 15日生 (満 21歳)	
フリガナ 現住所	東京都文京区本郷2丁目3-14 順天Jビル 電話番号 03-5802-1729 携帯番号 123-456-7891	
フリガナ メールアドレス	da-jun@docomo.ne.jp 電 話 同上	
フリガナ 母省先	同上	学業以外で力を注いだ事例(例えばスポーツ・サークル・ボランティア活動など) サッカー部に所属しています。 小学校の頃からサッカーが好きで、ずっと続けました。 地域の選抜大会では、努力を重ね優勝することができました。 この力を御社で活かしたいです。
年 月	学 歴 ・ 職 歴	自己PR
20XX 3	〇〇中学校 卒業	自分の長所は企画力です。体力も負けません、人と話すことも得意です。 子供の頃から企画することが得意で、周りの人が喜んでくれました。 マッチでチームの雰囲気作りを意識し、後輩の見本となるような がんばりをしました。御社で企画職として活躍できると嬉しいです。
20XX 4	〇〇高等学校 入学	
20XX 3	" 卒業	志望動機
20XX 4	順天堂国際教養学部 入学	自分は小さい頃からパンが好きで、ずっと毎日食べてきました。もとパンの おいしさを多くの人に知ってもらいたいと思い志望しました。勉強している マーケティングの知識を活かし、御社の企画職として商品開発に取り組 みたいです。
20XX 3	" 卒業予定	
	職 歴	
20XX 4	GTマート アルバイトに2入社	
20XX 9	" 退社	
	以上	
趣味・特技・資格・免許		
趣味: サッカー 免許: 自動車免許		

もう一度、
見てみよう。

添削されやすい点は
こんなところ

履歴書添削① <全体>

履歴書		2022年2月27日現在	
ふりがな	ゆんてん どう	生年月日	1999年5月15日生 (満21歳)
氏名	順天 堂	性別	男
ふりがな	どしんどうしんがくほんどう	電話	03-5802-1789
現住所	東京都文京区本郷2丁目3-14 順天J-ポロ	携帯電話	123-456-7891
Eメール	do-jun@docomo.ne.jp		
ふりがな		電話	同上
署名	同上		

年	月	学歴・職歴
20XX	3	〇〇中学校 卒業
20XX	4	〇〇高等学校 入学
20XX	3	" 卒業
20XX	4	順天堂国際教養学部 入学
20XX	3	" 卒業予定
		職歴
20XX	4	GIマート アルバイトに2入社
20XX	9	" 退社
		以上

趣味・特技・資格・免許
趣味: サッカー 免許: 自動車免許



自己紹介書

研究課題・ゼミナールまたは興味のある科目

マーケティングに興味があります。
ゼミでは健康に関することを学んでいます。
これらを活かして御社に貢献します。

学業以外で力を注いだ事例(例えばスポーツ・サークル・ボランティア)

サッカー部に所属しています。
小学校の頃からサッカーが好きで、
地域の選抜大会では、努力を重ねて
この力を御社に活かしたいです。

自己PR

自分の長所は企画力です。体力も負けません。
子供の頃から企画することが得意で、周りの人が
サッカーでチームの雰囲気作りを意識し、後輩
かんばりました。御社で企画職として活躍できると
思います。

志望動機

自分は高校の頃から企画が好きで、おと毎日食って
おいしさを多くの人に知ってもらいたいと思志望して
マーケティングの知識を活かし、御社の企画職と
したいです。

【文字の量】

- 特に自己紹介書に空白が見られる

【文章】

- 全てに記載はあるが、丁寧さに欠ける。
- 簡素すぎて、雑な印象。

【誤字脱字】

- 「処属」→「所属」
- 「活やく」→「活躍」
- 「御社」→「貴社」

ちょっとしたことだが、手抜きに見える。

履歴書添削② <履歴書>

履歴書

2021年2月27日現在

ふりがな	しゅんてん どう	生年月日	1999年5月15日生 (満21歳)
氏名	順天 堂 印	電	03-5802-1222
ふりがな	とせうとごんすけいほんこう	携帯電話	123-456-7891
現住所	東京都文京区本郷2丁目2-1 順天ビル	メールアドレス	do-jun@docomo.ne.jp
メールアドレス	do-jun@docomo.ne.jp	電話番号	123-456
籍省先	〒	同上	



【写真】身だしなみはきちんと。
写真館で撮影すると、髪型や、服装の乱れなど指摘してくれる。

【連絡先欄】メアドは携帯以外で。

年	月	学歴・職歴
20XX	3	〇〇中学校 卒業
20XX	4	〇〇高等学校 入学
20XX	3	〇〇高等学校 卒業
20XX	4	順天堂国際教養学部 入学
20XX	3	〇〇大学 卒業予定
職歴		
20XX	4	GTMart アパートに入社
20XX	9	〇〇会社 退社
以上		

【学歴・職歴】

- 「学歴」と記載。
- 「卒業予定」ではなく「卒業見込み」
- できれば「職歴の前に一行空ける」
- アルバイトは職歴に書かず、「職歴」「なし」「以上」で締める。

趣味・特技・資格・免許

趣味：サッカー
免許：自動車免許

【趣味・特技】好きな理由、具体性など。
【資格・免許】正式名称で。

履歴書添削③ <自己紹介>

自己紹介書

研究課題・ゼミナルまたは興味のある科目

マーケティングに興味があります。
ゼミでは健康に関することを学んでいます。
これらを活かして、御社に貢献します。

サッカー部に所属しています。
小学校の頃からサッカーが好きで、ずっと続けました。
地域の選抜大会では、努力を重ね優勝することができました。
この力を御社で活かしたいです。

自分の長所は企画力です。体力も負けません、人と話すことも得意です。
子供の頃から企画することが得意で、周りの人が喜んでいました。
リッカでセキムの雰囲気づくりを意識し、後輩の見本となれるように
がんばりました。御社で企画職として活かしたいです。

志望動機

自分は小さい頃からパンが好きで、おっとう毎日食べてきました。もともとパンの
おいしさを多くの人に知ってもらいたいと思い志望しました。勉強している
マーケティングの知識を活かし、御社の企画職として商品開発に取り組み
たいです。

【研究・ゼミ】どんな学びか、なぜ興味あるかを書く。

【ガクチカ】

- 結論としては「サッカーです」。
- 具体的に「自分が」何をしたかが書かれていない。
- 「活かす」のではなく「何を学んだか」。

【自己PR】

できれば「ガクチカ」とはエピソードを変える。
詰め込みより、絞って具体的に。
強みの証明ができているか。

【志望動機】・「好き」に留まっている。

- 同業であればどこにでも出せる内容。
- 「マーケ」「企画」を希望するのに論理的でない。

本日のメニュー

- ① ESとの違い
- ② 履歴書基本の「き」
- ③ 履歴書作成のコツ
- ④ **履歴書で出す個性**
(「ガクチカ」「自己PR」)

志望動機は、
次回(2/9)の
講座で！

書類選考に合格しないと意味がない



面接で聞いてもらうために、
あえてこの言葉を削りました！

なんですとっ！？

自分のことをしっかり伝えずに、
書類が合格すると思っている！？



面接場面も考えて書き方を工夫することは大切だが、
重要なポイントを伏せながらで、書類選考に合格するとは思わない方がいい。

「会ってみたい」と思わせるには、最大限のアピールを！

履歴書やESで企業が見たいこと

社風に合いそうか(相性)

現在の姿

+

未来の姿

- 
- 成果を出してくれそうか
 - 事業拡大に貢献できそうか
 - 会社の将来を担ってくれそうか

仕事に紐付かないアピールは意味がない！

趣味や遊びでも、「どうがんばったか」「どう工夫したか」の中身が重要。

履歴書を書く上で意識すべき3つ

① 自分の「商品パンフレット」と思って作成。

- 自分のことを知らない相手に、「会いたい」と思わせる。
- 相手目線(ニーズや相性、わかりやすさ)・自分の特徴・ポジティブ情報

② 「面接で話す」ことまで意識して書く。

- この書類から質問されることも多く、深く掘り下げておく。
- 盛りすぎない。背伸びをしすぎない。

③ 「好き」以上の自分らしさを表現する。

- 皆、その会社を受ける以上、少なくとも「興味」は持っている。
- 会社理解・自己理解・積極性や工夫

履歴書は自分の「プレゼン資料」

「私を採用しないと損しますよ！」をアピールする場

社風にも、仕事にも合わないアピールは意味がない！

例えば・・・

「スピード感のある会社」

・・・「私はコツコツと地道に続けることが強みです」

「しっかりと考えてからやる仕事」

・・・「私は、まず行動することを信条にしています」

企業に合わせ、ガクチカも自己PRも修正するのがベスト！

※ウソは後で自分が苦しむので絶対ダメ！

「仕事に紐付く」アピールとは？

社内での仕事

上司・先輩
同僚
後輩・部下



COMPANY

交渉・商談

お客様
関係会社
様々な取引先



会議

他部署の人
他社の人



家族
学生時代の友人
社外の知人



その他

社風や仕事内容などに合わせた、これからの社会人として、
「基礎能力がありますよ」と仕事に紐付くものであること。

「仕事に紐付く」アピールとは？

交渉・商談

【例(コミュカやリーダーシップなど以外で)】

- 嫌なことでもきちんと向き合う
- 真面目にコツコツ取り組める
- まわりに配慮や気遣いができる
- 準備をきちんとして取り組める
- 時間管理をしっかりとできる

ちなみに・・・

「コミュカ」や「リーダーシップ」
という言葉は漠然としている。
「〇〇なコミュニケーション力」
など自分らしさを出そう！

社風や仕事内容などに合わせた、この
「基礎能力がありますよ」が見える内容

こんなことも、あなたの個性

学業

- 遅刻、欠席すること無く、授業に出ていた。
- オンライン授業のために、安心して受けられるネット環境を整えた。
- より深く学ぶために、先生に直接聞きに行った。 などなど

アルバイト

- お店の雰囲気作りのために、元気よく挨拶をすることを心がけた。
- ミスを少なくするよう、疑問点はすぐに店長に確認をするように心がけた。
- 商品を覚えるため、メモに書き取り休憩時間に確認するようにした。 などなど

サークル

- 少しでも部長の苦労を軽減しようと、〇〇をサポートした。
- 活動の場の雰囲気を良くするために、いつも笑顔で接するようにした。
- すぐに活動を始められるように、いつも早めに行って準備をした。 などなど

他に、趣味や日常の中の「がんばったこと」でもOK！

学生生活を振り返りながら、「人に聞いてもらう」ことで発見もある。

「ガクチカ」「自己PR」を書く

この3つだけ！

- ① **結論**(ここで伝えたいこと)
- ② **根拠**となる**具体例**
- ③ **締め**



「面接で話せる」ことを目指し、
まずは具体的に書き出せるだけ
たくさん書いてみる。

③締めは、
「ガクチカ」・・・その経験から何を学んだか
「自己PR」・・・その力を会社や社会でどう活かすか

応募書類の「型」

- ① **結論** ……ここで伝えたいことを端的に言う
- ② **エピソード** ……具体的な体験や経験談をわかりやすく
 - a. 目標
 - b. 課題
 - c. 解決策
 - d. 結果
- ③ **この経験から学んだこと、活かせること** ……社会人生活に通じる気づき

<ポイント>

「解決策」を行う前と後の比較で何がどう変化したか。

「結果」は、数字や第三者からの言葉などわかりやすい評価で。

例) 「学業以外で力を注いだこと」

具体的エピソード

何に力を入れた？

①

その中で「最も苦勞したこと」は？

⑥

その経験で「学んだこと」は？

⑦

その時の「目標」は？

②

その目標を達成するために起こった最も困難(課題)は？

③

その課題を解決するために取った行動は？

④

その結果は？

⑤

「学業以外で力を注いだこと」の書き方

文章構成

結論(伝えたいこと)

具体的なエピソード

目標・目的

遭遇した問題点・課題

解決策・取った行動

結果

学んだこと・得られたこと

例文

男子ラクロス部のマネージャーとしての取り組みです。

特にテーピング技術の習得に力を入れました。
テーピングが苦手だった私は、選手からテーピングを頼まれても断ることしか出来ませんでした。
マネージャーとして、選手のサポートが出来ない自分を悔しく思い、テーピング技術の習得を目指しました。
テーピング講習を受けるなど、基礎を学び、選手にも練習台になってもらい、毎日猛特訓をしました。
その結果、後輩の指導をするほどテーピングが得意になりました。

努力すれば、苦手なことを得意なことに変えることができると学びました。

出典：就職活動のガクチカ例文

重要！「具体的に書くこと」

文字数の少ないES用に削ってみる。

男子ラクロス部のマネージャーとしての取り組みです。
特にテーピング技術の習得に力を入れました。テーピングが苦手だった私は、選手からテーピングを頼まれても断ることしか出来ませんでした。マネージャーとして、選手のサポートが出来ない自分を悔しく思い、テーピング技術の習得を目指しました。テーピング講習を受けるなど、基礎を学び、選手にも練習台になってもらい、毎日猛特訓をしました。その結果、後輩の指導をするほどテーピングが得意になりました。努力すれば、苦手なことを得意なことに変えることができると学びました。

(248文字)

ラクロス部のマネージャーとして特にテーピング技術の習得です。テーピング講習を受けたり、選手にも練習台になってもらい、毎日猛特訓をしました。今では、後輩の指導をするほどテーピングが得意になりました。

(98文字)

AIの活用も積極的に！

企業も、「AI」を効果的に使える学生を求め始めた。



AIにESを作ってもらって良い？

➡ 作成や添削は手伝ってもらおう。ただし、普段使わない言葉や、言い回し、自分らしさが入っていない内容などには注意が必要。



相談や面接練習もAIでいいよね？

➡ もちろん準備として活用しよう。ただし、AIからの出力は「世間でよくある」もの。企業も決めるのは最後は“人”。最終チェックは人間にやってもらおう。



文章力の鍛え方

① 新聞を読む

時事を知ることにもできる上、構成が決められていて伝えたいことを端的にまとめられている。

② たくさん書いてみる

まずは「書き慣れる」ことも大切。自分で読んでみておかしいと思うところを修正していく。

③ 書いたものを見てもらう

他人の目で見ってもらうことで、客観的な視点が得られる。キャリア支援室でも添削しています。

最後に

履歴書もエントリーシートも、あなたを知らない人が評価する。

その人がどんな人か、全く知ることのできない存在？

違います。

ウェブページ、説明会などから想像することはできるはず。

もしかすると、説明会やサイトの中で会っているかも。

「こんな人がいたらいいな」

その人に向けて、

自分のことを知ってもらい、魅力的に感じてもらえるように書きましょう。

ひとと話すことで見えるものもある。
自分ひとりで悩まずに。
就職や将来の相談は「就職・キャリア支援室」へ

次回の馬渡講座は2月9日(月)
「自分らしい志望動機の書き方講座」
乞うご期待！！

お疲れ様でした！