



順天堂大学2025年度

【就活本番 ~~直前~~ 真っ只中！のセミナー】

2026年1月28日

国際教養学部 四方 昌利



Agenda

- ◆ 今日から始める3つのこと
- ◆ 今後の就活に何が起こるのかを理解する
- ◆ 各々の進度に応じて、何をすべきかを理解する
- ◆ 「鉄則」を理解して、とにかくESを書いてみる

今日から始めよう！ 3つのこと

1:SPI(適性検査)の問題集を「毎日」「1問でもいい」から、やる

2:理屈はともかく  「そういえば・・・」と思った企業説明会に応募

3:「自己PR」「ガクチカ」をまず書いて、カウンセラーにみてもらう

Let's begin!



今日から始める3つのこと

1:SPI(適性検査)の問題集を「毎日」「1時間」やる。

- ・適性検査(非言語・言語など)は、「慣れ」で点数が伸びる。
(慣れていなくてもOKな人は、そもそも高得点がとれる..)

⇒コツは「問題のパターンに慣れること」

- ・短期間であわてて詰め込んでも効果は薄い(暗記モノではない)
- ・寝る前の1時間、など時間を決めて
「毎日少しずつ、一定期間」が、効果MAX



今日から始める3つのこと

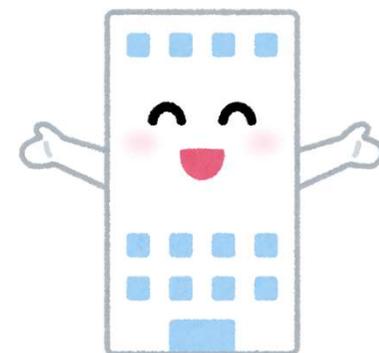
2:理屈はともかく、「そういえば・・・」と思った企業に応募

・まだこの時期は、多くの人にとって

×「ターゲットを絞って説明会・選考に応募する」

○「説明会や選考で情報収集し、ターゲットを絞っていく」

・いい意味で「腰が軽い」ことが大事。アクションを起こそう。



今日から始める3つのこと

3: 「自己PR」か「学生時代に力を入れた事」をとにかく書いて、
複数人に何度もみてもらう

⇒ 結局は「どんな出来事があったか(エピソード)」を
思い出すことが大事。



⇒ ならば、学生時代の「出来事&苦労話」を書くことから
スタートすると早い。

•とにかく、書いてみる。そしてプロの意見をもらう。そして書き直す。
⇒ キャリア面談を利用してください!



今後の就活に何が起こるのかを理解する

状況を理解した上で、アクションを起こす決意をし、
実際にカラダを動かしましょう。

今後の就活に何が起こるのかを理解する

■ 最初に内定を取得した時期 (内定取得者/単一回答)

		卒業年次前年							卒業年次							(%)	
		9月以前	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月以降	2月までの累計	5月までの累計
2025年卒	n=1,635	11.9	2.8	2.9	6.3	5.5	9.2	11.2	11.3	9.7	7.5	6.2	5.2	4.3	6.1	38.5	70.7
2024年卒	n=1,584	11.8	1.5	1.8	4.4	4.3	7.7	14.4	13.1	11.4	11.4	4.9	4.5	3.3	5.5	31.4	70.4

「最初の内々定ゲット」は、2月から5月が多い:ピークは3~4月

⇒ まだまだ、これからです!



今後の就活に何が起こるのかを理解する

就活生が、「居心地の良い場所」を探すのと同様、
企業も、「相性の良い人」を探しています。

だから、選考に慣れなくて落ちることもありますが、
相性が合わなくて落ちることもあります。

準備不足は、反省を次に活かせば良い。
相性不合は、「うっかり合格しないでラッキー」です。

選考で落ちることは当たり前。

「反省」と「気持ちの切り替え」で前に進んでいきましょう！



各々の進度に応じて、何をすべきかを理解する

- 1: 既に早期選考が始まっている人
- 2: インターンや説明会にはいくつか出たが、選考はまだの人
- 3: 「これから始めるぞ。でも何から始めるの？」の人

各々の進度に応じて、何をすべきかを理解する

1:既に早期選考が始まっている人

・「**場数** (練習の量)」が成否を分ける。

⇒ESのブラッシュアップ

⇒面接の練習

⇒キャリア面談をフル活用

⇒「練習台」としての企業受験 (志望度の低い企業も含む)

・適性検査 (SPI等) の練習・・・やるか、やらないか。それだけ。



各々の進度に応じて、何をすべきかを理解する

2: インターンにはいくつか出たが、選考はまだの人

- ・早期選考の案内が来たら、練習と思って受けてみよう。
- ・「そういえば・・・」の企業をリストアップして、
 - 1) 説明会があれば応募しよう。予約制ならまず予約しよう。
 - 2) インターンがあれば応募しよう。

アクションで、状況を変えていこう。

- ・ESの準備をしよう。キャリア面談が効率的。



あれこれ考えているより動いてみるといいかも。Webで参加しやすいイベント

【学外イベント案内】(J-Passメール1月23日付で案内)

マイナビ 就活直前WEB EXPO

日時:2月1日(日)10:00~19:00

<https://job.mynavi.jp/conts/2027/webevent/webexpo/100936/>

マイナビ 就活直前フェア

日時:2月2日(月)13:00~17:00

会場:幕張メッセ 国際展示場7・8ホール

<https://job.mynavi.jp/conts/event/2027/10266/index.html>

各々の進度に応じて、何をすべきかを理解する

3:「そろそろ始めるぞ。でもどうしたらいいの？」の人

まず、キャリア面談にいらっしやい!

- 2~3月も「やってます」
- 対面・リモート、両方あります





ESを書いてみよう。準備のポイントとは？

ES（エピソード）を書くには、

「鉄則（ゴールデンルール）」
がある。



ESの書き方①

◆PREP法（忘れていませんか？）

PREP法は主にビジネスシーンで用いられる文章構成方法であり、簡潔かつ説得力のある文章を作成する際に用いられる。

PREP法における「PREP」とは以下の

- P=**Point**（結論）
- R=**Reason**（理由）
- E=**Example**（事例、具体例）
- P=**Point**（結論を繰り返す）

の頭文字を取っている。

最初に結論を伝え、次にその理由を説明、事例で理由を補強し、最後に結論を再度提示するストーリーを展開する。



ESの書き方①

◆PREP法

キャリアポートフォリオ4-1「自己PR」は
PREP法で書いていくよう構成されています

https://www.juntendo.ac.jp/ila/stud_only/career_portfolio.html

①P : Point【結論】

伝えたい自分を端的に表現します。書き出しは「私の強みは○○です。」「私の得意なことは○○○です。」などが一般的です。

②R : Reason【根拠】

上記の根拠となる経験を示します。「私は○○という経験を○年続けてきました。」「○○を○カ月間集中して取り組みました。」など、できるだけ客観的に書きます。



ESの書き方①

◆PREP法

キャリアポートフォリオ4-1「自己PR」は
PREP法で書いていくよう構成されています

③E : Example【具体例】

上記の経験の中で実際にあった出来事を1-2例あげ、あなた自身
がとった具体的な行動と、その結果を記します。

④P : Point【結論】

最後にもう一度結論を別の言葉で繰り返し、読みの手の印象に残る
ように締めくくります。



事例研究（自己PR）

◆（PREP法による初稿）

私の強みは、諦めずにチャレンジする事です。(P)

大学の演劇部の活動で、解散の困難を克服して公演を実現しました。(R)

たいていの大学の演劇部と言うと学園祭で芝居をしておしまいなのですが、私たちはそれでは公演の機会が少なすぎると、公演活動を大学の外に移し、活動をするにしました。大学の施設を使用するのではなく、一般の施設を使うためお金がかかるようになり、一時は解散の危機に直面しましたが、それをみんなで力を合わせて乗り越えました。公演を終えたときは、みんな感動し、抱き合って喜びました。(E)

このように私には、困難に挑戦してそれを突破する力があります。(P)

さてこの原稿、PREPはOK、しかしまだNGです。
どこが？



事例研究（自己PR）

◆（PREP法による初稿）

私の強みは、諦めずにチャレンジする事です。(P)

大学の演劇部の活動で、解散の困難を克服して公演を実現しました。(R)

たいていの大学の演劇部と言うと学園祭で芝居をしておしまいなのですが、私たちはそれでは公演の機会が少なすぎると、公演活動を大学の外に移し、活動をすることにしました。大学の施設を使用するのではなく、一般の施設を使うためお金がかかるようになり、一時は解散の危機に直面しましたが、それをみんなで力を合わせて乗り越えました。公演を終えたときは、みんな感動し、抱き合って喜びました。(E)

このように私には、困難に挑戦してそれを突破する力があります。(P)

⇒ 読み手の採用担当者から見ると、

E:事例の書き方に問題があります。なぜでしょう？



事例研究（自己PR）

◆（PREP法による初稿）

たいていの大学の演劇部と言うと学園祭で芝居をしておしまいなのですが、私たちはそれでは公演の機会が少なすぎると、公演活動を大学の外に移し、活動をするにしました。大学の施設を使用するのではなく、一般の施設を使うためお金がかかるようになり、一時は解散の危機に直面しました①が、それをみんなで力を合わせて乗り越えました②。公演を終えたときは、みんな感動し、抱き合って喜びました③。

(E)

- ①状況説明が具体的でない：解散の危機とは？その原因や課題は何？
- ②最も重要な行動が見えない：力を合わせてとは？乗り越えたとは？
- ③公演が成功し嬉しかったことは表現できているが、結果として得たものについても触れると自分にとっての体験の貴重さがより伝わる。



ESの書き方②

◆STAR要素：「具体例・エピソード」の書き方

「**Situation** (状況)」:

そのエピソードが、どのような状況であったか。

「**Thought/Target** (考え／目標)」:

その状況で何を考えたか／目標は何だったか。

「**Action** (行動)」:

考えた結果、具体的にとった行動は何か。

いつ、何に対し、誰と、どれだけ、どのようになど。

「**Result** (結果)」:

その結果、どうなったのか。そこからの気づきや学びは何か。

ESの書き方②

◆PREP法とSTAR要素の使い方

- ・PREP法：自己PR、長所・短所など、結論付きのお題を説明、プレゼンする時に用いる

- ・STAR要素：PREP法の「E（具体例）」の説明や学チカなど、具体的なエピソードを紹介する時に用いる

⇒事例(E)を書くときに、STAR要素を念頭に置く



事例研究（自己PR）

◆（PREP法による初稿）

私の強みは、諦めずにチャレンジする事です。(P)

大学の演劇部の活動で、解散の困難を克服して公演を実現しました。(R)

たいていの大学の演劇部と言うと学園祭で芝居をしておしまいなのですが、私たちはそれでは公演の機会が少なすぎると、公演活動を大学の外に移し、活動をするにしました。大学の施設を使用するのではなく、一般の施設を使うためお金がかかるようになり、一時は解散の危機に直面しましたが、それをみんなで力を合わせて乗り越えました。公演を終えたときは、みんな感動し、抱き合って喜びました。(E)

このように私には、困難に挑戦してそれを突破する力があります。(P)

- ①状況説明が具体的でない：解散の危機とは？その原因や課題は何？
- ②最も重要な行動が説明不足：力を合わせるとは？乗り越えたとは？
- ③公演が成功し嬉しかったことは表現できているが、結果として得たものについても触れると自分にとっての体験の貴重さがより伝わる。



事例研究（自己PR）

◆（PREP法+STAR要素による修正後）

私の強みは、諦めずにチャレンジする事です。(P)

大学の演劇部で、解散の危機を克服して公演を実現しました。(R)

私は宣伝と劇場確保の責任者でした。通年で何度も公演ができるよう、活動を学外に移しました。ところが施設の使用料やセットの費用がかさみ、資金不足で舞台もセットも、音楽すら手配できなくなり、部は解散寸前となりました。【S】しかし、どうしても芝居を続けたいと皆で話し合い、部員がアルバイトをして費用を捻出することにしました。【T】私は公演費用を算出し、アルバイト・セット制作・チケット販売のチームを作り、資金稼ぎと準備が効率的に行えるよう、部員のスケジュールや予算を管理しました。公演実現への道筋が明確になり、部員も精一杯協力してくれました。

【A】そして無事に公演が実現できた時には、皆で抱き合って喜びました。集団で何かを創るには、お金や人を動かす知恵が必要だと学ぶと同時に【R】(E)この経験で

私は困難に挑戦して突破する力を養いました。(P)

(399文字)

実際にエントリーシートを書くときには・・

まず字数を気にせずに「フルバージョン」を書いて
みましょう。1000字を越えてもかまいません。
エピソードを、具体的に書いてみて、

カウンセラーに見てもらってください。

・・・とにかく、書き始めないと何も進みません。
覚悟を決めましょう。





今日から始めよう！ 3つのこと

再掲

1:SPI(適性検査)の問題集を「毎日」「1問でもいい」から、やる

2:理屈はともかく  「そういえば・・・」と思った企業説明会に応募

3:「自己PR」「ガクチカ」をまず書いて、カウンセラーにみてもらう

Let's begin!





おしまい