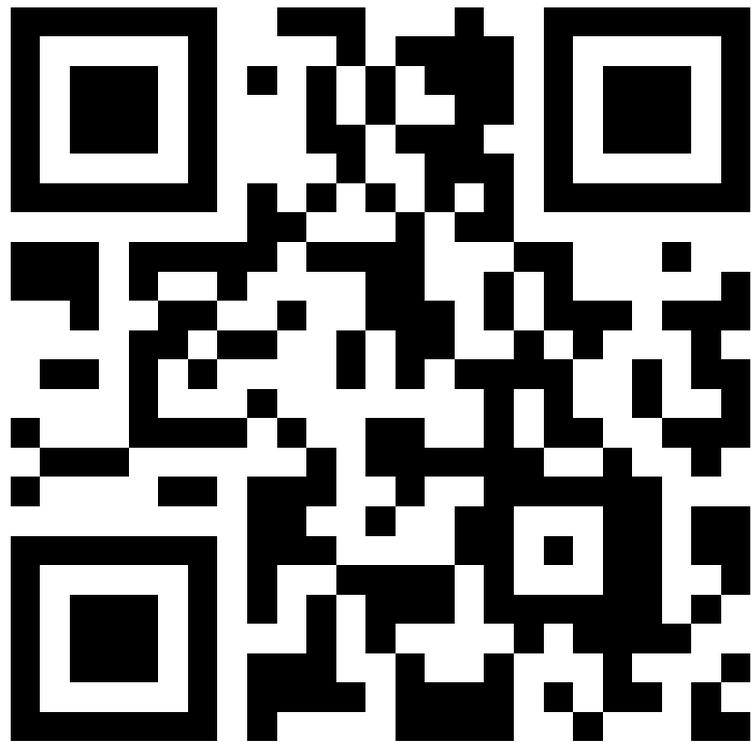


ガイダンス前にアプリをダウンロードしよう



Point
1

オートログイン*で
簡単にすぐ使える

Point
2

プッシュ通知で
確実に情報をキャッチ

アプリの
通知設定はONに！



*一定期間が経過すると、再度ログインが必要になります

順天堂大学の皆さんへ

生成AIがアシスト！ 強み・経験の言語化支援講座

リクナビ担当 矢田理佐子

1. 将来、自分らしく働くために
2. 「自分を知る」ためのワーク
3. 自分の強みを将来に繋げよう



アプリを起動し、ログインしよう



A

「リクナビ」を初めて利用する方

リクルートIDをお持ちでない方

「**新規会員登録**」をタップ

画面に沿って会員情報を登録

リクルートIDをお持ちの方

「**リクルートIDでログイン**」

をタップ
リクルートID・パスワードを
入力してログイン後、
画面に沿って会員情報を登録

B

会員登録済みの方

「**リクルートIDでログイン**」

をタップ

* 画像はすべてイメージです。実際の画面とは異なることがあります

登録時のポイント・注意点



「学校名」選択は

- 「学校名」選択の際に表示住所が異なる場合も学校名が正しければ、そのまま選択してください

現在3年生の方の最終学歴

入学年月 **2023年 4月**

卒業年月 **2027年 3月**

卒業区分 **卒業・修了見込み**

「希望条件」が上限に達していた場合は

- 希望条件が上限に達していた場合は登録中の希望条件から一つ以上選択し、「**削除して進む**」をタップ

✓ 学校情報を登録しましょう！
サービス利用のために情報を登録してください。
後からいつでも編集可能です。

学校情報 1/4

学校種別

大学院（博士）	大学院（修士）
大学院（MBA/MOT）	大学院（法科）
大学院（その他専門職）	4年制大学
6年制大学	専門職大学
専門職短期大学	高等専門学校
短期大学	専門学校
高等学校	その他

希望条件

< 希望条件

企業に自分の希望条件を伝えることができます。

ⓘ レジュームで登録した希望条件が上限に達しています。登録中の希望条件から、どれか1つ以上を削除してください。

登録中の希望条件 3/3件

イベント運営スタッフ・アルバイト・パート
 時給1,000円以上、東京都、土、日、土日・祝日(朝、昼、夕方、夜)、長期3ヶ月～6ヶ月

家庭教師・アルバイト・パート
 時給1,500円以上、東京都、月、水、金、平日(夕方、夜)、土日・祝日

削除して進む



* 画像はすべてイメージです。実際の画面とは異なることがあります

学校情報 3/4

< 専攻

専攻 必須

専攻を選択してください

- 専攻を選択してください
- 人文学
- 法学
- 政治学
- 商学
- 経済学
- 社会学
- 語学
- 教育学

国際教養学部



専攻は「**その他**」を選択

* 画像はすべてイメージです。実際の画面とは異なることがあります

将来、自分らしく
働くために



まずは、「自分の持ち味は何か」
「どんな働き方がしたいか」を知ることが大切

自分を知る

(自己分析)

- ・何がしたい？
- ・何ができる？強み弱みは？
- ・どんな働き方がしたい？
- ・誰とどのように関わりたい？
など



1

いろいろな選択肢があるなかで
自分に合った選択ができるようになる



選択の基準ができることで、
いまの環境でチャレンジすべきことがわかる！

2

自分のことを
しっかり相手に伝えられるようになる



アルバイトの面接やゼミの面接、
インターンシップ&キャリアの選考などで
自己PRが求められたときに活かせる！

約5割の学生が「自己分析」で苦勞している

■就職活動で苦勞したこと（上位6項目抜粋）大学生_民間企業への就職確定者（就職志望者/複数回答）*大学院生除く



■①2024年卒12月1日時点

■②2023年卒12月1日時点

出典：リクルート 就職みらい研究所「就職プロセス調査（2024年卒）2023年12月1日時点 内定状況」から引用、加工
(https://shushokumirai.recruit.co.jp/wp-content/uploads/2023/12/naitei_24s-20231212.pdf)

「自分を知る」 ためのワーク



ステップ①

過去の経験を言語化する

ステップ②

自分の強みを明らかにする

ステップ③

今後どう活かすかを考える

経験の言語化に 「ガクチカAIアシスタント」を活用しよう



ガクチカAIアシスタントとは

これまでの経験を入力することで、就職活動に必要な「ガクチカ」*の素案を作ってくれるリクナビの最新機能

実際に使った学生の声

4つの簡単な質問に答えていくだけで、
しっかりと踏み込んだ内容の
「ガクチカ」の素案を作ることができた



* 学生時代に力を入れたこと

【ステップ①】過去の経験を言語化する



活用イメージ：塾講師アルバイトの場合



ガクチカAIアシスタント

アルバイトにおける具体的な内容を教えてください



学生

塾講師のアルバイトで生徒の得点をあげた

その経験において自身が担当した役割を教えてください

担当生徒の苦手教科の克服

難しかったことと乗り越えるために何をしたか教えてください

なかなか克服できなかったが、何度も説明を行い問題が解けるようになった

その取り組み結果や成果を教えてください

テストの点数が上がり、成績も1つ上がった

* 質問内容は、入力内容によって変動します

【ステップ①】過去の経験を言語化する



実際にやってみよう

ログイン画面が
表示された場合のみ

リクルートIDで
ログインをタップし、
会員情報を入力



ログイン後、
マイページをタップ



ガクチカAIアシスタントを
利用するをタップ



ログイン画面が
表示された場合のみ

会員情報を入力し
レジューメにログイン



* 画像はすべてイメージです。実際の画面とは異なることがあります

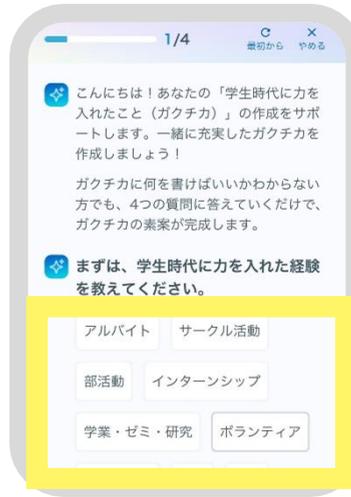
【ステップ①】過去の経験を言語化する



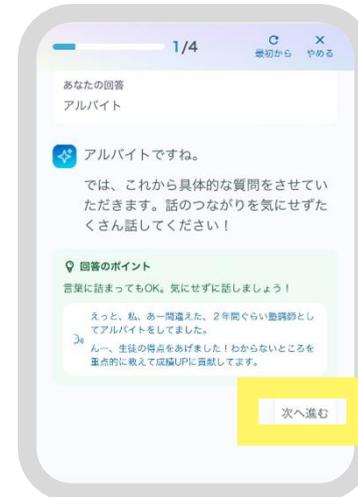
使ってみるをタップ



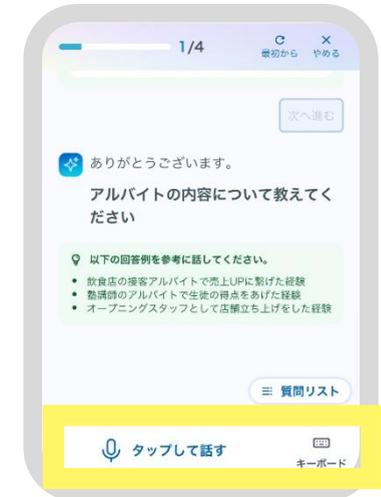
経験を選択



次へ進むをタップ



音声または
キーボードで入力



文章が出来上がったら、
コピーして編集をタップ



「良かった」
「良くなかった」を
選び提出



「学歴を編集」ページ内の「学生時代に
力をいれたこと」コピーした文章を貼り付け、
見直し・修正が完了したら保存をタップ



参考：学歴ページに「使ってみる」が表示されない場合



「新卒/既卒学生モード」をオンへ変更

リクナビアプリから
ログイン後、
マイページをタップ

マイページから
レジュメを
確認・編集するを
タップ

自分の名前が表示され
ている箇所をタップ

下へスクロールし
新卒/既卒学生
モードをオンへ変更



* 画像はすべてイメージです。実際の画面とは異なることがあります

参考：音声入力方法



 **タップして話す** をタップ

マイクへのアクセスを求める
ポップアップが表示されたら
許可する

許可しなかった場合や
「タップして話す」ではなく以下表示になっている場合は

ⓘ **マイクへのアクセスが拒否されました。**
ブラウザの設定から、マイクのアクセス許可をして
ください。

スマートフォン本体の設定画面から
ブラウザ（Safari、Chromeなど）の
音声入力を許可してください

* 画像はすべてイメージです。実際の画面とは異なることがあります

生成されたガクチカの素案は 見直し・修正をしレジュメへ登録しよう



- ✓ レジュメに登録せずに画面を閉じた場合、生成されたガクチカ素案は閲覧できなくなってしまうので注意
- ✓ レジュメに登録したガクチカは、今後の経験や周りの人にもらった意見を踏まえてアップデートしていこう

言語化された文章を通して、 自分の現在地の把握と強みの発掘をしてみよう

1. まずは、生成された文章をじっくり読んでみよう
十分だと感じた？意外だった？どう感じた？

2. 次に、文章からわかる自分の強みを考えてみよう

結果に対する感想と、結果からわかる「いまある自分の強み」を書き出してみよう

感想

自分の強み

<p>他人に 関わる 力</p>	<p>親しみやすさ／気配り・ホスピタリティ／素直さ／誠実さ／真面目さ／ 約束を守る／人への興味／働きかけ力（巻き込み力）／協調性／ チームワーク力／指導・育成力／対話力（わかりやすく伝える力）／傾聴力／ 理解力／プレゼンテーション力／調整・交渉力（正確に聞いて伝える力）</p>
<p>自分に 関わる 力</p>	<p>ストレス耐性／主体性（自分で考え行動できる力）／挑戦心・チャレンジ精神／ 改善・成長意欲／前向き志向／全てのことから学ぶ姿勢／度胸・本番に強い／ 自分で自分を律する力・感情をコントロールする力／タフさ（精神力）／ 使命感・責任感／目標志向性・達成意欲／パッション（情熱）／探究心／ どんな仕事でも面白みを見つける好奇心／変化対応力・柔軟性</p>
<p>課題に 対する 力</p>	<p>論理的思考力／物事の本質を突き止める力／課題発見力／企画力／計画力／ 想像力／提案力／広い視点で捉える力／決められたことをやり抜く力／忍耐力／ 継続力／粘り強さ／実行力／活動意欲／集中力／行動力／事務処理能力 （正確性・早さ・PCスキル）／文書作成力／計算能力／器用さ／体力</p>

出典：リクナビNEXT「協調性や気配り、チームワークなど他人に関わる力をアピールしたいときの自己PR例」から引用、加工
(<https://next.rikunabi.com/tenshokuknowhow/archives/2942/>)

「論理的思考力・課題発見力など、課題に対する力をアピールしたいときの自己PR例」から引用、加工
(<https://next.rikunabi.com/tenshokuknowhow/archives/3033/>)

「成長意欲や集中力、柔軟性など自分に関わる力をアピールしたいときの自己PR例」から引用、加工
(<https://next.rikunabi.com/tenshokuknowhow/archives/3037/>)

【ステップ③】 今後どう活かすかを考える



活かしたい・身に着けたい強みを見つけて これからの学生生活でできることを考えよう

活かしたい／身に着けたい強み・スキルと、今後の学生生活でやってみたいことを自由に書き出してみよう

活かしたい／身に着けたい 強み・スキル	今後の学生生活でやってみたいこと

新しくチャレンジした内容も ガクチカAIアシスタントを使って振り返ろう

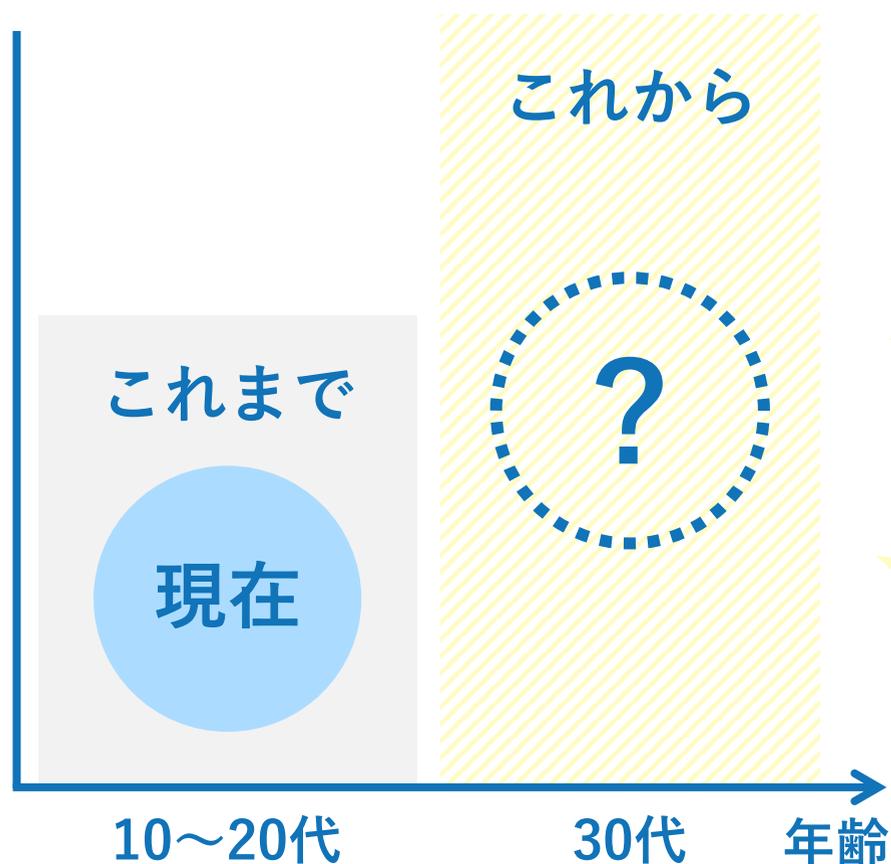


- ✓ 半年後をめぐりに、
今日設定した「今後やってみたいこと」について
再度ガクチカAIアシスタントを使って振り返ろう
- ✓ 再度振り返りをするすることで
新たに身についた自分の強みを確認しよう

自分の強みを 将来につなげよう



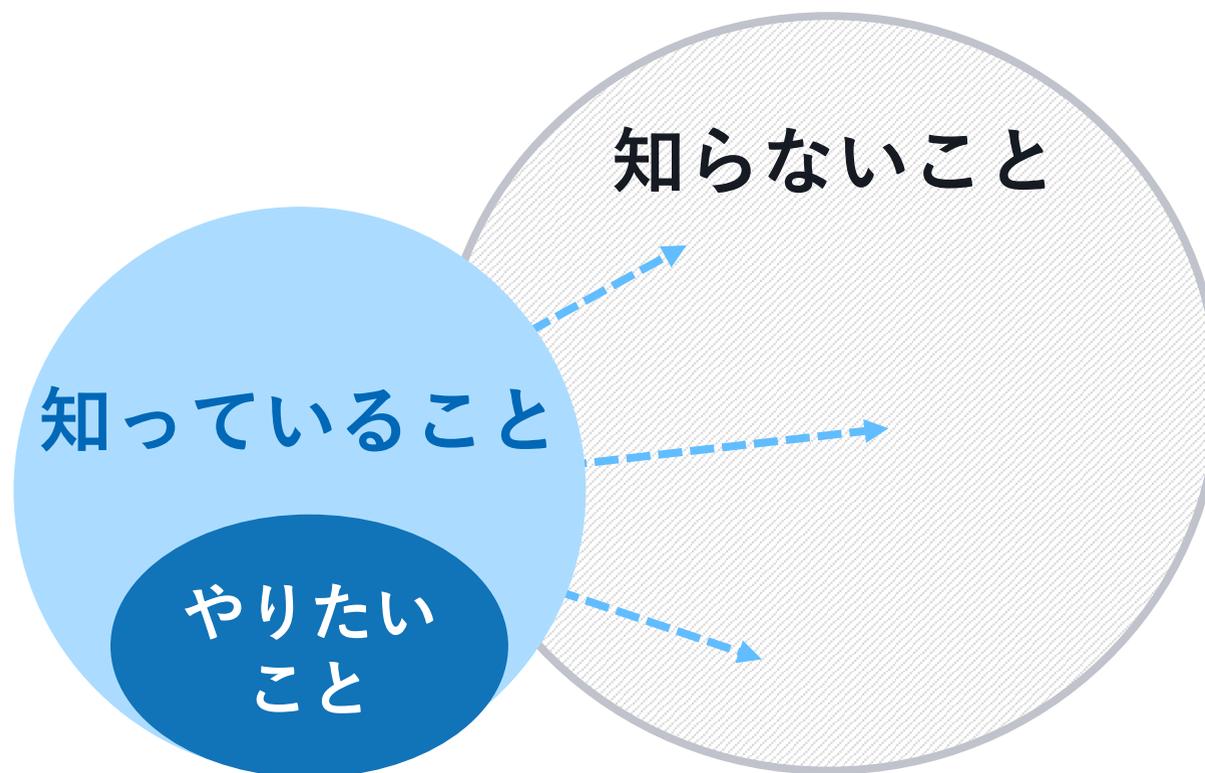
目の前の「興味があること」への 挑戦を繰り返すことが大切



10~20代の経験では
「未経験なこと」が多く
描く自己イメージが小さくなりがち

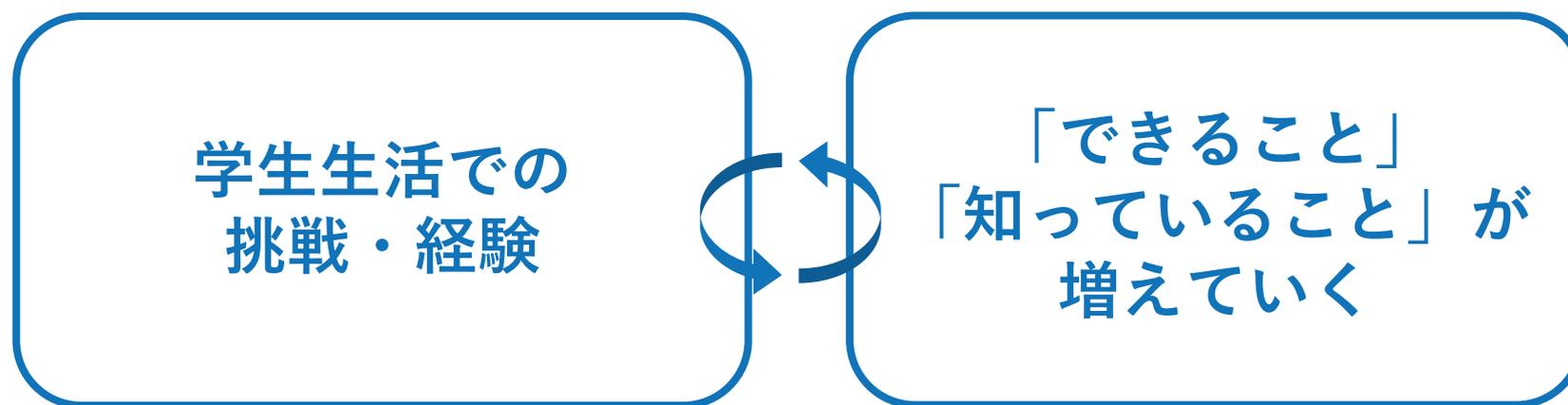
目の前の機会に全力で取り組み、
「できること」「知っていること」
を増やす

知らないものに興味をもって知っていきこう



知らないことをやりたいと思えない

学生生活を通して、 興味のあることにどんどん挑戦してみよう



社会で活躍するための「基礎力」につながる

今のうちから 「将来を意識したチャレンジ」をしてみよう



なかでも「インターンシップ&キャリア」は気軽に参加できる

学生が企業で業務を体験できたり、 今後のキャリア観の形成を行うことができる プログラムのこと

インターンシップ

企業で業務を体験できる

例

- パンフレット制作に携わる
- 実際のシステムのバグチェック
- 店内レイアウトの考案
- ロボットを用いた
企画の検討



オープン・カンパニー & キャリア教育等

キャリア観の形成ができる

例

- 業界説明
- OB・OG訪問
- キャリアについて
思考するためのプログラム
- テーマ「働くとは何か？」等



学年問わず参加できる

先輩たちは平均12.40社応募 まずは1社エントリーしてみよう

学生

インターンシップ等のキャリア形成支援
プログラム応募・参加状況 (2024年3月時点)
(大学生_全体 (就職志望者かつ就職活動経験者/数値回答))

応募率 **86.0%**

平均応募社数 **12.40社**

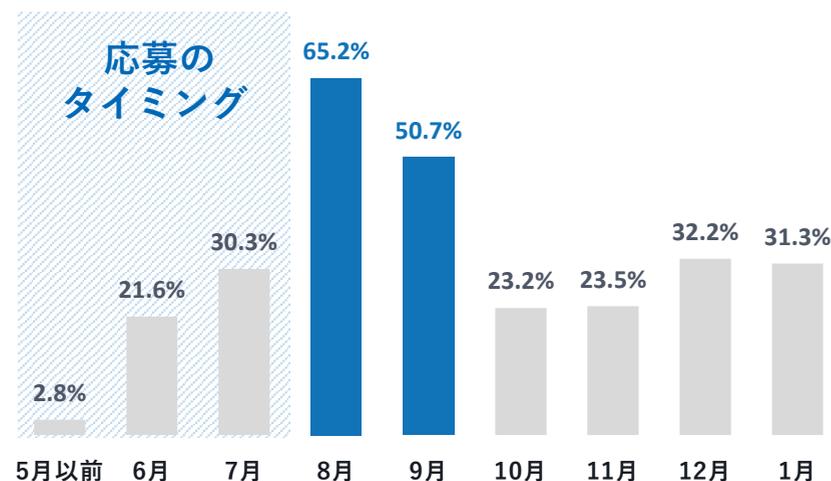
参加率 **84.7%**

平均参加社数 **8.72社**

企業

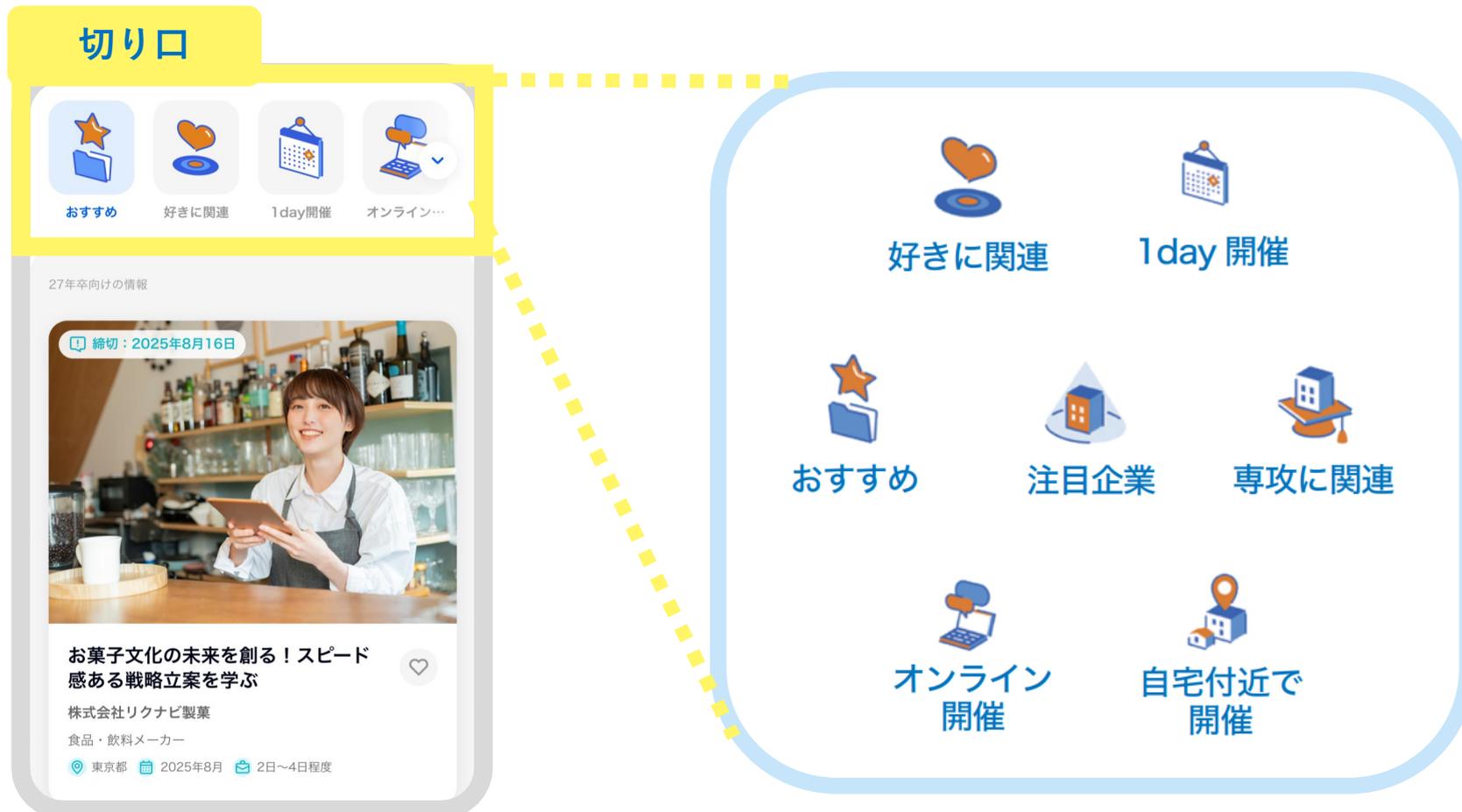
インターンシップ・1day仕事体験
月別実施割合

(インターンシップ・1day仕事体験実施または実施予定企業/複数回答)



*引用元の「インターンシップ・1day仕事体験」は2024年3月時点での名称です。リクナビでは「インターンシップ&キャリア」に名称が変更になりました
出典：リクルート 就職みらい研究所「採用活動中間調査 就職活動状況調査 データ集 2024年卒」(https://shushokumirai.recruit.co.jp/wp-content/uploads/2023/09/seminardata_20230810.pdf)
リクルート 就職みらい研究所「【2025年卒 就職活動TOPIC】インターンシップ等のキャリア形成支援プログラムの参加状況 (3月時点)」
(https://shushokumirai.recruit.co.jp/research_article_topics/20240426001/) から、引用加工

簡単な「切り口」によって、 自分に合うプログラムが見つかる



* 画像はすべてイメージです。実際の画面とは異なることがあります

実際にプログラムを見て エントリーしてみよう

ステップ1

興味のある切り口から探してみよう

ステップ2

プログラムの詳細を見てみよう

ステップ3

気になったプログラムを隣の方と共有しよう

ステップ4

エントリーしてみよう



「エントリー＝参加確定」ではないので 安心しよう！

エントリーをすると企業から
インターンシップ&キャリアに関する詳細を
得ることができる

エントリーに迷う方は「お気に入り」ボタンも活用しよう！



企業からの
情報を逃さず
キャッチ

A社



プログラムや説明会の日程確定の案内

B社



プログラムの選考の案内

C社



今後のスケジュールの案内

ステップ1 | 興味のある切り口から探してみよう



おすすめ 好きに関連 1day開催 オンライン…

27年卒向けの情報

🗨️ 締切：2025年8月16日



お菓子文化の未来を創る！スピード感ある戦略立案を学ぶ

株式会社リクナビ製菓

食品・飲料メーカー

📍 東京都 📅 2025年8月 📧 2日～4日程度

気になった「切り口」をタップ

おすすめ 好きに関連 1day開催 オンライン開催

注目企業 専攻に関連 自宅付近で開催

登録情報をもとに
あなたが参加できるプログラムが表示される



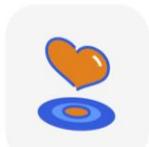
「好き」に関連するものや
色々な切り口から見られる！
何から見るか迷ったら、
「おすすめ」をタップしてみよう

*画像はすべてイメージです。実際の画面とは異なることがあります

ステップ2 | プログラムの詳細を見てみよう



おすすめ



好きに関連



1day開催



オンライン…

27卒向けの情報



🗓️ 締切：2025年8月16日

お菓子文化の未来を創る！スピード感ある戦略立案を学ぶ

株式会社リクナビ製菓

食品・飲料メーカー

📍 東京都 📅 2025年8月 📧 2日～4日程度



複数のプログラムを見比べて自分に合うものを見つけよう

タップして
プログラムの詳細を確認！

 をタップして
気になるものは【お気に入り】に保存

* 画像はすべてイメージです。実際の画面とは異なることがあります

気になったプログラムを 隣の方と共有してみよう

どの切り口から
見つけた？

プログラム内容は？

どんな業種？

どんなところが
自分に合いそう？





「エントリー管理」
から確認ができる

*企業がエントリーを締め切るとプログラムは表示されなくなるので、エントリー締切を確認し早めにエントリーしておこう

詳細からプログラムの種類や期間を調べ 「自分に合った」プログラムにエントリー

STEP

1

プログラムの 詳細を確認

(プログラム内容・開催日等)

📄 プログラム内容

60分、オンライン形式で、食品企画に関する仕事を体験していただけます！

■こんな人におすすめ

- ・コーヒーが好きな方
- ・飲み物の作り方に興味がある方
- ・商品開発やマーケティングに興味がある方
- ・オンラインで気軽に参加したい方

■こんなことやります

- ・会社の紹介とコーヒーの基礎知識を学びます
- ・コーヒーの商品開発や生産の流れを体験するワークを行います
- ・現場の社員と座談会を行います

📍 開催地

オンライン(ZOOM)

👤 応募資格

STEP

2

エントリー画面へ遷移

🏢 会社情報

社名	リクナビビバレッジ株式会社
本社所在地	東京都渋谷区リクナビ1-11-1 リクナビビル
代表者氏名	リクナビ三郎
代表電話番号	06-1234-5678
ホームページ	https://r-beverage.co.jp/recruit/



エントリー画面へ

この求人への応募および問題を報告する場合には

STEP

3

エントリーする

海を超えて感動を作る！国際スポーツイベント企画の
ビジネスを学ぶ
リクナビビバレッジ株式会社・東京都
[求人詳細を表示する](#)

中止する

エントリー内容の確認

あなたのプロフィール

[編集](#)

エントリーすることで
企業から詳細を得られる

リクナビ タロウ

この内容でエントリーする

* 画像はすべてイメージです。実際の画面とは異なることがあります

ガイダンス後に実践してみよう



ガイダンスが終わったら リクナビを使って3つチャレンジをしよう！



もっとあなたへの
「おすすめ」を
見てみよう



興味のあるコースには
「エントリー」
「お気に入り」を



ガクチカの素案を
作成してみよう



* 画像はすべてイメージです。実際の画面とは異なることがあります

仕事のリアルがわかり 就活準備のヒントが見つかる！ 「リクナビオンエア」



他では手に入らない「これが気になる！」情報を
バラエティ豊かな登場人物がお届け！

【ラインナップ例】

- 編集者が語る「好きを仕事にしてみた！」
- 若手社員が語る「社風と働き方のリアルなギャップ」
- 企業人事が伝える「エントリーシートの着眼点」
など

毎週更新！



* 動画内容は変更になる可能性があります
* タイミングによっては本サービスの公開前の可能性があります
* 画像はすべてイメージです。実際の画面とは異なることがあります

参考 | リクナビオンエアの視聴方法



リクナビアプリに
ログイン後、
右上の  をタップ

「動画」をタップ

閲覧したい
動画コンテンツを
タップ

動画を視聴



* 動画内容は変更になる可能性があります
* タイミングによっては本サービスの公開前の可能性があります
* 画像はすべてイメージです。実際の画面とは異なることがあります

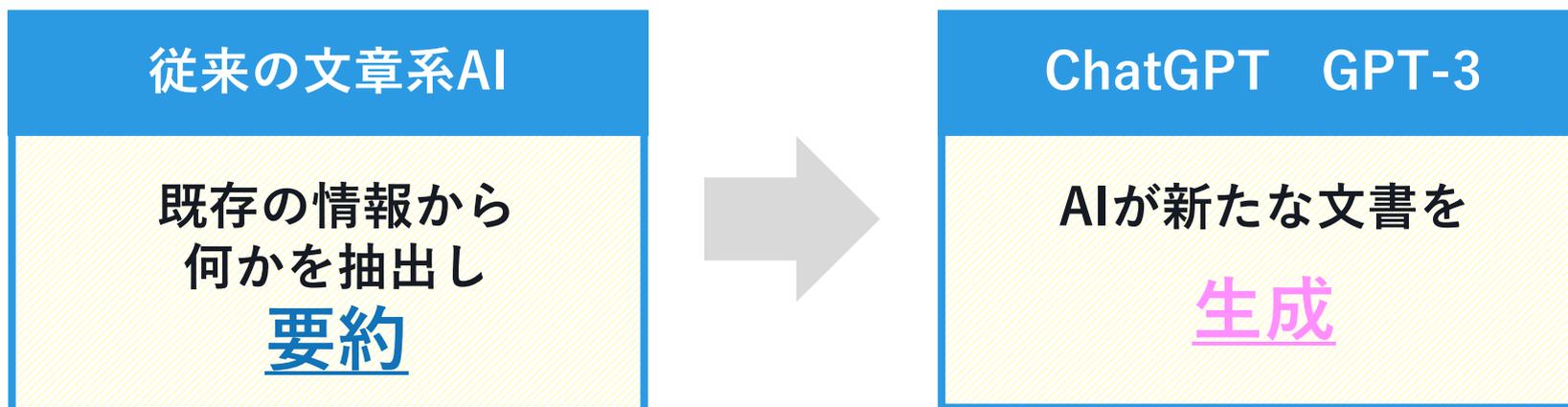
就活準備における 『ChatGPT』利用時の注意点



文章を「抽出」ではなく 「生成」できるのがChatGPTの特徴

ChatGPTとは

- OpenAIが開発したAI言語モデル
- 自然な文章生成や対話が可能



参考：先読み！IT×ビジネス講座 ChatGPT 対話型AIが生み出す未来（株式会社インプレス）

* 本資料は、ChatGPTを活用する場合の注意点を記載したものであり、リクルートとして就活準備においてChatGPTの利用を推奨するものではありません

* 記載されている注意点は2023年9月時点のものであり、利用にあたっては大学や募集企業などの方針をふまえてご自身でご判断ください

①自己分析での活用例

自分の性格、価値観や経験を入力し、
自己分析を手伝ってもらう

②面接練習としての活用例

- ChatGPTを面接官の役割として使い、
面接での想定質問をしてもらう
- ChatGPTによって出題される質問に対して
リアルな面接のように回答することで、自分の強み、弱みを
洗い出し、回答を改善する練習をする

参考：ChatGPT公式ガイドライン (<https://openai.com/>)

* 本資料は、ChatGPTを活用する場合の注意点を記載したものであり、リクルートとして就活準備においてChatGPTの利用を推奨するものではありません

* 記載されている注意点は2023年9月時点のものであり、利用にあたっては大学や募集企業などの方針をふまえてご自身でご判断ください

③ エントリーシート作成の活用例

- 自分の強みや経験を入力し、エントリーシートのたたき台を作成
- 自分のエントリーシートの添削を依頼し、文章の表現や内容に対するフィードバックを得る
- 適切な言葉の選び方などを手伝ってもらう

④ 業界、企業、職種研究での活用例

- ChatGPTを使って各業界、企業、職種についての情報を効率的に収集する

参考：ChatGPT公式ガイドライン (<https://openai.com/>)

* 本資料は、ChatGPTを活用する場合の注意点を記載したものであり、リクルートとして就活準備においてChatGPTの利用を推奨するものではありません

* 記載されている注意点は2023年9月時点のものであり、利用にあたっては大学や募集企業などの方針をふまえてご自身でご判断ください

ChatGPTの特徴と注意点を 知った上で活用しよう

1	「人」による事実確認をする
2	他人の権利侵害にならないかを確認する
3	個人情報などは入力しない
4	「自分らしさ」が表現できているか確認する

参考：ChatGPT公式ガイドライン (<https://openai.com/>) ,個人情報保護委員会 (https://www.ppc.go.jp/files/pdf/230602_alert_generative_AI_service.pdf)
* 本資料は、ChatGPTを活用する場合の注意点を記載したものであり、リクルートとして就活準備においてChatGPTの利用を推奨するものではありません
* 記載されている注意点は2023年9月時点のものであり、利用にあたっては大学や募集企業などの方針をふまえてご自身でご判断ください

大切なのは

変わらず自分の価値観や大事にしたいことを考え
自分に合う企業を探すこと

ChatGPT

(例) ESのたたき台を作成する、ESを添削する

自分

(例) 自己分析、企業・業界分析などに時間をかける

ChatGPTは、あくまでサポートツール
キャリアセンターなど周囲の社会人に相談して磨こう！

* 本資料は、ChatGPTを活用する場合の注意点を記載したものであり、リクルートとして就活準備においてChatGPTの利用を推奨するものではありません
* 記載されている注意点は2023年9月時点のものであり、利用にあたっては大学や募集企業などの方針をふまえてご自身でご判断ください

リクナビは、皆さんが自分らしく
社会への一歩を踏み出せるよう応援しています！

ご清聴ありがとうございました

