

I 自分の就活スケジュールを作ろう

全体的なスケジュールを見ながら、まずはあなたの理想的な就活スケジュールを下の表へ書き込んでいきましょう。

大学3年・修士1年

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
日系・夏インターン経由で採用～内定					日系・インターン経由で採用～内定		
	外資選考(投資銀行・コンサル)採用～内定				外資選考(企業界)採用～内定		



あなたの理想のスケジュール

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
日系・インターン経由で採用～内定		説明会/ES/Webテスト	面接		内定		
外資選考(企業界)採用～内定					外資・留学帰国生向けの選考採用～内定		




あなたの理想のスケジュール

2

自分の就活スケジュールを見直そう

就活の中間地点になったら、スケジュールを再度見直してみましょう。

大学3年・修士1年

12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
	日系・インターン 経由で採用～内定		説明会/ES/ Webテスト	面接		内定	
外資選考(企業界) 採用～内定						外資・留学帰国生向けの選考 採用～内定	
			中小企業・ローカル企業等が選考実施～内定				
 あなたの理想の スケジュール							

8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
外資・留学 帰国生向け の選考 採用～内定		内定式	就職浪人申請期限 ※大学によって異なる ため要確認				卒業式
中小企業・ローカル企業等が選考実施～内定							
 あなたの理想の スケジュール							

3

自分が受けたい会社をリストアップしよう

自分が受けたい会社を下記の表を埋める形で最低 20 社リストアップしてみましょう。

No.	社名/部署別採用の場合は部署名も	志望度	プレエントリー	ログインID	パスワード
例	株式会社□□□□	第1志望	○	hanako1234	sample_pass
例	○○○○株式会社	第2志望	3/1 OPEN	hana_1234	password_01
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

4

企業が求めるエピソードに当てはまる 自分の経験を書き出してみましょう

企業が求めるエピソードの3条件に当てはまる
「自主的に動ける」「他人と協働できる」「数的成果を出す」
3条件を満たすエピソードを箇条書きにしてみましょう。

番号	条件	エピソード
例	どんな経験だったか (自主的) (他人と協働) (数的成果)	大学の難易度が高いフランス語の少人数授業で頑張って単位を取った 毎週1回の予習を自分が呼びかけた 20人でLINEグループを作り課題を分担 通年半数が落第する授業で落第率が1割まで下がった
1	どんな経験だったか (自主的) (他人と協働) (数的成果)	
2	どんな経験だったか (自主的) (他人と協働) (数的成果)	
3	どんな経験だったか (自主的) (他人と協働) (数的成果)	

5

5つの強み(協調性・外向性・情緒安定性・好奇心の強さ・ 勤勉性)を5段階評価して自分の評価軸を作ろう

ビッグ・ファイブで自分の強みを診断してみましょう。

短縮・簡単版診断はこちら：<https://www.sinritest.com/bigfive01.html>

※万が一アクセスできない場合は、「ビッグファイブ 短縮・簡単版」
で検索して他サイトのテストでお試ください。

特性	診断結果	保護者や友人からの評価
協調性	例:17/30点 普通 5段階評価にすると3点	例:意外と空気読まないで好きなことやってる
外向性	例:22/30点 普通 5段階評価にすると4点	例:初対面でもガンガン話しかけてくる人だった
好奇心の強さ (開放性)	例:10/30点 低い 5段階評価にすると2点	例:新しい遊び場へ連れていくと嫌がる子だった
情緒安定性	例:25/30点 高い 5段階評価にすると5点	例:あまり慌てているところは見たことがない
勤勉性	例:30/30点 高い 5段階評価にすると5点	例:出席しなくてもいい授業でも律義に出ている

会社を調べて採用したがりそうな 理想的人材像を5つの強みで考えてみよう

企業の説明会やOBOG訪問、企業口コミサイトなどで感じたことをビッグ・ファイブに当てはめて書き込み、どんな特性を企業が求めているのか分析してみましょう。

No.	会社名	ビッグ・ファイブに基づいた企業分析	説明会やOBOG訪問などを見て抱いた根拠
例	□□□□株式会社	協調性 2 / 5	当日アドリブでノリツコミが許される説明会の雰囲気
		外向性 5 / 5 (5分の5)	1年目から海外出張で多国籍チームとやりとりする
		好奇心の強さ 5 / 5	自分でアイデアを出せない人はいないという社長コメント
		情緒安定性 3 / 5	ピンチはチャンス、だけど先輩が助けてくれるから安心
		勤勉性 1 / 5	失敗しても許される風土
1		協調性	
		外向性	
		好奇心の強さ	
		情緒安定性	
		勤勉性	
2		協調性	
		外向性	
		好奇心の強さ	
		情緒安定性	
		勤勉性	
3		協調性	
		外向性	
		好奇心の強さ	
		情緒安定性	
		勤勉性	
4		協調性	
		外向性	
		好奇心の強さ	
		情緒安定性	
		勤勉性	
5		協調性	
		外向性	
		好奇心の強さ	
		情緒安定性	
		勤勉性	

7

**SPI や CASEC 模試を受けて
スコアと目標スコアを記録しよう**

SPI や CASEC の模試を受けて、スコアを記録しておきましょう。
何度か受けたスコアを書くことで、成長を実感しましょう。

試験科目	目標	1回目	2回目	3回目
SPI				
CASEC				

エントリーシートの文法にのっとって、書籍の例を見ながら自分のエピソードを箇条書きにして書いてみましょう。

出題	解答欄
例：学生時代に頑張ったことは何ですか？	(結論) アルバイト先の売上を10%向上させました。 (背景事情) 私はドラッグストアでアルバイトをしていました。しかし売上が横ばいになっており、原因を分析したところ化粧品売場の売上構成比が5%と低迷していました。 (自分が取った解決策) そこでレジ打ちをしながらお客様のすっぴん率を数えたところ、顧客の8割がすっぴんということがわかりました。そこから化粧品を本人ではなくギフト用として提案したところ、 (結論をもう一度繰り返す) 化粧品売場の売上が160%となり店舗全体でも110%へ売上を伸ばせました。
あなたの自己PRを書いてみてください。	(結論) (背景事情) (自分が取った解決策) (結論をもう一度繰り返す)
あなたの強みは何ですか？ 具体的な事例と一緒に書いてください。	(結論) (背景事情) (自分が取った解決策) (結論をもう一度繰り返す)
挫折をした経験と、それをいかに乗り越えたかを教えてください。	(結論) (背景事情) (自分が取った解決策) (結論をもう一度繰り返す)
(1社選んで)志望動機を教えてください。	(結論) (背景事情) (自分が取った解決策) (結論をもう一度繰り返す)
あなたが学生時代に頑張ったことを書いてください。	(結論) (背景事情) (自分が取った解決策) (結論をもう一度繰り返す)

AIを使って、エントリーシートのたたき台を作ってみましょう。

手順

1. 自分のどの経験をESに書くか、1つ絞ります。
例:部活で怪我をしましたが、サポート役によって試合を勝利へ導いた
2. 以下のプロンプト(命令文)を、AIへインプットしてみましょう。

(命令文)

あなたは熟練した採用担当者です。学生のお手本となるような、エントリーシートを書いてください。その際、以下の#エピソードを活用してください。また、以下の#制約条件を満たしてください。

#エントリーシートのテーマ
学生時代に力を入れたこと

#エピソード

バスケット部で大きな試合がある2週間前に足を骨折してしまいました。試合には出られなかったが、代わりにチームの遠征のスケジュール管理を行ってチームを支援した。その結果、自分のバスケットチームが無事試合に勝てた。

#制約条件

- ・「30文字以内の結論、どのようなトラブルがあったか、どうやってトラブルを解決したか、30文字以内の結論」の順番で書く
- ・文字数を380文字から400文字の間にする
- ・「です・ます調」で書く
- ・バスケのルールを知らない人にもわかりやすく書く

確実内定に書かれていた内容にしたがって、自分らしいエントリーシートに書き換えてみましょう。

▶ 生成AIが出力した文章の例

困難に立ち向かう強い意志と周りを支える行動力が自身の成長につながりました。

バスケットボールチームに所属している私は、大会2週間前に足を骨折してしまい、試合へ出場できなくなってしまいました。しかし、私はチームを応援するために、遠征の移動スケジュールの管理を引き受けました。

細かいスケジュール調整を行い、チームの移動の手配をすべて引き受けました。時間に余裕を持たせ、集中力を維持できるよう心がけました。その甲斐あって、チームは落ち着いた環境で試合に臨むことができました。そして、試合に勝利することができました。

仲間を支え抜いた経験から、困難に負けずに前を向いて取り組む姿勢の大切さを学びました。このように、私は困難に立ち向かう強い意志と周りを支える行動力を身に着けました。

▶ 書き換えてみた例

怪我を乗り越えバスケット部を勝利に導きました。私は高校時代、バスケット部に所属していました。しかし、大会2週間前に足を骨折してしまい、試合へ出場できなくなってしまいました。しかし、私は自分の怪我の影響を最小限にしたいと考えました。そして、チームを応援するために、遠征の移動スケジュールの管理を引き受けました。

私が通っていた高校は、コース別の授業を実施していました。人によって時間割が異なるため、ひとりひとり移動時間が異なり、細かい手配が必要でした。そのため、メンバーによっては移動直後の試合を強いられていました。

私は各自で考えねばならなかったメンバーの移動時間を、スプレッドシートにまとめました。そして、移動時間に余裕を持たせ、チームメイトの集中力を維持できるよう心がけました。

そのかいあって、チームは落ち着いた環境で試合に臨み、試合に勝利しました。このように、私は怪我を乗り越えバスケット部を勝利に導きました。

命令文の#エントリーシートのテーマと、#エピソードを書き換えて、さまざまなたたき台を作ってみましょう。

OBOG 訪問で質問することを リストにしてみよう

OB・OG へお会いする前に、質問したいことをリストアップしましょう。
その際、深掘りできるよう前もって仮説を立てておきましょう。

No.	質問内容	「きっこう答えてくださる」仮説	当日のメモ
例	貴社は動続年数の長さが業界でも随一とうかがっておりますが、長く勤務したいと〇〇さんが個人的に思われる点は何でしょうか？	<ul style="list-style-type: none"> ・上司以外にもメンターを持てるので、会社で悩んでも安心して相談できる仕組みが整っている ・優れた福利厚生？ ・愛社精神が強い。製品を心から愛している人が集う環境にある。「おもちゃを作りたい」ではなく「〇〇のおもちゃを作りたい」人が集まっている 	<ul style="list-style-type: none"> ・福利厚生が1番の理由、宿泊所、社員割引、持ち帰り度など ・愛社精神が強い、中途で入社となつて長年かけて会社の製品を学べる。ただ部署異動もろいで会社の製品を愛せないと仕事の変化に耐えられない
1			
2			
3			
4			
5			

ベーシックなものから自己分析・企業研究が必要なものまで、面接でよく聞かれる質問を広く集めました。本書を参考にしながら、回答の準備を進めていきましょう。

また、ワークシート No.9 のたたき台でも、これらの質問を入力して練習してみましょう。

簡単に自己紹介をお願いします

自分をひと言で表してみてください

周りからはどのような人だと言われることが多いですか？

あなたの長所・短所を教えてください

特技(得意なこと)はありますか？

学生時代に力を入れたことは何ですか？

大学で何を勉強していますか？

学業以外にがんばったことはありますか？

どんなことにやりがいを感じますか？

志望動機を教えてください

自己PRをお願いします

入社後にどんなことをしたいと考えていますか？

あなたにとって「働く」とは？

仕事をするうえで一番大切なことは何だと思いますか

リーダーシップを発揮した経験を教えてください

挫折した経験はありますか。また、それをどのようにして乗り越えましたか？

何かを継続した経験はありますか？

これまでの人生で一番がんばったということがありますか？

最近ハマっていることはありますか？

最近気になったニュースはありますか？

どんな軸で就活をされていますか？

弊社は第一志望ですか？(弊社の志望度はどのくらいですか)

同業他社ではなくなぜ弊社なのですか？

弊社の強み・弱みは何だと思えますか？

この業界の課題は何だと思えますか？

〇〇業界(※)は今後どうなっていくと考えていますか？(※面接を受ける企業の業界)

5年後、10年後のビジョンはありますか？

勤務地や配属の希望はありますか？

希望しない部署へ配属されたらどうしますか？

すでに内定が出ている企業はありますか／弊社の他に、志望度の高い企業はありますか

最後に何か質問はありますか？(逆質問)

「できたこと」「改善できること」を3つずつリストアップしましょう。
面接での自分を分析して、次につなげましょう。

日付	社名	できたこと	改善できること
例	株式会社 〇〇商事	<ul style="list-style-type: none"> ・相手が聞き取りやすいテンポで話すことができた ・適切な敬語を使って話すことができた ・難しい質問にも落ち着いて答えることができた 	<ul style="list-style-type: none"> ・面接官の質問を遮ってしまう瞬間があった ・相手からの指示がある前に椅子に座ってしまった ・話がまとまらず長くなってしまった