

**技能講習テキスト
就職活動支援のための
エントリーシート活用実践トレーニング**



▶ 1、講習概要

(1) 講習

学生や若年層等が就職活動でエントリーシート作成時にキャリアコンサルティングを行う際、カウンセリングを成立させていくことがキャリアコンサルタントにとって重要となります。

当講習では、エントリーシート活用のためのカウンセリングの実情と特性を理解し、エントリーシートの作成を行いながら学生や若年層等へ必要な実践力を通して研鑽します。

(2) 講習を通して習得する目標項目

- ①学生や若年層等へエントリーシート作成支援を実施する上での基礎知識の理解
- ②学生や若年層等へエントリーシート作成支援を実施する上での相談者の特性の理解とキャリアコンサルタントとしてのアプローチする視点の理解
- ③実際にエントリーシートを作成しながらエントリーシート作成支援スキルの向上

(3) 講習を通して習得する、相談者への支援効果

- ①相談者の自己理解の支援
- ②相談者の仕事理解の支援
- ③相談者への情報提供

▶ 2、エントリーシート作成支援を実施する上での基礎知識の理解

(1) エントリーシート（ES）とは
エントリーシートとは各企業へ応募する際に
「書類選考の課題として提出を求められる採用書類」のことをいいます。

履歴書とエントリーシートの違いについて
履歴書では主に個人情報や資格、職歴、実績等について問われています。
エントリーシートではそういったことの他に「その学生がどんな人なのか」という人柄を問われることとなります。

(2) 企業は何を（どこを）見ているのか
どんな人物か、基本的な文章力があるかなどを見ています。

人事が評価することは・・・順位

- 1、特別な功績（例・陸上のインターハイで優勝した）
- 2、これまで長く続けたこと（例・無遅刻無欠席で学校に通った、幼稚園から空手を続けていて、現在は空手教室で教えている等）

3、自分の特徴、価値観、人柄

※1回きりではなく、生まれてから何度も繰り返されていることが特徴
おそらくほとんどの人が1と2はなく3を必要する場合があります。

▶ 2、エントリーシート作成支援を実施する上での基礎知識の理解

(3) エントリーシート（ES）に取り組む前の自己理解について

◆エントリーシートの前に自己理解を深めましょう。

自己理解を深めるためには自己分析を行います。自己分析は本人が1人で行うことは難しく、キャリアコンサルタントと一緒に取り組むことではかどります。

まずは自己分析を通し、「企業にアピールすべき自分の価値観や特徴」を理解しましょう。価値観や特徴が分かれば、エントリーシートに書く経験もおのずと分かってきます。

自分の特徴を発見する3つのステップ

1、自分の人生を振り返る

「自分振り返りシート」の作成をキャリアコンサルティングを通じて行います。

人間の本質的な性格というものは、実は幼少期の経験から大きな影響を受けている場合がほとんどです。

「小さい頃引っ越しを繰り返したため、周りの顔色をうかがうようになった」

「親が洋服から大学まで何でも決めたので、自分で決めることが苦手」など、自分の行動の根源を探っていくと小さい頃の経験に基づいていることが非常に多いです。幼い頃まで遡ることによって、より深く自分の性格を知ることができます。

▶ 2、エントリーシート作成支援を実施する上での基礎知識の理解

(3) エントリーシート（ES）に取り組む前の自己理解について

2、周りの人に聞いてみる
優先順位は以下です。

- ① 人事採用経験者
- ② 社会人(企業で働いている人)
- ③ 大学の先輩
- ④ 友人

自分がどんな特徴や価値観を持っているか聞いてみましょう。
大切なことは、自身のマイナス面も含めて遠慮せずに伝えてもらうことです。
一番相応しくない相手は「両親」です。客観的になれません。

▶ 2、エントリーシート作成支援を実施する上での基礎知識の理解

(3) エントリーシート（ES）に取り組む前の自己理解について

3、人事の視点を盛り込む

1と2で出てきた自分の「特徴」「価値観」「人柄」を箇条書きにしてみましょう。

1で浮かび上がってきた自分の「特徴」「価値観」「人柄」

例) Aさんの場合

- 友達をすぐ作れる、人見知りしない
- 真面目で努力できる
- 両親や先生の言うことをよく聞く

2で出てきた「人事から見た自分」

- 礼儀正しい
- 素直
- 真面目で努力できる

どの自分の特徴を就活でアピールするか決めましょう。

▶ 2、エントリーシート作成支援を実施する上での基礎知識の理解

(4) エントリーシートの主な内容

- ・ 自己PR
- ・ 学チカ（学生時代に力を入れたこと）
- ・ 志望動機

※順序として、自己PR、学チカを書いてから志望動機に進むとスムーズ

面接につながるような内容を目指すサポート

▶ 2、エントリーシート作成支援を実施する上での基礎知識の理解

(4) エントリーシートの主な内容

自己PRと学チカについて

①まず自分に目をむける

②3～4歳くらいからこれまでの自身の経験や出来事、その時に感じたことや行動、これからどうしていきたいかなどを整理していきます。

③周囲の人に自分がどんな特徴や価値観を持っているか聴いてみる

1位 人事採用経験者

2位 企業で働いている社会人

3位 学校の先輩

4位 友人

※聴かない方がよいのは「家族」距離が近すぎて客観的ではないため

④自分振り返りシートを使って価値観や特徴がどのように形成されたのかを作成してみましょう

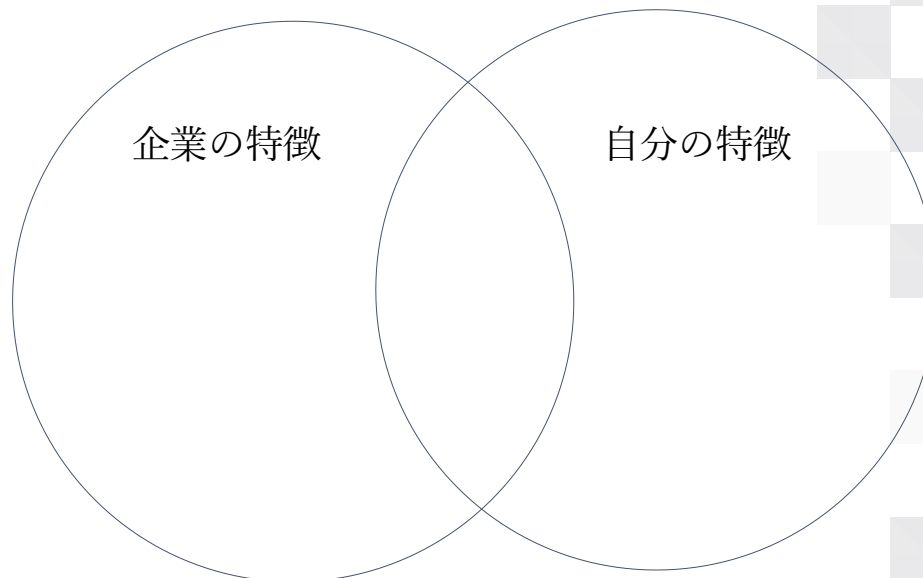
▶ 2、エントリーシート作成支援を実施する上での基礎知識の理解

(4) エントリーシートの主な内容

志望動機について

①志望動機の考え方

2つの円の重なった部分が志望動機
～私は貴社に入りたいです。
企業と自身の価値観を探す



②企業研究、最低限必要なこと

- ・会社説明会に参加する
- ・企業のサイト（ホームページ）会社案内などをすみずみまで見て読む

この2点が必要

- 1、サイトやパンフレットなどを読んで気になる部分にマーカーをする。
- 2、社風や事業内容がなぜ気に入ったのか？を考えてみる
こういうことをしてきたから、こういう価値観が気になる

③ +α

OB、OG訪問、社長ブログ読む、その会社のサービスなどを実際に試してみる

▶ 3、事例検討で実践、自己理解支援トレーニング

(1) 自己理解支援、「自分振り返りシート」作成

ご自身の自分振り返りシートを作成します。

2～3人の1チームになります。

「自分振り返りシート」記入例を参考にしてお互いにキャリアコンサルタント役と相談者役になり、キャリアコンサルティングを通じて作成してください。

・自分の「特徴」「価値観」「人柄」

・「人事から見た自分」

2つができあがれば完成です。

就職活動の際のアピールポイントになります。

▶ 3、事例検討で実践、作成支援トレーニング

(2) 実際にエントリーシートを添削してみましよう

①自己PR

事例を使って個人で添削

グループで添削結果を共有し改善点を出し合う

②学チカ（学生時代に最も力を入れたこと）

事例を使って個人で添削

グループで添削結果を共有し改善点を出し合う

③志望動機

事例を使って個人で添削

グループで添削結果を共有し改善点を出し合う

▶ 4、参考資料

「納得の内定」をめざす 就職活動1冊目の教科書 2025

アマゾン他全国有名書店にて取り扱いあり

<https://amzn.asia/d/aOxoClf>



記者ハンドブック 第14版新聞用字用語集

一般社団法人共同通信社(編著)

<https://www.kyodo.co.jp/books/isbn/978-4-7641-0733-5/>