

エントリーシート作成「ポイント集」

エントリーシートは、企業があなたを知るための、言わば「分身」として機能する重要な書類です。あなたの魅力が企業にしっかりと伝わるよう、このポイント集をご活用いただけましたら幸いです。
※以下、エントリーシート=ES

①ES 作成のポイント

■書き方の基本

- ・誤字脱字の確認、接続詞や助詞、表現や漢字の使い方を間違えていないか。
※「貴社」は書き言葉、「御社」は話し言葉です。また、関西では「〇回生」という呼称が広く使われますが、正式な文章では「〇年生」と表記します。
- ・適度な段落分けや書き出しの一字空け、ですます調の統一等、全体のレイアウトを整えながら【第一印象で読みやすいES作り】を目指しましょう。
- ・単語だけを並べるのではなく、5W2Hを用いて内容を文章化しましょう。
★5W2H…When(いつ)、Where(どこで)、Who(誰が)、What(何を)、Why(なぜ)
How(どのように)、How much(いくら)
- ・一通り読んでみて、内容を理解できる文章になっているか。
⇒ポイントを絞り、短い文章で【読みやすさ・見やすさ】を意識
※一つ一つが長く、複数の要素が混在している文章は避けましょう。

《文章構成のコツ》

次の方法をイメージしながら組み立てると、コンパクトで要領良く文章をまとめることができます。

★PREP法…結論重視、簡潔にまとめられた表現に適しています。

はじめにPoint(結論)を述べて、次にReason(理由)を説明し、Example(具体例)を出した後、最後にもう一度Point(結論の強調・まとめ)を述べる構成。

★SDS法…ストーリー重視、説得力のある表現に適しています。

最初にSummary(要約)を伝え、次にDetails(詳細な説明)をした後、最後にもう一度Summary(要約の強調・まとめ)を述べる構成。

《手書きESの場合》※下書きをお勧めします。

- ・文字は適度なサイズで、記入枠に大きな余白がないか確認しましょう。
文章量の目安は記入枠の8割以上です。
- ・記入の際は丁寧な文字を心掛けましょう。
文字に自信がなくても、気持ちのこもった文章は読み手に熱意が伝わります。

読み手（選考する人）の立場に立ってESを作成できているか
できれば他の人からも文章をチェックしてもらおう

■文章作成のポイント

- ・質問の意図をしっかりと理解し、読み手の知りたい内容を回答できているか。
- ・各質問（志望理由、自己PR、学生時代頑張ったこと等）の回答に込めたメッセージ（アピールポイント）に一貫性はあるか。
- ・応募先を意識した内容になっているか。
⇒自己PR等の使い回しに注意
- ・自分を良く見せるため、事実に反することや事実以上のことを伝えるのではなく、足りていない部分も含めて、魅せ方を工夫しながら【等身大の自分】を伝えましょう。その上で、「成長したい」という気持ちを表すことが大切です。
- ・【自分らしさ】が表現されていて、人柄やタイプをイメージしやすい内容か。
⇒事実だけでなく、【理由やその時の思い】も盛り込む

■エピソードの書き方

なるべく抽象的な表現は避け、具体例を挙げながら自分の考えをまとめる

【×例】 アルバイト先では、お客様の多様なニーズをつかみ、様々なアイデアを提案し、そして新しいことにチャレンジすることで、売上目標の達成に貢献しました。

どのような「ニーズ、アイデア、新しいこと」なのか



「何を」やったのかではなく、「どう」取り組んだのか
読む人が同じ映像を思い浮かべやすいか

- ・「あれをした、これをした」という事実紹介ではなく、その目的を達成するために【考え、行動、努力したこと】等、自分の努力や頑張り方を具体的に書きましょう。
- ・【結果】よりも【過程】が問われるため、成功したエピソードにこだわる必要はありません。

《エピソードを具体化させるコツ》

・数字

練習に一生懸命励みました → 週5日は家でも100本シュートの練習を
程度感を表す言葉「長い間」、「たくさん」 → 「3年間」、「3000人」

・名称

お客様が笑顔になるような献立を考え → カボチャや豆腐を桜の形に盛り付け

・地名(固有名詞)

全国様々な場所を旅行し → 青森、福井、大分など10都市以上を訪れ

《発展：より評価されるエピソードの考え方》

内省力を持ち、それを仕事に活かせるか、常に再現できるのか

[×例] 【課題】私は人見知りでしたが、【方策】飲食店でのアルバイトでお客様に積極的に話しかけ、【結果】今ではお客様にも気軽に話かけられるようになりました。



本人としては頑張ったことかもしれませんが、相対的に見ればレベルが「マイナス」から「0 (=アルバイトに慣れた)」に到達したということです。「0」到達後の【問題解決行動に関するアピール】が、あなたの【強み】となります。
※内省力（自分の考えや行動を深く省みる力）

■志望理由

- 志望先に対する熱意が文章から伝わってくるか。
⇒この質問から読み手は【業界・企業研究と自己理解の深さ】を判断
 - 自分の強みを発揮して、志望先で何をしたいか、どう活躍できるのかを考えましょう。
⇒志望先であなたが働いている姿を読み手にイメージさせる
- [例] 私には「～できる能力」があるからこそ、その能力を「～という方法で活かしながら」貴社に貢献（活躍）でき、やりがいをもって働くことができると考えます。
- 志望理由が志望先の特徴やインターンシップの実習内容等と合っているか。
⇒事業・実習内容をしっかり把握した上で応募することが大前提
 - 志望のきっかけだけでなく、業界のどのような点が興味深いのかということも伝えましょう。自己都合（福利厚生や待遇等）よりも【仕事に対するやりがい】等の視点から伝えることが大切です。

《インターンシップのESで盛り込むべきポイント》

• 実習の参加目的

この実習先でしか体験できないことをしっかりと考え、「実習を通して自分はどうなりたいのか、どんなことを実現したいのか」という目的を明確にしましょう。さらに「その目標を達成するための行動計画」がしっかりと記載されていたら、読み手もあなたの目的をイメージしやすくなります。

• 実習で体験したいこと

やりたいことを具体的にアピールすることで、実習に対するあなたの熱意が読み手に伝わりやすくなります。また、実習内容によっては、学生の声をカリキュラムに取り入れてもらえる場合もあるため、学びたいことは積極的に発信しましょう。

■自己PR（自分の強み、長所、特徴）

- ・アピールしたい能力が志望理由と繋がっているか。
自分をしっかりと理解した上で、自分の強みをどう活かせるのかを伝えましょう。
- ・伝えたいことは一つに絞りましょう。伝えたい強みが他にもある場合は、他の質問（研究への取り組み等）に対するエピソードで表現することもできます。

★冒頭で自分の強みを明記し、根拠となるエピソードを盛り込んで説得力を出す

アピールしたい能力と、それに合ったエピソードを選ぶ

[改善例] 私にはリーダーシップ力があります。クラブ活動では部長として、部員の意見が分かれたときには一人一人の意見に耳を傾け、それぞれの意見の良いところを取り入れ、部の活動を行っております。

「リーダーシップ力」という【言葉が持つ意味】をさらに深く掘り下げる



アピール + エピソードに一貫性を持たせる

※このエピソードでは、読み手によって「人の意見をしっかりと聞き、まとめる力」の方がアピールしたい能力に適しているのではないかと感じられる場合もあります。

■その他

《専門あるいは関心のある分野》

- ・この質問から、読み手は研究概要や科目のみを詳しく知りたいのではなく、どのように取り組んだのか、【あなたの性格や課題に対する姿勢】を見たいです。

《学生時代に力を入れて取り組んだこと》

- ・経験を通して得たもの + **PDCAサイクル**を意識したエピソードで構成しましょう。

★**PDCA サイクル**…Plan(計画)→ Do(実行)→ Check(評価)→ Act(改善)の4段階を繰り返すことにより、質の維持や継続的な改善を行うための手法。

《ES 完成後》

- ・提出前に、改めて誤字脱字が無いか確認した上で、清書のコピーを手元に残すことをお勧めします。ESのコピーは今後、新たに選考書類を作成する際の参考にしたり、キャリアセンター等での面談の資料にしたりと、様々な場面で活用することができます。

インターネット上には様々な情報が溢れていますが、最も重要なことは【自分自身で情報の取捨選択をすること】です。確かな人（先輩や指導教員、キャリアセンター等）から得た“生の情報”を大切にして、就職活動やインターンシップに向けての準備を進めていきましょう。

②よくある質問

■ES について

Q. ES に何を書いたらいいのかわかりません。

A. 箇条書きでポイントを整理し、そこから文章化していきましょう。

Q. 何となく書きたいことはあっても、どのように表現したらいいのかわかりません。

A. 初めは文章がまとまっていなくてもいいので、まずは書いてみて、**【キャリアセンター等で添削を受けること】**をお勧めします。

Q. 複数の企業に同じ文章（自己PR等）を使用してもいいですか？

A. 質問によっては可能ですが、**【企業が求める能力と合っていること】**が肝心です。

Q. 「ですます調」と「だである調」では、どちらが望ましいですか？

A. 読み手に丁寧な印象を与えることができるため、「ですます調」をお勧めします。ただし、字数制限がある場合「だである調」は少ない文字数でまとめられるため、それぞれ利点があります。自分の伝えたい内容やニュアンスが正しく伝わる文体を選びましょう。また、文章のなかでは**【文体を全て同じもの】**に揃えてください。

Q. 手書き ES の場合は、ボールペンで書いた方がいいですか？

A. 必ず黒のボールペンで清書をしてください。※消しゴムで消せるペンは×

Q. 二重線や修正液等を使って文章を直してもいいですか？

A. 基本的にお勧めできませんが、読み手や状況によって印象は変わります。「内容が充実しているから修正は気にならない」という場合や、反対に「修正が目立ち、熱意や誠意が伝わらない」と受け取られることもあります。心配な場合は、リスク回避のためにも書き直しましょう。

Q. ES に写真が必要な場合、どのようなものを使ったらいいですか？

A. スーツ着用で髪型等、身だしなみを整えて撮影しましょう。また、それぞれの指定サイズに注意してください。

Q. どのようなメールアドレスを書いたら or 使ったらいいですか？

A. 普段からよく確認していて、連絡を取りやすいアドレスを選びましょう。必要に応じてファイルを送受信しなければならない場合もあるため、可能であれば携帯だけでなく PC アドレスも記入してください。また、アドレスはビジネス用途でも違和感のないシンプルなものにしましょう。※学校で作られた自分専用のアドレスがある場合は、そちらの使用をお勧めします。

Q. 資格は何級から書くことができますか？

A. 基本的には 3 級以上であれば書いてください。それが直接、仕事の役に立つ資格ではなかったとしても、取得しようと努力したところに意義があります。

Q. 資格欄に記入できることがあります。

- A. あなたの情報を提供するという意味で、特技等でも記入することをお勧めします。特技については客観的評価（有段数など）を併せて記載してください。また、現在取得を目指しているものがあれば「資格名（勉強中）」と書きましょう。

Q. ES は提出期限日までに送ればいいのでしょうか？

- A. 【一日も早い提出】をお勧めします。「仕事に早く着手し、スピード感がある」という企業へのアピールに繋がるだけでなく、自分自身にとっても他社への応募や学校の課題等が同時期に重なることが十分に予想されます。そのため、早め早めの対応を心掛けましょう。

Q. 数ある ES のなかから選んでもらうためにはどうしたらいいですか？

- A. ES の目的は【読み手（採用者）の目に留まり、次のステップに繋がること】です。読み手に「この学生は面白そうだな、会ってみたいな」と思わせることこそが第一の目的であるため、話の道筋が多少合っていなくても情熱を感じられる、根拠がなくても自信に満ちている、というような ES が光ります。ただ単に綺麗にまとまっている ES というよりも、働くことへの期待や主張等、あなたの人物像がにじみ出ているような ES 作りを目指しましょう。

Q. 面接で、履歴書や ES 等の書類はどのように使用されるのですか？

- A. 面接では書類の内容に基づき、さらに掘り下げた質問をすることによって、【あなたがその企業に貢献できる人物かどうか】の見極めを行います。選考時に履歴書や ES 等は非常に重要な判断材料となるため、下書き（文章案）を作成したら、まずはキャリアセンター等で指導を受けることをお勧めします。その内容に基づいて面談（面接練習にもなります）を受け、修正を繰り返すことで、より完成度の高い書類を作成することができます。

■ インターンシップの ES について

Q. インターンシップの志望理由が具体的に書けません。

- A. 「その企業のどのような点を良いと思うのか、何故その業界を知りたいのか、どのようなことを知りたいのか」等、【自分の気持ちを軸にして】考えてください。他にも、その企業のホームページ等を見て魅力に思うことを挙げてみましょう。

Q. インターンシップの「参加できない日程」欄には、学校の予定も書きますか？

- A. 私用の外せない予定だけでなく、学校の授業や試験、補講等も必ず確認の上記入してください。

■エピソードについて

Q. 書きたいエピソードを、どうやって文章にまとめたらいいかわかりません。

A. そのエピソードを通して読み手に【何を伝えたいのか】を考えましょう。伝えたいことを決めた上で、文章をまとめるようにしてください。

Q. エピソードをまとめると文章が長くなってしまいます。

A. まずは自分の文章を要約してください。何を伝えたいのか、どんな内容なのかを改めて確認して流れを掴みます。その上で、字数制限に合わせて具体例や説明を調整していきましょう。

Q. 複数の質問に対して、同じ経験によるエピソードを挙げてもいいですか？

A. 読み手はESからあなたの経験の広がりを知りたいため、お勧めはできません。しかし、同じ経験であっても、例えば「自己PR」ではあなたの特徴や長所、「学生時代に頑張ったこと」ではあなたがその経験から得たもの、という風に求められる視点は異なりますので、【質問の意図に合わせて書くこと】が大切です。

Q. どのようなエピソードを書くと、選考に通りやすいですか。

A. エピソードに良い悪いはありません。まずは自分のどのような点をアピールしたいのかを考えてみてください。そして、それに結び付くエピソードを選んで文章をまとめていきましょう。

■自己PRについて

Q. 何をアピールしたらいいのかわかりません。

A. 企業の事業内容や業務を調べて、そこで活かせるような強みは何か考えましょう。

Q. アピールできるような華やかな経験や実績がありません。

A. 企業は華やかな経験や実績ではなく、あなたがどのような人物なのかを知るために聞いています。自分と向き合い、【華やかさよりも「自分らしさ」】を表現することが大切です。

Q. 自己PRが書けません。また、自覚する性格や長所・強みがわかりません。

A. 他者（家族や友人、先生等）から褒められた経験を振り返りましょう。また、自分の経験を洗い出して【できること、得意なこと】を思い浮かべながら、自分を褒めてみることも方法の一つです。他にも、短所を別の言葉に置き換えると長所として表現できる場合があります。

Q. 自己PRのエピソードは、高校や中学時代のものでもいいですか？

A. 読み手は【今のあなた】を知りたいため、基本的には大学時代が望ましいです。中学時代以前に遡る場合は、今のあなたに色濃く影響があると分かる内容にしてください。

■志望理由

Q. 志望理由の書き方が分かりません。

A. 「なぜこの業界なのか」、「なぜこの企業なのか」、「今まで身に付けた経験や自分の強みをどう活かしていきたいか」、以上3つのポイントを押さえましょう。

また、企業ホームページに掲載されているCSR活動やIR等で具体的な数字を確認することや、採用ページで紹介されている「先輩社員の声」から仕事のやりがいを参考にするとイメージを掴みやすくなります。

※CSR活動…Corporate Social Responsibility(企業の社会的責任)の略。

企業が自主的に行う社会貢献事業あるいは活動のこと。

※IR…Investor Relations の略。

企業が主に株主や投資家に向けて経営・財務状況等、業績動向に関する情報を提供する活動のこと。

■その他

Q. 「学生時代に頑張ったこと」に書けるようなエピソードがありません。

A. 大きなエピソードである必要はないため、【何か目標を持って取り組んだこと】をアピールしましょう。そのなかで直面した困難と、それをいかに乗り越えたのか具体的に表現してください。

※自分の専攻分野に関する専門職を志望する場合は「実習、研究、授業」についてアピールしましょう。

Q. 自由記入欄に何を書いたらいいのかわかりません。

また、「あなたを自由に表現してください」という質問はどうしたらいいですか？

A. 【企業に見せたいあなたの表情、自分らしい一面】を表現しましょう。

読み手の興味を惹くためにはレイアウト等の工夫も必要です。

また、発想力を問われる質問なので、選考書類であることを踏まえた上で、少しユーモアを加えることも有効です。