

就活の基本「自己分析」で自己の強みを知ろう

自己分析してみましょう！（ワークシート）

自己を正しく評価し強みやセールスポイントを見いだしましょう。

資格・技能・研修
免許・資格取得年月日・機器の操作技能・年数、受けた研修名など。

やりたい仕事・出来る仕事 希望と現実を書き出してみましょう。

※やりたい仕事（希望）

※出来る仕事（現実）

自分の性格（人柄）・特徴

趣味・特技

ここからは、各項目ごとに更に詳しく書き出してみましょう。

成功体験・失敗体験の分析

成功体験 / 失敗体験	内容、エピソード、理由等	教訓・反省点

成功 / 失敗の両方の経験をした結果、今後どのように活かしますか。

過去の自分

- 長所・短所など客観的に振り返る
- スポーツ・コレクション・遊び…
- 友人とのケンカ・仲直りエピソード、学んだこと
- クラス内での自分の役割は？
- 大会で入賞した
- ほめられた！
- 感謝された！
- 挫折体験
- 努力したのにできなかったこと

成功・達成体験

- その過程で自分が考えたことは？
- 努力したことは？
- そこから得たことは？

失敗体験

- その時に感じた挫折・悔しさ・後悔…どう受け止めて乗り越えたか？
- 弱みを強みに変えたエピソードは？

将来の自分

- どんな社会人になりたいか？
- 5年後は？
- 10年後は…？

現在の自分

- 長所・短所
- 価値観
- 何に興味をもっているか

長所・短所、短所の克服

自分の長所・短所それぞれの内容や理由を出来るだけ詳しく細かく書き出します。長所は今後更に伸ばす方法、短所であれば克服の方法を記入。

長 所	内容・エピソード・理由等

今後長所を更に伸ばす方法

短 所	内容・エピソード・理由等

周囲への影響	克服するとどうなるか

克服の方法

趣味・特技

単に読書やスポーツ、音楽だけでなく好きな作家やジャンル、分量や程度など具体的に。

趣味、特技（期間や頻度・程度を詳しく）

始めたきっかけ

出来事（エピソード）

得たもの、教訓など

Pick up!

短所 → 就活ではあなたの「強み」になります

短所の裏にある長所

短 所	隠れた長所	短 所	隠れた長所
おとなしい、消極的	協調性がある、おだやか	わがまま	素直、自己主張ができる
行動力がない	慎重、計画性がある	マイペース	自分を持っている
落ち着きがない	明るい、積極的、行動力がある	短気・怒りっぽい	決断が早い、ものごとに熱心
あきっぽい	好奇心旺盛	気まぐれ・気分屋	臨機応変、表裏がない

業界研究・企業理解を深め、適性を見極める

若者雇用促進総合サイト

厚生労働省が運営する「若者雇用促進総合サイト」は、全国のユースエール認定企業や若者応援宣言企業など様々な企業の情報を検索できる総合サイト

サイトの利用者登録は不要！

スマートフォン対応サイト



若者雇用促進総合サイト 検索



若者雇用促進総合サイト

本サイトは、若者雇用促進法に基づいて職場情報の提供を行う企業の情報を検索できるデータベースです。

企業説明会の活用

大卒等WEBで情報収集

会社案内の資料請求

Eメールや電話で請求する(下の例文参照)

企業季刊誌の活用

企業の特徴や注目材料等、市場動向を確認

OB・OG訪問

働く雰囲気を感じる、生の声を聴き企業理解を深める



▲ イベントの様子

Pick up!

実践！Eメールマナー & 言葉遣いのポイント

●メールの例文

宛先：	ステップアップ商事株式会社 人事部採用課 御中
件名：	貴社会社案内送付のお願い
<p>ステップアップ商事株式会社 人事部採用課 御中] 宛先</p> <p>大変お世話になっております。私、〇〇大学□□学部△△学科の福島太郎と申します。誠にお手数ではございますが、貴社の会社案内などの資料をお送りいただきたくお願い申し上げます。] 名乗り 目的</p> <p>私は、現在、〇〇業界を中心に就職活動を行っております。そして、△△や〇〇などにおいて、業界を大きくリードする貴社とその企業姿勢に強く惹かれております。ぜひ、詳しく資料を拝見したいと存じます。] 理由</p> <p>ご多忙の折、大変恐縮でございますが、何卒よろしくお願い申し上げます。] 最後のお願い</p> <p>〇〇大学□□学部△△学科 福島太郎 (フクシマタロウ) Eメール：fukushima@〇〇.ne.jp 住所：〒〇〇〇〇-〇〇〇〇 福島県福島市△△町〇〇-〇〇 電話：024-〇〇〇〇-〇〇〇〇 携帯：090-〇〇〇〇-〇〇〇〇] 差出人名</p>	

●丁寧な言葉遣いをマスターしよう

×	○
わたし	わたくし
すみません	申し訳ございません
ここ・そこ・どこ・あっち	こちら・そちら・どちら・あちら
あとで	のちほど
ちょっと	少々
ありません	ございません
よければ	よろしければ
どうですか	いかがでしょうか
いいですか	よろしいでしょうか

言葉遣いマスター

企業説明会やOB・OG訪問で役立つ言葉遣いを覚えよう。

	尊敬語 ※「その企業の人 の言動」に使う	謙譲語 ※「自分自身や身内 の人の言動」に使う
会う	お会いになる、会われる	お目にかかる
知る	ご存知	存じる(物事)、存じ上げる(人)
来る	いらっしゃる、おいでになる お越しになる、お見えになる ※「おいでになれる」、「お越しになれる」 「お見えになれる」などは二重敬語!	参る
言う	おっしゃる	申す、申し上げる
行く	いらっしゃる、行かれる	参る、伺う
聞く	お聞きになる、聞かれる	伺う、拝聴する
見る	ご覧になる	拝見する
いる	いらっしゃる	おる
する	なさる	いたす
読む	お読みになる、読まれる	拝読する
食べる	召し上がる	いただく

●クッション言葉

クッション言葉	場面	具体的な使用例
恐れ入りますが お忙しいところ恐れ入りますが お忙しいところ恐縮ですが	依頼をするとき 例) 電話で相手に代わってもらうとき / 面接の総合受付で / 面接で質問が聞き取れなかったとき	恐れ入りますが、〇〇部の▽▽様はいらっしゃいますでしょうか 恐れ入りますが、もう一度お願いできますでしょうか
お手数ですが、ご面倒ですが お手数をおかけいたしますが ご面倒をおかけいたしますが	依頼をするとき 相手の手をわずらわせるとき 手間をかけるとき 例) 企業に資料を送ってもらうとき	お手数ですが、資料をお送りいただけますでしょうか
申し訳ございませんが	詫言をするとき 例) 日時変更などをお願いするとき	申し訳ございませんが、面接の予約時間の変更をお願いできますでしょうか
失礼ですが	聞きにくいこと(相手が話しにくいかも しれないこと)をたずねるとき 例) OB・OG訪問時に質問をするとき	失礼ですが、〇〇さんは、休日をどのように過ごされていますか
よろしければ	提案をするとき 例) 企業の採用担当者に自分の情報を伝えるとき	よろしければ、携帯電話のメールアドレスもお伝えしましょうか
あいにく	相手の意向にそえないとき 例) 企業の採用担当者との日時に関する会話のとき	あいにく、こちらの日程は大学の行事と重なっており伺えません
差し支えなければ	お願いごとや提案をするとき 都合がよければ(問題がなければ)という意味 例) OB・OG訪問時に質問をするとき	差し支えなければ、〇〇さんの入社前と入社後の会社の印象の変化についてお聞かせ願えますか

エントリーシートとは…「面接の脚本」である

質問内容の目的を
理解する！

☆何のための質問なのか？！

結論を
先に書く！体験談・エピソードで
具体的に書く！

☆読む人があなたをイメージしやすく！

“自分らしさ”を出す！

☆“自分ならではの”エピソード
を盛り込む工夫を！

Sample

記入日 2000年00月00日

氏名	フリガナ タロウ 福島 太郎	生年月日	西暦 19●●年●月●日(満●●歳)
E-mail	fukushimataro@○○.ne.jp	性別	男 女
現住所	フリガナ ○○ケン ○○シ ○○イチバンチ 〒○○○-○○○ TEL 024-○○○-○○○ 携帯電話 090-○○○-○○○ ○○県○○市○○一番地		
出身校	出身高校(入学20●●年 卒業20●●年)	大学(入学20●●年 卒業20●●年)	大学院(入学 修了予定)
	○○立○○高等学校	○○大学○○学部△△学科 (編入:)	大学院 研究科 (修士・博士) 専攻
ゼミ・研究・卒業論文	テーマ: 概要・成果など		
クラブ・サークル活動	クラブ: 概要・成果など		
アルバイト	職種: 概要・成果など		
資格・免許	(内容・取得年月日など)		趣味・特技

入社後やってみたい仕事をお書きください

概要・成果など

大学時代に最も真剣に取り組んできた事例はなんですか？ (400文字以内)

概要・成果など

当社の志望動機はなんですか？

あなたの会社選びの基準は？

語学力

自己PR (300文字以内)

読む側の立場に
立って書く！☆分かりやすい表現か？
☆どのように伝わるか？

行数・文字数を考えて！

☆指定の文字数、スペースの
90～95%を埋める

“面接とセット”を意識して！

☆記入したことは面接で質問
されることを想定して“十分な
自己分析”
が必要

応募する会社によりエントリーシートの提出方法が異なるのでその都度確認しよう！

●添え状 (例)

平成 年 月 日

ステップアップ商事株式会社
総務部人事課長 ○○○○ 様

△△大学○○学部○△学科
氏 名

エントリーシートのご送付について

拝啓

○○の候 貴社ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。
この度、○○新卒応援ハローワークにおいて貴社の求人票を拝見し、早速
ではございますが、別添のとおり「エントリーシート」を送付いたします。
業務ご多忙の折、大変恐縮ですが、是非とも面接の機会を賜りたく、何
卒お取り計らいのほどお願い申し上げます。
末筆ながら、貴社の益々のご発展を心よりご祈念申し上げます。

敬具

●封筒の宛名書き (例)

- ・A4サイズが折らずに入る
白の角2封筒使用が望ましい
- ・普通郵便または特定記録
- ・書類は透明なクリアファイル
にまとめて送付する

裏

〒○○○-○○○
○○県○○市○○一番地
氏 名

表

〒○○○-○○○
ステップアップ商事株式会社
総務部人事課長
○○○○様
エントリーシート在中

面接は就活最大のヤマ場！
まずは身だしなみで好感度UPを！

面接Check&Advice

Pick up!

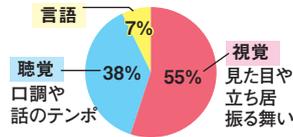
就職決定への最終にして**最重要な過程**

- 書き言葉（応募書類）で売り込んだ自分を、話し言葉で売り込む場
- 応募者と採用側がお互いを確認（**相互理解**）の場
- 応募者と採用側は対等な立場である
- 入社交渉の場でもある

メラビアン**の法則**

どんなに素晴らしい話をして、話をしている人の印象が悪いと話の中身が評価されにくいものです。大切なのは、非言語的表現

話し手が聞き手に与える影響



ヘアースタイル	すっきり整えよう。派手な髪色はNG。何よりも清潔感が重要。
スーツ	サイズが合ったものを選ぼう。色は黒、濃紺、グレーが主流。
シャツ	首周りや桁丈のサイズが合ったものを選ぼう。色は清潔感のある色が基本。アイロンを忘れずに。
ネクタイ	結び目をきちんとしよう。柄が派手すぎないものが望ましい。
靴下	スーツと同系色の無地のソックスなら、着席時も足元がすっきり美しい。短い丈の靴下、派手な色の靴下はNG。
シューズ	黒のビジネスシューズが基本。良く磨いておこう。
かばん	A4サイズ自立タイプ。



ヘアースタイル	長い髪はまとめよう。前髪サイドの髪が顔にかかりすぎないように!派手な髪色はNG。何よりも清潔感が重要。
メイク	ナチュラルメイク!ノーメイク、濃い化粧はNG。アクセサリーNG。
スーツ	サイズが合ったものを選ぼう。色は黒、濃紺、グレーが主流。
シャツ	清潔感があること!淡いカラーのベーシックなシャツがベター。
ネイル	爪は切りそろえて、指先は清潔に保とう。濃い色のマニキュアやネイルアートはNG。
ボトム	スカート、パンツどちらでもよいが、面接はスカートの方が一般的。スカートはひざ丈が基本。いすに座った時に丈が短くなりすぎるのはNG。
ストッキング	ベージュ系の無地を。伝線に備え、ストッキングの予備は忘れずに持って行こう。
シューズ	プレーンなパンプスで黒や茶が基本!よく磨いておこう。エナメルパンプス、ミュールはNG。
かばん	A4サイズの書類対応。黒がおすすめ。目立つブランド品NG。



- かばんの持ち物チェックリスト**
- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 会場地図 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 | <input type="checkbox"/> 折りたたみ傘 |
| <input type="checkbox"/> 会社案内* | <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> ストッキング |
| <input type="checkbox"/> エントリーシート* | <input type="checkbox"/> 学生証 | <input type="checkbox"/> 携帯充電器 |
| <input type="checkbox"/> 履歴書(予備の写真)* | <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> 整髪料 |
| <input type="checkbox"/> スケジュール帳 | <input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュ | |
| <input type="checkbox"/> メモ帳 | <input type="checkbox"/> 携帯用靴磨き | |
- *の3点は、折れ曲がらないようにクリアファイルなどに入れよう。また小さいものはバッグの中で迷子になりやすい。かさばらない小袋などにまとめておこう。

面接…よくある質問

質問例 : 自己PRをしてください

回答のポイント

- ① **最初に結論**を話し、その理由を**具体例(経験)**で説明する
- ② エントリーシートの自己PRと全く同じにならないよう工夫する
- ③ 短いPR・長いPRを事前に用意しておく(暗記はNG!)
- ④ **入社後はその長所をどう活かすか**を追加するとおおい

備えあれば憂いなし。そのほか、こんな質問も…

- この業界は将来どのように変化すると思いますか?
- 仕事をする上で最も大切なものは?
- 他社ではなく当社を選んだ理由は?
- 最近のニュースで関心のある話題は?
- もし不採用になったらどうしますか?
- 今まででつらかったことは?
- あなたの長所と短所は?
- 10年後のビジョンと、そのために現在何をしているか?

内定後

「お礼状」良い例(解説)

[文面]

拝啓、貴社ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。さて、この度、貴社より内定の通知をいただき誠に感謝しております。本当にありがとうございます。職務に就きましても、精いっぱい頑張りたいと思っております。未熟な私ではございますが、今後ともご指導のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。末筆ながら、貴社のご発展と社員皆様のご多幸をお祈りいたします。敬具

平成○○年○月○日
ステップアップ商事株式会社総務部人事課長 福島 太郎

[表面]

〇〇県〇〇市〇〇一丁目〇〇番地

ステップアップ商事株式会社
総務部人事課長
様

福島 太郎様
〒〇〇〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

そう
だっ

YELL for you!

新卒応援ハローワークへ行こう。

新卒応援ハローワークは、
大学院・大学・短大・高専・専修学校などの学生や、
既卒3年以内の卒業生の就職を支援する
専門のハローワークです。

全て
無料です!

支援メニュー

求人
の検索
ができる!



- 地元企業の新卒求人を多数公開!
- 全国の新卒求人も検索可能!

就職
相談
ができる!



- 就職活動の進め方
- 自己分析・業界研究・企業理解のしかた
- 求人情報の提供

書類
添削
セミナー
が受けられる!



- 履歴書、エントリーシート(ES)の添削
- 模擬面接の実施
- 「就活セミナー」開催(参加無料)

職業
興味
検査
が受けられる!



- キャリア・インサイト
- 職業レディネステスト
- VPI職業興味検査など丁寧なフィードバックあります!

就職
後も
相談
ができる!



- 就職後の労働に関する相談
- 就職後の職場の悩みごと相談

福島新卒応援ハローワーク



利用時間：月曜～金曜(祝日/年末年始を除く) 10:00～18:30

〒960-8051 福島市曾根田町1-18 MAXふくしま5階

TEL 024-529-7649 FAX 024-533-3711



- アクセス 福島駅東口：徒歩10分
- 福島交通バス：「MAXふくしま」停留所より徒歩3分
- 福島交通飯坂線：「曾根田駅」より徒歩1分

郡山新卒応援ハローワーク



利用時間：月曜～金曜(祝日/年末年始を除く) 10:00～18:30

〒963-8002 郡山市駅前2-11-1 ビッグアイ・モルティ4階

TEL 024-927-4633 FAX 024-933-2333



- アクセス 郡山駅西口：徒歩3分

Facebookで就活最新情報提供

Facebookを活用し、学生・既卒者の皆さまの就職活動に役立つ旬な情報を、提供しています!

福島/郡山新卒応援ハローワーク・学ハロ、福島わかものハローワークのFacebookページは、右記のQRコードからご覧いただけます。



クラブ会員3つのメリット

1 企業に自己PRができる

学歴、就職希望条件、自己PR等(氏名、住所、電話番号等は非公開)を企業に公開すると、面接を希望する企業からのリクエストが受けられます。

2 イベント情報のご案内

就職活動に役立つイベント情報を、メールや郵便等でご案内します。
就職面接会、就活セミナーに参加できます。

3 企業にエントリー

気になる求人情報を見つけたら、エントリーシートを送付することで、企業へコンタクトすることができます。



クラブ会員に登録しよう!

1 「クラブ会員規約」の確認をしてください

2 「新規登録」から情報を入力、登録してください

3 管理者から会員登録完了メールを受け取ります

4 クラブ会員のID・パスワードが有効となります

大卒等就職情報WEB提供サービス
<http://job.gakusei.go.jp>

大卒等WEB
ホームページ



クラブ会員
登録画面



主な学生専用の職業相談窓口

名称	郵便番号	所在地	電話番号
福島新卒応援ハローワーク	960-8051	福島市曾根田町1-18 MAXふくしま5階	024(529)7649
郡山新卒応援ハローワーク	963-8002	郡山市駅前2-11-1 ビッグアイ・モルティ4階	024(927)4633
仙台新卒応援ハローワーク	980-8485	仙台市青葉区中央1-2-3 仙台マークワン12階	022(726)8055
東京新卒応援ハローワーク	163-0721	新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル21階	03(5339)8609
八王子新卒応援ハローワーク	192-0083	八王子市旭町10-2 八王子TCビル6階	042(631)9505

県内のハローワーク一覧

ハローワーク名	郵便番号	所在地	電話番号
福島	960-8589	福島市孤塚17-40	024-534-4121
平	970-8026	いわき市平字堂根町4-11 いわき地方合同庁舎1階	0246-23-1421
磐城	971-8111	いわき市小名浜大原字六反田65-3	0246-54-6666
勿来	974-8212	いわき市東田町1-28-3	0246-63-3171
会津若松	965-0877	会津若松市西栄町2-23	0242-26-3333
南会津	967-0004	南会津郡南会津町田島字行司12	0241-62-1101
喜多方	966-0853	喜多方市千苺8374	0241-22-4111
郡山	963-8609	郡山市方八町2-1-26	024-942-8609
白河	961-0074	白河市字郭内1-136 小峰城合同庁舎1階	0248-24-1256
須賀川	962-0865	須賀川市妙見121-1	0248-76-8609
相双	975-0032	南相馬市原町区桜井町1-127	0244-24-3531
相馬	976-0042	相馬市中村1-12-1	0244-36-0211
富岡	970-8026	いわき市平字堂根町4-11 いわき地方合同庁舎1階	0246-23-1421
二本松	964-0906	二本松市若宮2-162-5	0243-23-0343

主な相談機関一覧

新卒応援ハローワークは皆さんの就職活動を全力応援します

厚生労働省ホームページ 全国の新卒応援ハローワーク

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2010/01/tp0127-2/05.html>

詳しくはホームページをチェック!

福島労働局

検索