

大阪新卒応援ハローワークからの就活ワンポイント NO.35 『自分の人生に影響を与えた経験（エントリーシート）』編

これもES（エントリーシート）でおなじみの質問の一つです。目的はご自身がその経験を通じて何を学び、どのように成長したかを確認することにあります。

自己分析を始めるにあたって、まずはこれまでの自分自身の人生を振り返ってみましょう。それは幼少時代から現在に至るまでを以下の三点で自分自身の経験を整理してみてください。

- ①学校関係：学業、部活動、サークル等
- ②家庭・地域：家族、地域活動等
- ③趣味・友人：友人関係、アルバイト、旅行等

きっと自分自身の人生に影響を与えた経験が見つかるはずです。複数の経験が見つかるかもしれませんが、エントリーシートの文字数もありますので、できれば最も影響を受けた一つにされたほうがいいでしょう。

人は経験を通して実感し、それに肯定的な意味を見出し、成長を感じると言われています。

肯定的な経験を

- ①経験の内容を具体的（5W1H⇒だれが、いつ、どこで、なにを、なぜ、どのように）に
- ②それによって何を得たか、どのように成長したかを記入できるようにしてください。

わかりにくい場合は、大阪新卒応援ハローワークの窓口で一緒に考えましょう！