



【Step3】 インターンシップ・ 就職ガイダンス

キャリアセンター

今回のテーマ

1. 書類選考の概要
2. 学生時代に力を入れたこと
3. 自己PR
4. 志望動機

今回のテーマ

1. 書類選考の概要

1. 書類選考の概要

種類	エントリーシート	履歴書
形式	企業独自の形式 (原則採用時のみ 使用)	フォーマル (採用選考から 退職まで保管)
記入 スペース	広い (具体性が重要)	狭い (簡潔さが重要)
入手先	企業HPや説明会	大学生協 ※PDFデータファイルの無料ダウンロード サービスは23年3月をもって終了いたしました。

その他、作文や論文etc...

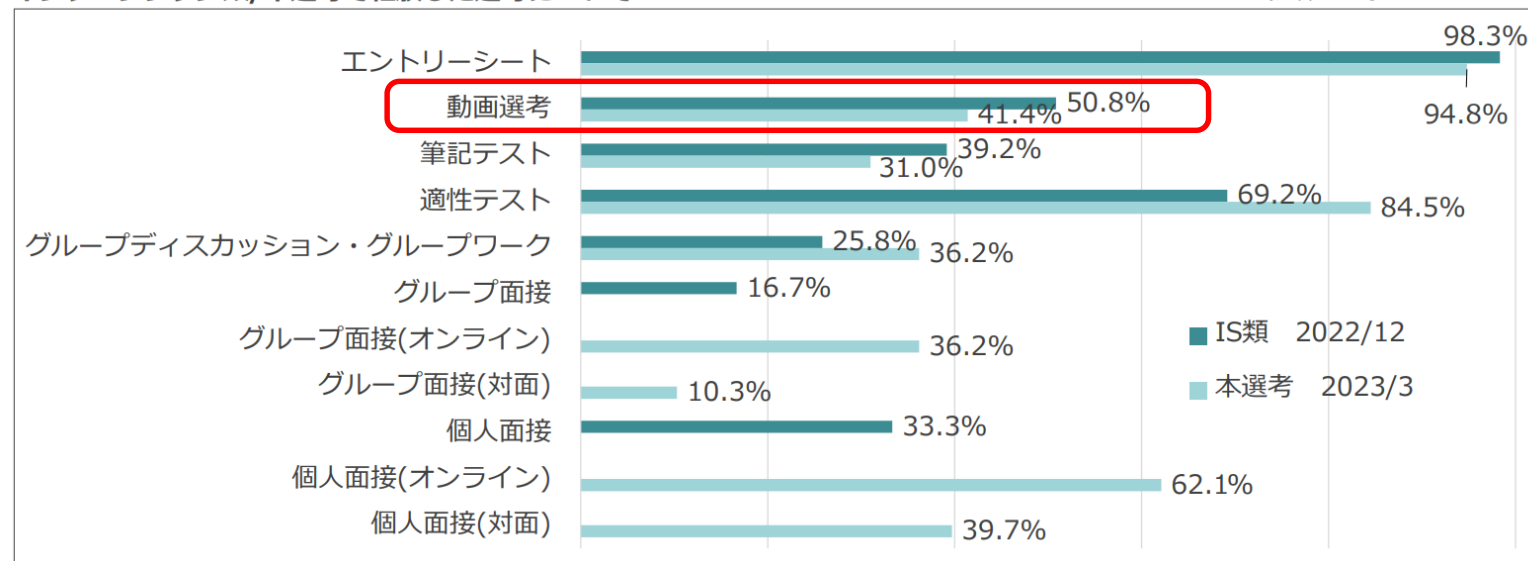
1. 書類選考の概要

動画選考について

- ・オンライン選考が一般的になり、大手企業を中心に増加
- ・TV、広告、商社など応募者数と採用数の差が大きな業界で、多く実施(※公務員試験でも)

インターンシップ類/本選考で経験した選考について

ダイヤモンド就活ナビ学生アンケート



1. 書類選考の概要

動画選考の対策

名称	提出時期	質問数 (スタンダード)	質問内容	回答時間 (スタンダード)	評価	撮り直し	撮影ツール
ES動画/録画面 接	ES提出時にあわせて提出	1問	事前に把握可能	各30秒～90秒 ※大学学部学 科・氏名はマス トではない。	人orAI(但し最終 的には人が判断 するケースがほ とんど)	撮り直し可能 な場合が多い	自らのデバ イスor専用 アプリ (Axolselfie 等)
	マイページ上での登 録やES提出後、 メールに記載された URLより収録	1～3問	企業による				

- ① 撮影環境として、明るさ・目線・服装・声量・背景など意識
- ② 業界によっては、「身振り」や「フリップ」、「小道具」もOK
- ③ 表情があまり硬くならないように

1. 書類選考の概要

このような書類
(エントリーシートや履歴書)は
何のために書くの??

企業が考える書類選考の役割

- ・面接する人数を絞ること
- ・面接のときの話の材料にすること

1. 書類選考の概要

ということは・・・

- ①書類選考に通過しなければ
面接してもらえない
- ②面接でも使われる重要な書類

**事前にしっかりと
準備が必要！！**

1. 書類選考の概要

エントリーシート等は何社くらい書くの？

12. 6社（2024年3月卒の学生）

なぜ全て出さないの??

エントリー社数の平均は...

23. 2社

1. 書類選考の概要

第一志望群だが提出しなかった理由

最も多い理由は・・・

作成する時間が足りない！

※不慣れな場合は1つの書類に1週間かかることも！

そしてその背景は・・・

3月1日に一斉に企業が採用活動を開始し

一斉に提出締め切りが来てしまう！

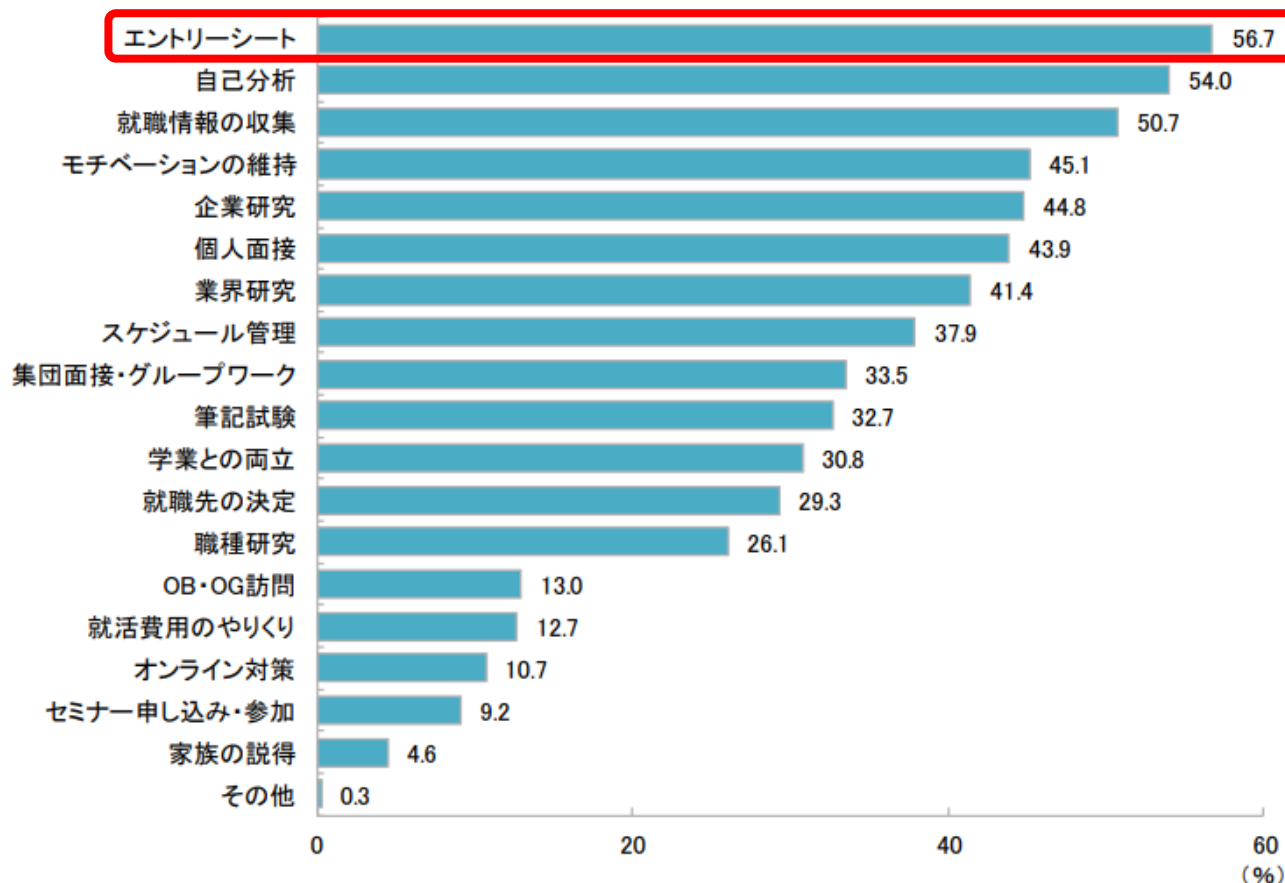
※2023年卒採用も3月上旬にピークが来ていた

気になる企業・団体を諦めないためにも今から準備を！

1. 書類選考の概要

先輩たちは就活で何が一番大変だった？

<就職活動で大変だったこと>



出典: キャリタス就活2023 学生モニター調査結果(株式会社ディスコ)¹¹

1. 書類選考の概要

書類作成する上ではこれを意識しよう！

誰が読んでも・・・

- ①読みやすい(見栄え)
- ②内容(特に**人柄**)が伝わる
(相手の頭にイメージが浮かぶ)

1. 書類選考の概要

読みやすい(見栄え)

- ・文章構成を考えて書く(結論から書くなど)
- ・9割以上埋めて書く(スカスカだと思いゼロ)
- ・丁寧に書く(走り書きはNG)
- ・ルールをおさえた書き方

1. 書類選考の概要

企業は学生の何が知りたいの??

学生視点で思いがちなのは...

何をしてきたか(学業・部活・サークル・アルバイト・趣味)
特別な経験(素晴らしい結果や役職)をしてきたか

企業が本当に知りたいことは...

学生の「**人柄**」「**熱意**」！
特別な経験自体は重視しない！

1. 書類選考の概要

「人柄」って？

自分の特徴(強み)や価値観

⇒ 強みや自分が大切にしていることなど

「熱意」って？

その企業への興味・志望度

⇒ どれだけ企業研究ができているか

1. 書類選考の概要

「人柄」「熱意」を知るために
どんなことを聞いてくる？

学生時代に力を入れたこと

自己PR

志望動機

など

1. 書類選考の概要

企業に自分の「人柄」を伝えるために

- ・取り組んだ「経験」をただ書くのではなく、その「経験」を取組んだ理由、過程や結果に対して自分がどのような「考え・想い」を持っていたかを深く伝え「経験」だけではなく「**自分の人柄**」を伝える

自分の人柄を伝える例は
「学生時代に力を入れたこと」「自己PR」で！

1. 書類選考の概要

企業に自分の「熱意」を伝えるために

- ・単に「好き！」「やってみたい！」はNG！！！！
→志望者の最低ライン！

- ・入社したい！という想いはただの言葉ではなく
しっかりと**企業分析**を行い、事業内容や業務内容と
自分を「**深く**」絡めてはじめて差が付く！

熱意を伝える具体的なポイントは「志望動機」で！

1. 書類選考の概要

ESをいきなり書き始める前に！！！！

- ①ES全体の設問構成を見渡す。
- ②設問の意図・狙いを考える。
- ③文章構成を考えてから書く。
- ④事前準備は、600字で作成！

自分の書いたESは、**第三者の目を通す。**
友達が書いたESを**添削**させてもらう。

1. 書類選考の概要

この質問の意図は何か考えてみよう♪

★質問★

「今までで、一番輝いたと思う瞬間を教えてください」

Q. 面接官がこの質問を通して知りたいことは何でしょうか？

A: 今まででどんなすごい経験をしてきたのだろうか？
他では聞いたことのない素晴らしい経験を聞きたい。

B: この学生は、なぜその瞬間が一番輝いたと思ったのだろうか？
どんな行動を起こして、どのような達成感があったのだろうか？

今回のテーマ

2. 学生時代に力を入れたこと

2. 学生時代に力を入れたこと

何を見られる??

例えば、

この学生は、物事に取り組む際に
どう考え、どう行動するのだろうか？

・こんな**成長**があったんだね。
・こういう風に考え行動できる
子なら、うちの会社で●●とい
う仕事を与えてもきっと活躍し
てくれるだろう！

2. 学生時代に力を入れたこと

学チ力を書く時のポイント

- ・エピソードはどんなことでもOK！
⇒自信をもってエピソードを書けることが重要
- ・どんな「課題」や「困難」があったか明確に
- ・その課題を解決するためにどう行動したか
- ・行動の「成果」、「結果」は怎么样了か

2. 学生時代に力を入れたこと

どうやって書けばいいの？(文章構成)

例えば、「PREP」

Point(結論)

私は飲食店のアルバイトにて、～に
力を入れました。

Reason(理由)

なぜなら～と考えたからです。

Example(具体例)

具体的に～を行いました。

Point(まとめ)

その結果、～を達成しました
(～を学びました)

2. 学生時代に力を入れたこと

文章を分けて考えてみよう♪

(人柄が伝わりきらない文例)

- ①私は飲食店のアルバイトでの接客に力を入れました。
- ②なぜなら、アルバイトを始めた頃は何をすべきか分からず、お客様からクレームを受けることがあったためです。
- ③そこから先輩方の意見を聞きながらお客様の気持ちになった対応をすることを大切にしました。
- ④その結果、お客様や店長からも接客を褒めていただくことができました。

2. 学生時代に力を入れたこと

③そこから先輩方の意見を聞きながらお客様の気持ちになった対応をすることを大切にしました。



なぜ行動しようと思ったの？
具体的にどんなことをしたの？

③いち早くお客様に喜んでいただける接客を身に着けたいと考えた私は、すぐに行動に移しました。まず初めに、高いレベルの接客をするためにはベースとなる基本知識が重要と考え、**マニュアルを再度読み込み、抜けていた点の復習を何度も行いました。**また、仕事には想定外の出来事にも臨機応変に対応できる力が必要であることに気づき、**先輩方に接客中考えていることを自ら積極的に質問し、自身の接客中にも常に仮説を立てて行動しました。**

2. 学生時代に力を入れたこと

④その結果、お客様や店長からも接客を褒めていただくことができました。



この経験からどのような
成果や学びがあったの？

④その結果、**お客様の潜在的なニーズまで汲み取った**接客をすることができるようになり、お客様や店長にも接客を評価していただけるようになりました。

2. 学生時代に力を入れたこと

(人柄が伝わりやすい文例)

- ①私は飲食店のアルバイトでの接客に力を入れました。
- ②なぜなら、アルバイトを始めた頃は何をすべきか分からず、お客様から何度もクレームを受けていたためです。
- ③いち早くお客様に喜んでいただける接客を身に着けたいと考えた私は、すぐに行動に移しました。まず初めに、高いレベルの接客をするためにはベースとなる基本知識が重要と考え、マニュアルを再度読み込み、抜けていた点の復習を何度も行いました。また、仕事には想定外の出来事にも臨機応変に対応できる力が必要であることに気づき、先輩方に接客中考えていることを自ら積極的に質問し、自身の接客中にも常に仮説を立てて行動しました。
- ④その結果、お客様の潜在的なニーズまで汲み取った接客をすることができるようになり、お客様や店長にも接客を評価していただけるようになりました。

今回のテーマ

3. 自己PR

3. 自己PR

何を見られる??

例えば、

**この学生の能力（顕在・潜在）や価値観
はうちの会社と合うかな？**

**この学生の発揮している力や
価値観は、当社の●●部門
で発揮できそうだな。**

3. 自己PR

自分の強みの見つけ方(一例)

Step1

自分の特徴をポジティブな表現で書き出す

Step2

Step1で挙げた特徴のうち、働く上で生かせそうなものや、自分らしさを伝えられそうな特徴を選ぶ

Step3

Step2で選んだ特徴を裏付けるエピソードを振り返って整理し、自分の強みを発揮できた根拠を明確にする

3. 自己PR

書き方の一例（あくまで一例だよ！）

結論

「私の強みは～です。」というように結論から書こう。

具体例

アピールする強み・長所が、どのようなものかできるだけ具体的な事実で説明していこう。

まとめ

強みを、企業でどう発揮していくのか説明しよう。

3. 自己PR

文章を分けて考えてみよう♪

(人柄が伝わりきらない文例)

- ①私の強みは目標に向かい常に工夫を続け最後までやり遂げる力です。
- ②所属していたフットサルサークルでは、補欠からレギュラーを目指すために、活動の時間以外にも個人練習や他の選手から知識を得るなど努力を続けました。
- ③その結果、現在ではレギュラーを勝ち取ることが出来ました。
- ④この強みを貴社でも生かしていきたいと考えております。

3. 自己PR

- ②所属していたフットサルサークルでは、補欠からレギュラーを目指すために、活動の時間以外にも個人練習や他の選手から知識を得るなど努力を続けました。
- ③その結果、現在ではレギュラーを勝ち取ることが出来ました。



具体的に
どんなことをしたの？

- ②所属していたフットサルサークルでは、補欠からレギュラーを目指すために、2つの事に取り組みました。1つ目に、他の選手よりも上達するためには人一倍の練習が必要と感じ、練習後は自分に足りていないメニューを考え、自主練習を行いました。2つ目に自分のプレーをビデオに撮ってもらって分析したり、他の選手にアドバイスを求めたりして次の練習に生かしました。
- ③ただ闇雲に練習するのではなく、効果と効率を意識して練習に取り組んだ結果、最後にはレギュラーを勝ち取ることができました。

3. 自己PR

④この強みを貴社でも生かしていきたいと考えております。



この強みを当社で
どう生かしていくの？

④この強みを**貴社の営業職の提案業務でも生かし、お客様にとってのベストを常に考えて結果を出す努力をし続けます。**

3. 自己PR

(人柄が伝わりやすい文例)

- ①私の強みは目標に向かい常に工夫を続け最後までやり遂げる力です。
- ②所属していたフットサルサークルでは、補欠からレギュラーを目指すために、2つの事に取り組みました。1つ目に、他の選手よりも上達するためには人一倍の練習が必要と感じ、練習後は自分に足りていないメニューを考え、自主練習を行いました。2つ目に自分のプレーをビデオに撮ってもらって分析したり、他の選手にアドバイスを求めたりして次の練習に生かしました。
- ③ただ闇雲に練習するのではなく、効果と効率を意識して練習に取り組んだ結果、最後にはレギュラーを勝ち取ることができました。
- ④この強みを貴社の営業職の提案業務でも生かし、お客様にとってのベストを常に考えて結果を出す努力をし続けます。

今回のテーマ

4. 志望動機

4. 志望動機

何を見られる??

例えば、

**志望度の高さ(熱意)
仕事をする力はあるか(顕在・潜在)**

これだけ企業研究していて、自分の強みを当社で活かすことも真剣に考えられていれば、当社で活躍できそうだな！

2. 学生時代に力を入れたこと

志望動機を書く時のポイント

- ・会社に対する「熱意」を伝えることが重要！
- ・企業を「よく調べている」ことをしっかり伝える！
- ・入社後の自分のなりたい未来像、成し遂げたい仕事をアピールする！

4. 志望動機

説得力のある志望動機にするには

例えば、商社A社の志望動機を書く際・・・

なぜ同業他社（B社やC社）でなく
A社を志望するのかを明確にする

- ① トップメッセージ（社長メッセージ）
- ② 主力商品やメインサービス
- ③ 会社独自の特徴など

4. 志望動機

説得力のある志望動機にするには

「熱意」を伝えるためには・・・

入社したらどんな仕事にチャレンジ
したいか・どんなことができるか語る！

【商社の例】

無から新しい事業を生み出し、20年、30年
後も世界の人々の生活を支える事業に携
わることで、社会・お客様に貢献したい。

4. 志望動機

文章を分けて考えてみよう♪

(熱意が伝わりきらない文例)

- ①私は、「お客様の期待を越える喜び」を提供できる仕事がしたいと考えています。
- ②また、様々な商材の中でも人々の「楽しい」を倍増させ「悲しい」を吹き飛ばす「ビール」の魅力に惹かれ貴社を第1に志望しております。
- ③入社後は今までの経験から得た強みを生かし全国シェアNO.1達成に貢献してまいります。

4. 志望動機

①私は、「お客様の期待を越える喜び」を提供できる仕事がしたいと考えております。



なんでそう思うの？

①私は、「お客様の期待を越える喜び」を提供できる仕事がしたく貴社を第1に志望しています。**この想いは、アパレルでのアルバイトの際に、お客様に聞かれたことだけを答えるのではなく、お客様のイメージを引き出したうえで、商品を提案した経験から、「相手のニーズを引き出す強みを生かして営業に挑戦したい！」また、心からお客様へ最高の提案をするために「誇りを持てる商品を取り扱いたい！」と決意したことから生まれました。**

4. 志望動機

②また様々な商材の中でも人々の「楽しい」を倍増させ「悲しい」を吹き飛ばす「ビール」の魅力に惹かれ貴社を第1に志望しております



なぜ当社なの？
競合他社との違いは？

②様々な商材の中でも、人々の「楽しい」を倍増させ「悲しい」を吹き飛ばす「ビール」の魅力に惹かれ、その中でも協働契約栽培やセパレサーバーなど「畑から口までの品質」に強いこだわりを持ち、「相談するなら〇〇ビール」というお客様との深い信頼関係を大切にする貴社で「ビール」の提案営業をしたいと考えております。

4. 志望動機

(熱意が伝わりやすい文例)

- ①私は、「お客様の期待を超える喜び」を提供できる仕事がしたく貴社を第1に志望しています。この想いは、アパレルでのアルバイトの際に、お客様に聞かれたことだけを答えるのではなく、お客様のイメージを引き出したうえで、商品を提案した経験から、「相手のニーズを引き出す強みを生かして営業に挑戦したい！」また、心からお客様へ最高の提案をするために「誇りを持てる商品を取り扱いたい！」と決意したことから生まれました。
- ②様々な商材の中でも、人々の「楽しい」を倍増させ「悲しい」を吹き飛ばす「ビール」の魅力に惹かれ、その中でも協働契約栽培やセパレサーバーなど「畑から口までの品質」に強いこだわりを持ち、「相談するなら〇〇ビール」というお客様との深い信頼関係を大切にする貴社で「ビール」の提案営業をしたいと考えております。
- ③入社後は今までの経験から得た強みを生かし全国シェアNO.1達成に貢献してまいります。

おまけ

自分自身が納得するES・履歴書を書くには

書いていて自信が持てない

→文章で何を伝えるかなどの目標や狙いがない

→目標と狙いを持つためには企業分析をして
企業のニーズを深く探り伝えるポイントを把握する！

志望動機が思いつかない

→企業をしっかりと理解していないから

→客観的にその企業がどう社会に貢献しているか考えてみよう！

それでも思いつかなかったら...

キャリアセンターへ
相談してみよう♪

今後のおすすめ講座

◆自己分析講座(6月・7月開講)

「学生時代頑張ったこと」「自己PR」を話せるようになることを目標に、
個人ワーク、グループワークを通じて自分の経験、価値観、就職活動の軸を
整理していく講座

●星加クラス(6月)

講師: キャリアフラッグ株式会社 星加武史氏

日程: 6月14日(水) 13:30~16:45(90分×2コマ×1日)

申込期間: 5月29日(月)~6月7日(水)

●松永クラス(7月)

講師: 2級キャリア・コンサルティング技能士 松永美佐寿氏

日程: 7月5日(水) 13:30~16:45(90分×2コマ×1日)

申込期間: 6月19日(月)~6月28日(水)

今後のおすすめ講座

◆自己PR講座(6月19日(月) 17:00~18:30)

自己PRとは何かを理解し、自分のPRポイントを見つけるための講座

申込期間:5月29日(月)~6月7日(水)

◆志望動機講座(6月27日(火)開講予定)

インターンシップにおける志望動機とは何かを 理解し、文章作成に活かせる講座

詳細はキャリアクル「あなたへのお知らせ」にてご確認ください。



今後のおすすめ講座

博報堂に内定した明学生は どんな大学生活を送ったのか

1・2年生のうちからやっておいたほうが良いことは
役に立った就活ツール、コミュニティーは
3年生のこの時期に何をするべきか

将来やりたいことを見つけるには
第一志望の企業を目指すために必要なことは
明学から有名企業に就職することは可能か



6月28日（水）18:40 - 20:10

現役4年生が登壇 オンライン（zoom） 全学年対象 キャリクルで申込

今後のおすすめ講座

毎年約 2,000 名の明学生が参加
日本を代表する各社による明学生のためのキャリア支援企画

申込み & 詳細はこちら



5.24 wed / 6.7 wed インターンシップ&仕事理解フェア

オンライン形式 (Zoom ミーティング)

各社 30 分間の講義形式

各業界を代表する企業をお呼びし、業界のことや日々の業務内容についてご説明いただきます。
これから実施予定のインターンシップ類の詳細も聞くことができます。

5月24日(水) 13:30-18:00

◎参加予定企業

ANAエアポートサービス オービックビジネスコンサ
テイクアンドギヴ・ニーズ 東京ドーム 日本出版販売 パンダイナムコビジネスアーク

動画視聴時期によっては
募集されておられないので
ご注意ください。



6月7日(水) 13:30-18:00

◎参加予定企業 *五十音順 / 敬称略

キャノン スズキ D2C 帝国データバンク 東京テアトル 日本銀行
阪急阪神ビジネスラベル



今後のおすすめ講座

6.14 wed / 6.21 wed 業界・企業研究フェア ～夏インターンシップに向けビジネスを掴む～

オンライン形式 (Zoom ミーティング)

各社 30 分間 ×3 回転の合説形式

企業人事の方から業界・企業研究に関するお話を直接聞ける貴重な機会です。
希望業界の研究はもちろん、夏のインターンシップ選びや自身の志望業界の幅を広げる機会として活用しましょう。

6月14日(水)

◎参加予定企業 *五十音順／敬称略

12:30-14:45

あいおいニッセイ同和損害保険 オリバー 川崎信用金庫 近畿日本ツーリスト キングジム
大成建設 高島 東洋製罐グループホールディングス 富士フィルムサービスクリエイティブ
マイナビ メタルワン 山星屋 りそなグループ (りそな銀行・埼玉りそな銀行)



6月21日(水)

◎参加予定企業

12:30-14:45

国分グループ ジェイエア S k y 全国社会福祉協議会 ソニーペイメントサービス
第一法規 T O K A Iグループ 西村あさひ法律事務所 日新化工 パソナグループ
星野リゾート・マネジメント 友和



動画視聴時期によっては
募集されておられないので
ご注意ください。

今後のおすすめ講座

★ 動画選考の対策動画公開 ★

- ・そもそも動画選考とは？
- ・書類選考や面接と何が違うのか？
- ・実際にどのように動画を作成すればいいのか？
- ・効果的に伝えるためのポイント

＜講師＞(株)ダイヤモンド・ヒューマンリソース 村上 豪氏(本学社会学科卒業)

⇒ キヤリクルの「あなたへのお知らせ」から検索ください！

★学部3年生・院1年生必見！★『動画選考対策講座』配信のお知らせ

就活のはじめの一步！



東京都

自宅から オンライン



来所による 対面で！

ヤングコーナー利用案内

東京しごとセンターに 相談しよう

学生
未就職者
歓迎

対象
29歳
以下

¥0
ご利用
無料



就活相談

個別カウンセリングではご利用者一人ひとりに担当の就職支援アドバイザーがつき、就活のステージやニーズに合わせた、きめ細かなサポートを提供します。内定獲得後も、入社前の心構えや就職後の不安など気軽に相談できます。



応募書類添削

履歴書やエントリーシートの添削を行います。添削だけではなく作成についてもカウンセリングしながらポイントをお伝えしていきます。アドバイザーと一緒に書類選考の通過を目指しましょう！



面接対策

自己PR、学チカ、志望動機を中心とした模擬面接を通じて、面接官役のアドバイザーから丁寧なフィードバックを受けることができます。面接時のマナーといった疑問についてもアドバイスいたします。

東京しごとセンターヤングコーナー

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3

■お問合せ・相談のお申込み

☎03-5211-6351

■受付時間

平日 9:00～20:00
土曜日 9:00～17:00 ※日・祝休み

■WEBサイト



オンラインでのご相談
は、WEB サイトからお
申込みいただけます。

■アクセス



公益財団法人
東京しごと財団
Tokyo Foundation for Employment Services

飯田橋駅 徒歩 7分
水道橋駅 徒歩 5分
九段下駅 徒歩 8分

※当事業は、公益財団法人東京しごと財団がパーソルテンプスタッフ株式会社に運営を委託しています。

ヤングコーナー利用案内

キャリアセンターの掲示について

★ WEB掲示もご確認ください ★

あなたは2023年3月卒業予定です

メニュー

- 新着求人情報
- 企業情報検索
- 新着イベント情報
- イベント検索
- 相談・求人紹介予約
- 自己分析ツール
- リンク**
- キャリアセンターの利用について
- アンケート
- 教員を目指す方へ

スマートフォンやタブレット画面でデスクトップ画面と見比べる

キャリア相談員 21 > WEB掲示

名前 ▼

- インターンシップ
- 低学年(1・2年生)
- 外国人留学生
- 障がいのある方
- 福祉
- キャリアセンターからのお知らせ
- 大学院
- その他

Link
リンク

カリクルの使い方・マニュアル
キャリアセンター通信(2022)
【STEPシリーズ】就職ガイダンス動画
就職ガイドブック「STEPS」2022(CDF版)
就職ガイドブック「STEPS」2022(epub版)
Microsoft Teams利用マニュアル(WEB版)
インターンお礼状について
2016-2020年実績【就職】
2016-2020年実績【大学・大学院】
【WEB掲示】※外部イベント情報はこちら
インターンシップ誓約書(本形式)
インターンシップ保険に関する書類
インターンシップガイド(2022)
【Special Contents】先輩からのADVICE

<< 掲示の種類 >>

- ・キャリアセンターからのお知らせ
- ・4年生(2024年卒)向け
- ・3年生(2025年卒)向け
- ・インターンシップ関連
- ・公的機関(ハローワーク等)
- ・大学院生向け
- ・公務員(要項等は除く)
- ・外国人留学生向け
- ・UIターン(Lo活)
- ・障がいのある方向け
- ・福祉関連
- ・その他

アンケートのお願いです！

★ ぜひ、本日の感想をお聞かせください！！

可能な限り、
質問にも
お答えします。



1分程度で
簡単に回答
できます！