

「頑張ったことなんてない」と思っても大丈夫です。下の問いに**一言ずつ**教えてください。立派な成果は要りません。書けた中から、**話していて少し熱が入りそうなもの**を1つ選んで□に✓を付けます。

☐ 人から頼まれたこと・任されたこと

バイト、サークル、ゼミ、家のことでも

☐ やり方を自分で変えたこと

面倒だったので工夫した、も立派な材料

☐ 悔しかった・うまくいかなかったこと

その後どうしたかまで思い出せると強い

☐ 時間を忘れて続けたこと

趣味、勉強、ゲームの攻略でも

☐ 人に「ありがとう」と言われたこと

誰に、何について言われたか

☐ 初めてやって、できるようになったこと

最初は何ができなかったか

☐ 人と意見がぶつかったこと

どうやって決着したか

☐ 続けていること（半年以上）

続けられた理由は何か

迷ったら「どうして？」と聞かれて3回答えられる経験を選びます。ESの「学生時代に力を入れたこと」と面接の深掘りに、そのまま使えます。

灰色の文字は記入例（塾アルバイト）です。**1つの経験につき1枚**。全部埋まらなくても、③と④が書ければ十分使えます。

①

何をしていた？（いつ・どこで・どんな役割）

例）大学1年の冬、個別指導塾で中学2年生の数学を担当していた

②

何に困った？ 何が問題だった？

例）生徒が宿題をやってこず、テスト前の詰め込みで点数が上がらない

③

あなたは何をした？（できるだけ具体的に・数字があれば）

例）宿題を「10分で終わる量」に分け、できた日を手帳に記録してもらいました

④

なぜそうした？（ほかのやり方ではなく、それを選んだ理由）

例）量が多すぎて手が止まっているので、最初の一步を軽くすれば続く

⑤

どうなった？（変わったこと・周りの反応）

例）宿題の提出が月2回から毎回になり、保護者からも「家で机に向かうようになった」と言われました

⑥

次に同じ場面が来たら、何を変える？

例）最初の授業で、どこで手が止まるかを本人に聞いてから計画を立てる

③と④から強みの言葉を選ぶ（言い換え表）

相手の困りごとを聞いて、やり方を変えた	相手に合わせて工夫する力
大きな作業を小さく分けて、毎回続けた	課題を分解して続ける力
数字や反応を見て、やり方を直した	仮説を立てて改善する力
人に声をかけて、役割を決めて進めた	周りを巻き込んで進める力
うまくいかなくても、やめずに別の方法を試した	粘り強く試し続ける力
先に段取りや期限を決めて、間に合わせた	計画を立てて進める力

STEP 2の答えを**空欄に写すだけ**で、自己PRとガクチカの下書き（各200～250字）ができます。小さな青い番号が、写す元の問いです。

自己PR（あなたの強みは？）

私の強みは、_____ **言い換え表** ① です。

_____ ② とき、

_____ ③ という問題がありました。

私は_____ ④ と考え、

_____ ⑤ 。

その結果、_____ ⑥ 。

この力を、貴社の_____の仕事でも活かしたいです。

ガクチカ（学生時代に力を入れたことは？）

私が力を入れたのは、_____ ① ときの取り組みです。

当初、_____ ② という問題がありました。

そこで_____ ③ 。

その結果、_____ ④ 。

次に同じ場面が来たら、_____ ⑤ つもりです。

面接で深掘りされる質問（答えられたら✓）

☐ なぜその方法を選んだのですか？ ほかの方法は考えましたか？ → ④

☐ 一番大変だったことは何ですか？ どう乗り越えましたか？ → ②③

☐ 周りの人はどう関わっていましたか？ あなたの役割は？ → ①③

☐ 結果を数字で言うと、どれくらい変わりましたか？ → ⑤

☐ もう一度やるなら、何を変えますか？ → ⑥

☐ その強みは、ほかの場面でも出ていますか？ → STEP 1でほかに✓した経験

答えに詰まった質問があれば、対応する番号の欄に1行足してください。2枚目は、場面の違う経験で書くと強みが本物が確かめられます。

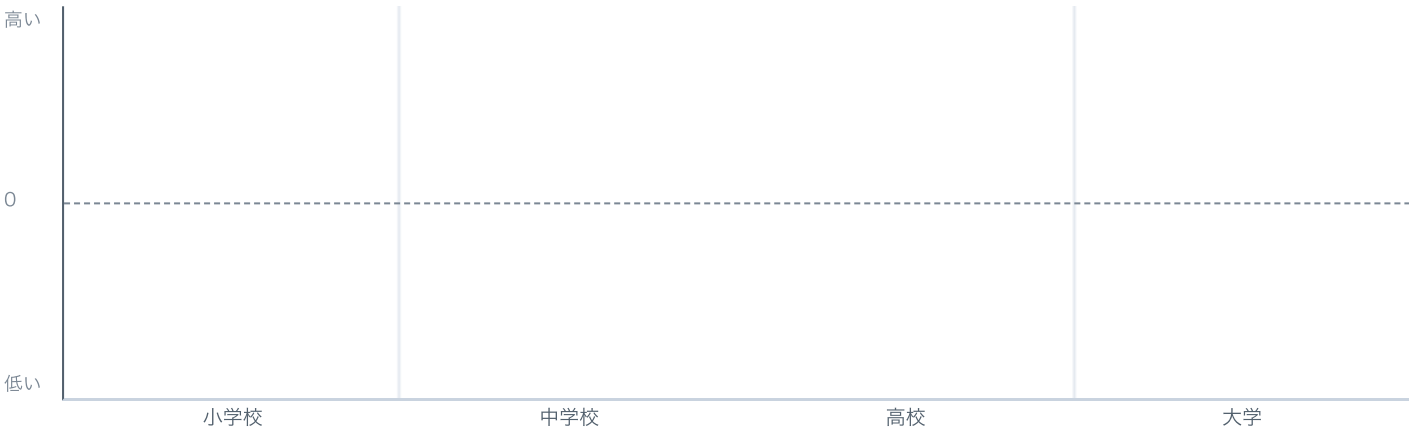
STEP 1で書く経験が浮かばないときに使います。ここで見つけた出来事を、STEP 2で1つずつ掘ります。

自分史 時期ごとに出来事を並べる

時期	出来事（していたこと・役割）	そのときの気持ち	いまにつながっていること
小学校			
中学校			
高校			
大学1～2年			
大学3年～いま			

モチベーショングラフ 気持ちの上がり下がり線を描く

横軸が時期、縦軸がやる気です。線が大きく上がった・下がった場面に、何があったかを書き込みます。大きく動いた場面が、STEP 2で掘る候補です。



マインドマップ 1つの言葉から連想を広げる

真ん中に「好きなこと」「アルバイト」などの言葉を1つ書き、思いつくことを線でつないで広げます。

STEP 2で選んだ強みが、周りからもそう見えているかを確認めます。友人や家族、アルバイト先の人に聞いてください。

他己分析 周りの人に聞く

聞くこと	答え（誰に聞いたかも）
私の良いところ・頼りになるところは？	
私が一番楽しそうに見えたのはどんなとき？	
直したほうが良いと思うところは？	
私に向いていそうな仕事は？	

ジョハリの窓 自分の見方と他人の見方を4つに分ける

自分が思う長所と、他己分析で言われた長所を並べ、下の4つに振り分けます。「自分は気づいていないが、他人は知っている」に入ったものが、新しい強みの候補です。

自分も他人も知っている

開放の窓。ESで自信を持って書ける強み

自分は気づいていないが、他人は知っている

盲点の窓。新しい強みの候補

自分は知っているが、他人は知らない

秘密の窓。面接で伝えていない面

自分も他人も知らない

未知の窓。新しい経験で見つかる面（空欄でかまいません）

応募したい企業やインターンが決まったら使います。募集内容を横に置き、STEP 2で見つけた強みと比べてください。

Will・Can・Must やりたいこと・できること・求められること

Will（やりたいこと）

STEP 2の④に出た「大事にしていること」から

Can（できること）

STEP 2で選んだ強みと、その根拠の経験

Must（求められること）

募集内容の「仕事内容」「求める人物」から写す

3つが重なる仕事か、志望動機を書きやすい応募先です。重ならない欄は、面接で聞かれたときの答えを準備しておきます。

SWOT分析 自分の強み・弱みと、応募先の状況を4つに分ける

強み（Strength）

STEP 2の強みと根拠

弱み（Weakness）

⑥「次は何を変える？」に出たこと

機会（Opportunity）

応募先で強みを使える場面・任される仕事

脅威（Threat）

応募先で弱みが出そうな場面と、その備え