

エントリーシート・セルフチェックシート

エントリーシートを作成する際、以下の項目を押さえているか、セルフチェックをしてください。

※ただし、企業によってエントリーシートの位置づけや選考基準は異なるため、ひとつの参考として活用してください。

✓

2022.5

1. ここはMUSTで押さえる！一橋生に注意してほしいポイント

(キャリアアドバイザーがES相談対応時に重視する2大ポイント！)

a 質問に対しての答えになっているか？

- ▶質問の意図を汲み取っていなかったり、質問を歪曲して、自分が伝えたいことを一方的に書いているケースが目立つ。
- 質問の意図や相手が知りたいことを考えた上で、自分が言いたいことを、読み手（採用側）の聞きたいことに転換して書いてみよう！

b 自分だから書ける内容になっているか？（自分の行動・考えを盛り込んでいるか？）

- ▶話を分かりやすく伝えようとするあまり、抽象的な内容になるケースが目立つ。
- 耳障りのよい言葉を使うよりも、自分の考え・価値観（≒個性）を適切に表せる言葉を使おう！
- ▶事実・事柄の羅列や抽象的な概念を述べたような自己PR・学チカになっているケースが多い。
- 事柄だけでなく、どんな自分を知ってほしいのか、このエピソードを通して何を伝えたいのか、を明確にした上で書き出してみよう！

2. 基本

a 文章は「です」「ます」調で書いているか？

- ▶応募書類では「です」「ます」が8割程度を占めるが必須ではない。
- 迷った際には設問の文体に合わせる、自分がどのような印象を与えたいか、で決めると良い。

b 企業のことを「貴社」と書いているか？

- ▶「御社」は話し言葉のため、応募書類では「貴社」と記入する。

c 応募書類として適切な表現を用いているか？

- ▶話し言葉や略語、俗語などのくだけた表現は使わない。
- <例> バイト→アルバイト、部活→部活動、嫌い→苦手

d 手書きの場合、読みやすい工夫をしているか？

- ▶読みにくいほど小さい字にしない。
- ▶箇条書き、段落変えも活用する。
- ▶字は上手、下手ではなく、丁寧に記入することが重要。

e 字数制限に対し、適切な文章量か？

- ▶原則、字数制限の8割以上を埋める。字数オーバーはしない。

3. 全体

(面接で深掘りしてもらうには、キーワードを散りばめるような「広く浅い」書き方はNG！)

a 企業の質問の意図（目的）を理解しているか？

- ▶よくありがちな質問以外の場合は要注意。コピペの字数調整で済ませず、質問文のキーワードを押さえ、的確に回答する。
- ※質問例：「情熱をもってチャレンジしたこと」、「まわりから信頼を得た経験」
- ▶自己PRと学チカの違いを理解しないまま書いているケースも非常に多い。それぞれの質問の意図の違いを理解した上でエピソード選定を行うこと。
- ▶チャレンジ、信頼、巻き込む、といった頻出ワードは抽象的で人によって認識が異なる言葉でもあるので、自分にとってのチャレンジとは？信頼とは？を考え、定義付けし、それにマッチした具体的なエピソードを選定する。

b 企業の質問に対し、結論から答えているか？

- ×「志望動機」：「私の就職活動の軸は◇◇なので、△△業界を志望しています。中でも貴社は・・・」
- 「志望動機」：「私は□□を実現するために、貴社を志望しています。なぜなら・・・」

c 全体の論理がきちんとつながっているか？

- ▶内容に一貫性をもたせる。
- ▶ひとつひとつの質問に上手く答えることを重視した結果、全体として見たときに矛盾があったり印象に残りづらい内容になっていないか
- ▶一貫性を重視するあまり、同じ言葉の羅列になっていないか。
- ▶論理が飛躍したり、「また・・・」「・・・」と単なる列挙になったりしていないか確認する。

d 主語と述語が明確になるよう、ひとつの文を短く書いているか？

- ▶1つの文が短くなるよう、接続詞でつなげて2つの文に分ける。

4. 自己PR・経験談に関するもの (「この会社で求める適性を備えているか」「仕事に応用できるような経験をしているか?」が見られている。)	
a	経験談は特定の取り組み1つに絞って、書いているか?
	▶経験談を複数挙げたり、取り組みを羅列しているだけでは不十分。
	① ×「アルバイトでは在庫管理と売上管理、後輩育成を担当しました」 ○「アルバイトでは特に後輩育成に注力しました」
	② ×「大学3年間、◇◇部の活動をがんばりました」 ○「◇◇部の活動では大学3年夏の△△大会での優勝を目指しました」
	▶自己PRが学チカのいずれかはチームで取り組んだ経験が望ましい。 (必ずしもチームでやったことでなければいけないわけではないが、企業側が入社後の姿をイメージしやすくなるため)
	▶インパクトや成果だけを重視してエピソード選定をしていないか。自分の人となり、価値観が伝わるかも重視する。
	経験談のプロセスとして下記の6点を書いているか?
b	① 取り組みの概要と当初の目標 / ② ①に挑んだ動機 / ③ 直面した困難 ④ 困難への対応とその方法を選んだ理由 / ⑤ 結果 / ⑥ 学んだこと・今後活かしたいこと
	▶概要説明は簡潔に。
	▶スムーズに進んだことではなく、自分が誰とどのように関わって、どのように試行錯誤して目標や困難に取り組んだかが重要。
	▶⑤は④と連動した結果を書く。
	▶⑥は「経験から学ぶ」力をアピールするために、最後のまとめとして書く。
	▶チームワークやリーダーシップに関する取り組みについて書く際には、自分のやったことだけでなく、自分がやったことがどのようにチームメンバーに影響を与えたかも書くことにより伝わりやすい。
	▶経験から得た学びはできるだけ簡潔な言葉にまとめ、働く上でどのように活かせるかも考えておくこと。
c	上記②③④はそれぞれ1つに絞ったうえで、自分の考え方を踏まえ、具体的に書いているか? ※なぜそのように考えたか?なぜそのように行動したか?といった、自分の考え方・価値観を示すことが重要!
	① ×「◇◇という問題に対して私は3つの対策を打ちました。1つ目は・・・」 ○「◇◇という問題が起き、特に重大な要因は△△だと考えました。その対策として▽▽をしました」
	② ×「意欲の低いゼミ生に働きかけて協力を得ました」 ○「参加回数の少ないゼミ生も意見はもっていると考え、意見を聞きたいと働きかけました。すると、それまで気づけなかった◇◇という視点を提供してくれました」
d	経験談において重要な数字を書いているか?
	▶数字や期間を入れることで読み手が具体的にイメージしやすくなるため。必ずしも定量的な成果でなければいけないわけではない。 ×「多くの人にインタビューしました」 ○「2ヶ月で30人にインタビューしました」
e	「自己PR」の場合、「自分の強み」とその証拠となる経験談を書いているか?
	▶強みと経験談に整合性をもたせる。
	▶そのエピソードありきの強みになっていないか。面接までを想定すると、発揮できたエピソードが他に3つ以上挙げられるのが望ましい。
	▶強みを選定する際に「その会社で働く上で強みとなるか」という視点を持って考えられているか。
	▶経験談は特定のもの1つに絞って、自分の工夫・行動を具体的に書く。
f	短所については、その具体的な改善策も書いているか?
	▶長所と矛盾していないか △「心がけています」「努力しています」 ○「～～を実践しています」
5. 志望動機、入社後にやってみたいこと (興味をもった「きっかけ」は不要。「その企業だからこそ」という理由を述べる。社風や働き方よりも、ビジネスの特徴・強みが望ましい。)	
a	志望動機は、自分のことと企業のことの両面から書いているか? そのマッチングポイントは整合性があるか?
	▶自己PRと学チカとのつながり、一貫性があるかも注意。 ×「成長できる」、「やりがいを感じられる」「グローバルに働きたい」など自分の希望ばかり書く。 ×説明会やHPの内容を引用するなどして、企業に寄せた言葉ばかりを羅列する。 ○自分の興味・志向と企業の特徴・強みが合致するポイントを明示する。
b	企業側に自分を採用するメリットがあるようアピールしているか?
	▶その企業が求めている力・資質を自分がもっていることを示す。
	▶自己PRの強みとズレや矛盾がないか注意。
	▶「顧客や社会に貢献したい/できる」という意欲も示す。
c	「入社後にやってみたいこと」は、将来的にチャレンジしたいことを書いているか?
	▶その企業の中長期戦略を踏まえて書いてみることをオススメ
	▶キャリアビジョンを考える際に、やりたいことだけでなく、そのためには仕事を通じてどのような力を身につける必要があるかも併せて考えること。