

書き方がわかる!

自己PR作成 ワークシート



企業に応募する際に作成する履歴書やエントリーシート。

特に「自己PR」は、企業が選考を行う上で、自社で活躍してくれそうかを見る重要なポイントになります。

自己PRで頭を悩ませる就活生は多いですが、自己PRにつながるエピソードを見つける術を知らないだけで、“ない”なんてことは絶対にありません。この『自己PR』作成ワークシートを使って、自分の良いところを明らかにしていきましょう！



自己PRを作成するときのポイント

1 相手に伝わる「PREP」構造にする

「PREP」構造とは、「結論(Point)」「理由(Reason)」「具体例(Example)」「結論の繰り返し(Point)」の順番に語ること。聞き手の集中力が高いのは、最初の30秒間と言われています。そのため、まず結論を最初に伝えることで、これから何を話そうとしているのかをイメージして聞けるようになり、そのあとの、理由・具体例も理解がしやすくなります。自己PRでは、理由にエピソードを選んだ「背景」を入れ込むようにしましょう。

2 エピソードは結果よりも「過程」と「具体性」が大事

人が結論に納得するのは、その時のことがイメージできて共感できたとき。だからこそ、エピソードの結果よりも、途中どんな課題があって、どんな想い・感情で、どういう風に取り組んで強みを発揮したか、「具体的な過程」が大事になります。これまで書いた自己PRを読み返してみ、結果だけになっていないですか？

3 強みが「今後の仕事にどう活かせるのか」という視点を意識する

企業は自社で活躍してくれる学生を採用したいので、その強みが、就職した後にどう活かせると思っているのか、も意識して作成するとよいでしょう。場合によっては、業界・職種・企業に応じて表現方法を変える、ということも実践するのがおすすめです。

書きあがった後のチェックポイント

書きあがったら、下記のポイントでチェック!自分が言いたいことがちゃんと相手に伝わるようになっているか、できれば他者にも見てもらって、客観的なチェックも受けよう。

- ☐ まず結論から。
PREP法にのっとっているか?
- ☐ 結果・成果だけを強調していないか?
- ☐ エピソードを具体的に書けているか?
- ☐ 必要以上に卑下したり、遠慮していないか?
- ☐ 読みやすい書き方、言葉遣い、レイアウトになっているか?

ポイントを読んだら、さっそく
『自己PR』を作成してみよう!



『自己PR』を作成してみよう！

STEP 01

学生生活を振り返って、打ち込んだことや印象に残っていることを書き出してみましょう。失敗経験もちろんOK。その経験で学んだことがアピールに。

STEP 02

Step1で書き出した活動について、どのような強みにつながるかを、「関連する強み」の欄に記入しましょう。

思いつかない人は、下記を参考にしてくださいね。

☐ 意欲

☐ 自主性

☐ 適応力

☐ 自己統制力

☐ ストレス耐性

☐ 持続力

☐ 協調性

☐ 共感力

☐ 発信力

☐ 説得力

☐ 指導性

☐ 創造的態度

☐ 現実的態度

☐ 情報収集力

☐ 規律性

☐ 国際性

☐ IT適応力



学びの分野(授業・ゼミ、語学、資格・検定、留学など)

行った活動	活動の内容	成果	関連する強み

課外活動の分野(クラブ・サークル、ボランティアなど)

行った活動	活動の内容	成果	関連する強み

その他の活動(アルバイト、インターンシップ、旅行、趣味・特技など)

行った活動	活動の内容	成果	関連する強み

記入例

行った活動	活動の内容	成果	関連する強み
英語サークルの活動	目的は「自己学習&自己学習支援」。例会や合宿でゲームを楽しみながら、発信能力を向上させる。	話す力をつけるオリジナルゲームを多数考案。交流会で他大学にも広めた。	・創造的態度 ・発信力 ・協調性

STEP 03 | 活動の中から、最も打ち込んだことを1つ選んで、下記に転記しましょう。

STEP 04 | 活動を通してどんな取り組みをしたか、具体的に記入しましょう(3つまで)。

STEP 05 | なぜそのような取り組み、行動をしたのか、理由を書き出してみましょう。

STEP 06 | その結果どうなったか、また、どんな学びがあったのかを記入してみましょう。

STEP 07 | 以上を自己PRとしてまとめてみましょう!

結論 Step3で選んだエピソードは?そこから気づいたあなたの強みは?

理由・背景 強みの理由となるエピソードを選んだ背景

理由・具体例 強みを表す具体的な行動と、得られた結果

結論 改めて強みを記載し、その強みを今後どう活かしていきたいですか？

納得のいく自己PRになりましたか？

書き上げたら、最初のチェックポイントを通して見直してくださいね。

最後に、例文を用意しましたので、ぜひ参考にしてください。

自己PR例文

私には、苦手から逃げない向上心と粘り強さがあります。

この強みは、中高6年間続いているサッカー部やサッカーボランティアの活動と、大学のゼミ活動を通じて身につけました。

高校の部活動では厳しい朝練習も休むことなく参加していたにもかかわらず、レギュラーから外されるという悔しい経験をしました。原因を振り返ると、私の課題は持久力と認識していたのに『克服に向けて努力をしていない』ことに気がつきました。

そこで、走り込みを毎日5km、腹筋100回のメニューに強化しました。今までの1.5倍の時間を持久力の定着にあてた結果、その後は1度もレギュラーは外されず、中心メンバーとなる事ができました。

大学では、人前で分かりやすく説明することに苦手意識がありましたが、あえて1か月に1度ブレゼンテーションが必須の細胞膜研究のゼミを希望しました。

しかし、時間が経つと義務的にやっている状態になり、当初の目的を果たせていないことを反省しました。そこで指導教授とゼミの中心メンバーに提案し、アンケート形式での評価を導入することにしました。

評価で1番をとろうとして、ゲーム感覚で努力を繰り返すうちに、プレゼンテーションスキルも伸ばすことができました。問題意識をもって、周りを巻き込んで進めた経験は、チームで仕事をするうえで必ず活きると思います。