dodaキャンパス

未来への一歩を踏み出す!

2028年卒版

就活準備ノート

就活を始めようと思うけど、何から手をつけたら
いいのかわからない…という方がほとんどだと思います。
そこで！就活スケジュールの把握や、
自己分析や業界・企業研究など、就活準備に重要なタスクを
ひとまとめにした「就活準備ノート」をお届けします。
ぜひ活用して、就活のスタートダッシュを決めましょう！

就活準備ToDoリスト

- ☑ **就活スケジュールを確認する**

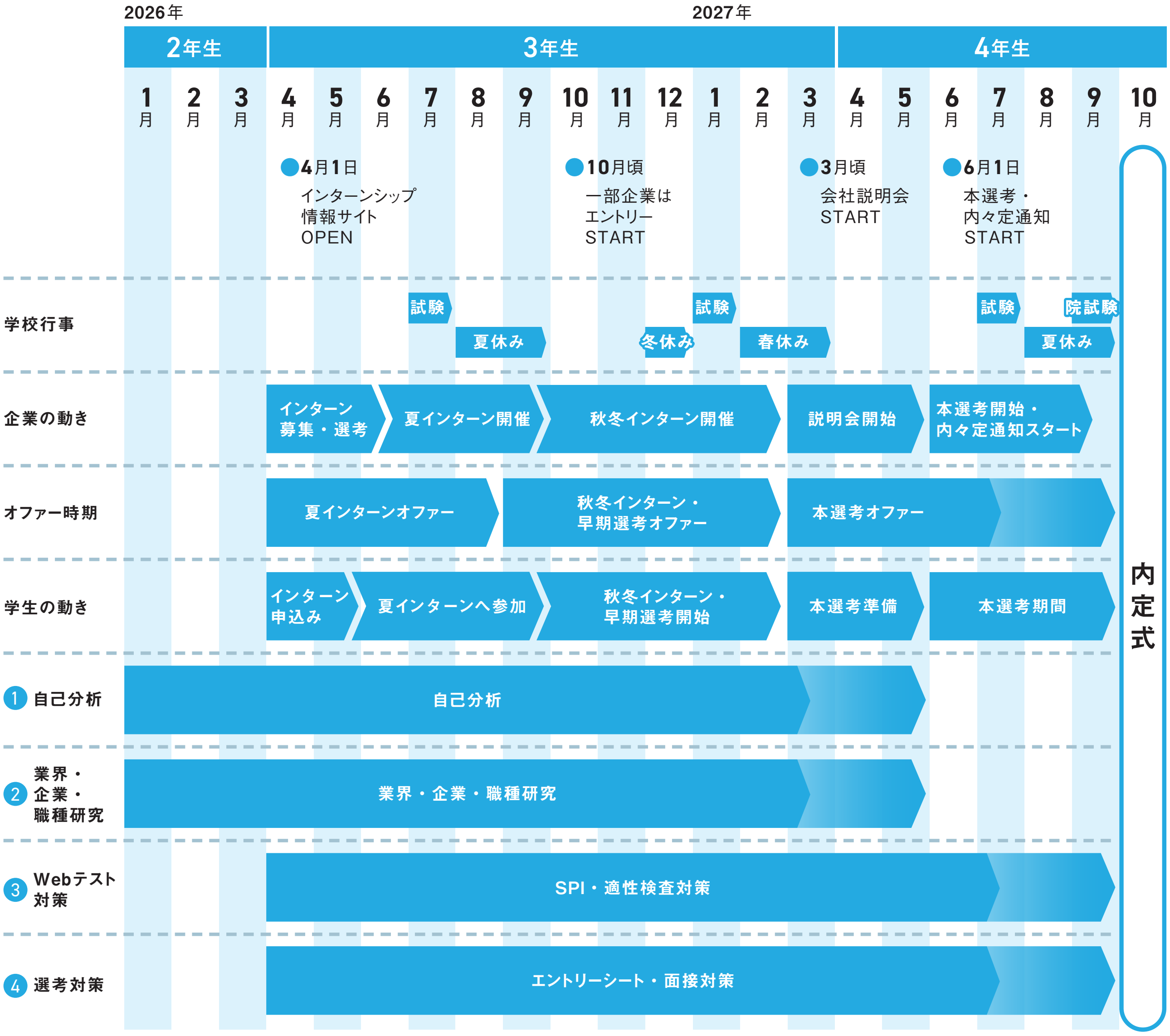
- ☑ **自己分析をする**
  - ワークシート1　学生生活を振り返る／特に力を入れたことは？
  - ワークシート2　自分史を書いてみる
  - ワークシート3　集団の中でのポジションは？
  - 適性検査・キャリアタイプ診断を受ける

- ☑ **業界研究・企業研究を始める**
  - ワークシート　業界研究 実践
  - ワークシート　企業研究 実践

まずは
ここから!

2028年卒の 就活スケジュールを確認しよう

いよいよ大学３年生。大学生活も折り返し地点。就職活動、何から始めたらいいのかな？と悩んでいるのではないでしょうか。いつ何をすればいいか、このノートで丁寧に紹介していくので、まずは知ることから始めましょう！



就活のおおまかな進め方

STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4	STEP 5
●自己分析	●業界研究 ●企業研究 ●職種研究	●自己PRの作成 ●志望動機の作成	●エントリー （ES・筆記試験・面接対策）	●内定・内々定

＼ このノートでできること ／ ： 自己分析、業界研究、企業研究

自己分析をやってみよう!

就活における自己分析とは、自分の長所・短所や価値観を分析して自分の強みを発見することです。伝わりやすい自己PR作りや、説得力のある志望動機を考える際の材料となるもので、自己分析はいわば「就活のファーストステップ」。採用担当者があなたの入社後の活躍を具体的にイメージできるように、抽象的な表現ばかりにならないように気をつけるのがポイントです。

■自己分析の目的

☑ **自己PR(面接・ES)の材料にする**

「あなたがどのような人物か」について、説得力やオリジナリティを持たせます。

☑ **あなたの選択基準(就活の軸)を定める**

自分らしく働くために、どんな企業・業界・職種に応募するべきか、就職活動を進める指針となります。

■自己分析をしっかりやると…

POINT 1 自分のやりたい仕事が見えてくる

POINT 2 エントリーシートは会社に合わせて修正するだけ

POINT 3 面接で自信を持ってアピールできる

POINT 4 不安がある程度解消される

NEXT!

次ページからは実践!自己分析ワークシートを書いてみよう

■ワークシートは3枚!1～3のワークシートで自己分析を深めよう

自己分析ワークシート1

「学生生活を振り返る」

学生生活を年次ごとに文章で書き出して、力を入れたことを深掘りしよう。

自己分析ワークシート2

「自分史を書いてみよう」

小・中・高時代まで振り返りの範囲を広げて、大事にしてきたことや、モチベーションになることを発見しよう。

自己分析ワークシート3

「集団の中での、あなたのポジションは？」

第三者の視点の、自分を知るための重要なヒント。自分はどんな人間か、まわりの人にも聞いてみよう。

自己分析ワークシート 1

学生生活を振り返る

学生生活（大学・専門・短大など）で、「取り組んだこと」や「学んだこと」を年次ごとに整理してみましょう。

例	一人でできる趣味として、登山に目覚めた。事前準備を抜かりなく行うことの重要さや、計画どおりに進める難しさを学んだ。柔軟に対応する思考力が鍛えられた。例えば……
1年生	
2年生	
3年生	

特に力を入れたことは？

上で書き出した物事を、深く思い起こしてみましょう。特に夢中で取り組んだことや、力を入れたことは何でしょうか？

例	登山をきっかけに、ゴミ問題・環境問題を考えるように。「持続可能な地域社会とコミュニティの創造」をテーマとする〇〇ゼミに所属し……
力を入れたこと 1	
力を入れたこと 2	
力を入れたこと 3	

自己分析ワークシート2

自分史を書いてみよう

ワークシート1では学生生活（大学・専門・短大など）を振り返りました。ワークシート2では、振り返り期間をさらに広げて、これまでの人生を振り返る自分史を書いてみましょう。起きた事実だけでなく、「何を考え」「どう感じたか」まで書き出すことで、自己分析がより深いものになります。

	小学校時代	中学校時代	高校時代
例	小学1年生から始めたピアノに熱中していた……	友達に誘われて入ったテニス部で3年間頑張った……	ファーストフードのアルバイトを始めた……
熱中していたことは？（部活や習い事、趣味など）			
苦手だったこと、嫌いたっだことは？			
うれしかったこと、その理由は？			
悲しかったこと、その理由は？			

自分が大事にする価値観や、意欲の源を探ろう

継続したこと、継続した理由や、反対にやめたこと、やめた理由を書き出してみましょう。

自己分析ワークシート3

集団の中での あなたの ポジションは？

集団の中での役割も、自分を知るための重要なヒント。周囲から、自分はどんなふうに見られているでしょうか？まわりの人に聞いてみるのも良いアイデアです。

例	悩みごとやトラブルの相談をされる場面が多く、調整役を担う。表立ってリーダーシップをとるというより、友人グループの和やかな雰囲気を支えるような、縁の下の力持ちのようなタイプ。
友人の中での ポジション	
サークル・ 部活動での ポジション	
ゼミ・ 研究室での ポジション	
アルバイトでの ポジション	

他人から見た自分のポジションと、理想とする自分のポジションを整理しよう

dodaキャンパスの
自己分析ツール

自己分析ツール 1

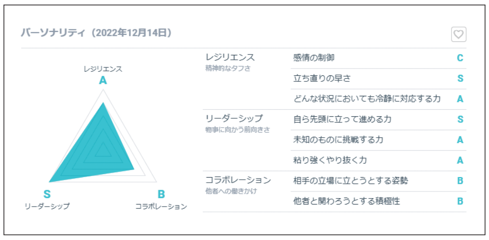
無料

自分のパーソナリティを知ろう

「適性検査(GPS)」

あなたのパーソナリティの特徴が、約10分のWEBテストでわかる！自分では気づかなかったパーソナリティや強みを知って、自己分析に役立てることができます。受検結果を企業に公開すると、キャリアノートの完成度が「＋10%」に。キャリアノートを充実させて、オファーを受けやすくしましょう！

●受検結果の例



＼CHECK!／

受検はこちらから
（ログインが必要です）▶

https://campus.doda.jp/profile/list/appeal/gps

自己分析ツール 2

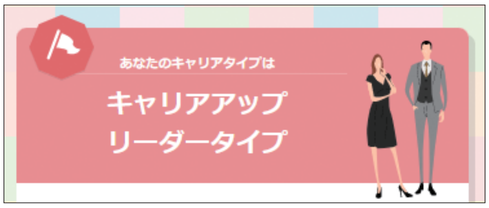
無料

あなたに合った働き方がわかる!

「キャリアタイプ診断」

「どういう仕事が向いているのかわからない」「何が得意かわからない」方はこちら！25問の質問から、あなたのキャリアタイプを診断。あなたのキャリアタイプ（価値観）とあなたに合った働き方がわかります。

●診断結果の例



＼CHECK!／

診断はこちらから
（ログインが必要です）▶

https://campus.doda.jp/career-diagnosis

業界研究・企業研究を始めよう

自己分析で自分の価値観や興味・能力がわかってきたら、それらをどんな業界で、どんな企業で活かせるのか、「業界・企業研究」に取り組んでみましょう。自分の適性を見極めるために、また、ESや面接で説得力を持たせるために必要不可欠な取り組みです。「自己分析ワークシート」を見返しながら、次ページからのワークシートを埋めていきましょう。

■業界研究とは

目的 できるだけ幅広い業界の情報を集めて、自分なりにまとめる

ゴール 各業界の特徴や動向を理解する。興味のある業界を見つける

業界研究とは、さまざまな業界の情報を集め、その業界の特徴を理解することです。世の中の業界のことをなんとなく知っているつもりでも、業界研究をしてみたらまったく違った！ということもあります。業界研究で視野をできるだけ広げるようにしましょう。正しい認識を持って業界選びを進めていけば、理想と現実のギャップも少なくなるはずです。

業界研究のツール例
- 業界研究本
- 業界地図

■企業研究とは

目的 (業界研究を踏まえて)興味のある企業の特徴を、具体的に理解する

ゴール 「なぜこの企業を志望するのか」を具体的にし、説得力を持たせる

企業研究とは、自分が興味のある企業についてさまざまな角度から調べて、企業の特徴を理解することです。特に、同じ業界で何社も受けていると、他の企業との差がわかりにくくなり、誰でも言いそうな志望動機になりがちです。就活のあらゆる場面で問われる「なぜその企業でなくてはならないのか？」に説得力を持たせ、意欲と動機を明確に伝えるためにも、企業研究は必要不可欠なのです。

企業研究のツール例
- dodaキャンパスや企業ホームページ
- 会社四季報
- 雑誌や新聞
- OB・OG訪問
- インターンシップや企業説明会

NEXT!

次ページからは実践！ワークシートに記入して、業界・企業のことを調べよう

コピーして使おう！

業界研究 実践ワークシート

業界研究は思い込みやイメージで判断せず、実際に調べて自分用にまとめることが大切です。できるだけ視野を広げて多くの業界を調べ、そこから興味のある業界を絞っていきましょう。

●業界名　例）IT業界

●業界の規模（業界全体の売上高、成長率）
例）昨年の業界の売上高は…第４次産業革命とも呼ばれるほど、これからの時代を支える……

業界データ

●業界の概要　例）テレワークや業務効率化の推進が追い風になり……

●近年の業界ニュース　例）テレワーク、仮想通貨、VR……

●成長性、人材に対する需要　例）人手不足が進む日本でも、将来性が見込める……

●業界が抱える課題　例）人手不足が深刻（長時間労働が心配）、価格競争（差別化が必要？）

●関連職種　例）エンジニア、マーケター、カスタマーサービス……

業界シェアの高い企業の特徴や魅力

例）XXX株式会社	例）大企業との取引が多く、業績が安定している……

自分メモ

●この業界に興味を持ったきっかけや理由　例）オンライン授業や新しい方式のテストを経験して……

●活かせるスキルや経験　例）相談されやすい性格で、人の話をしっかり聞くので……

コピーして使おう!

企業研究 実践ワークシート

同じ業界・同じ職種でも、魅力を感じるポイントは企業ごとに違うはず。説得力のある志望動機を考えるために、また、入社後のミスマッチを防ぐため、何度も見直して更新しましょう。

●企業名

企業データ	
●設立（創立）年	●株式公開・上場市場
●資本金	●社員数
●売上高（年）	●初任給
●福利厚生	●平均年収

●事業内容　例）これまで人にしかできなかったことを、人工知能技術（AI）を活用して……

●同業他社との比較（強み・弱み）　例）似たサービスがたくさんあるなかで、知名度が高く……

●聞いてみたいこと　例）お客さまに継続して使ってもらうために、最も重要だと思われる……

インターンシップ　参加／不参加

●インターンシップの内容・参加後の感想　例）営業体験の中で、自分自身を売り込むことが大切だと感じた。商材の良さはもちろんだが、自分とお客さまとの信頼関係を築くことが……

（合同）企業説明会／OB・OG訪問　参加／不参加

●採用担当者（先輩社員）名

●募集職種・仕事内容

●社風

●質問事項・回答

●その他メモ

自分メモ

●自己PRのポイント　例）ヒアリング力の高さ。その人が解決したい本当の課題は何なのかを……

●志望動機　例）競合他社と比較された際、最終的には顧客が「人」であると……