
就活応援セミナー

自己PRの書き方編

テキスト

岐阜県人材チャレンジセンター

基礎知識編 : 自己PR文作成の基礎知識

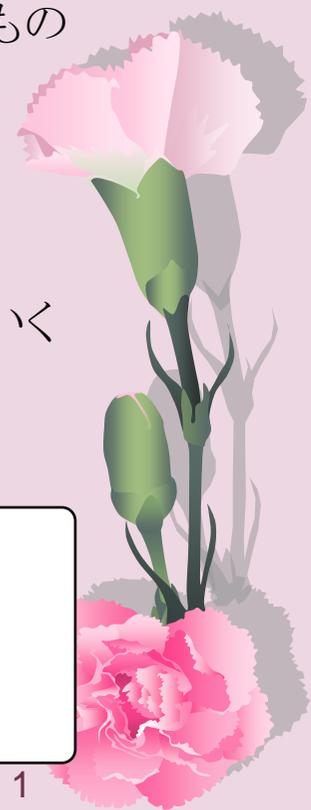
みなさんが活動を進めていく上で、みなさん自身の特徴やできること、やりたいことなどを明確にすること、そして相手にはっきり伝えられること(=自己アピール)がとても大切になります。

就職活動中には、これまで経験しなかったことや、予想外の出来事に出会うものです。その際、不安にかられ、ともすると自分を過小評価してしまいがちです。そして、必要以上に自信喪失をしてしまうこともあるでしょう。逆に、自分自身を過大評価したり、自信過剰になっている場合もあります。

そのような悪循環に陥らないためにも、あなた自身について、より良く知っていくことが内定への近道と言えます。

目 標

1. 自己PRの必要性を理解する
2. 自分らしい自己PR文を作成するポイントを理解する



1. 自己PRとは？

PR 【public relations】

- (1) 会社が商品などについて、また官公庁や各種団体がその事業内容や施策などについて、人々に理解してもらうために広く知らせること
- (2) 売り込み 宣伝

三省堂提供 「大辞林 第二版」 より

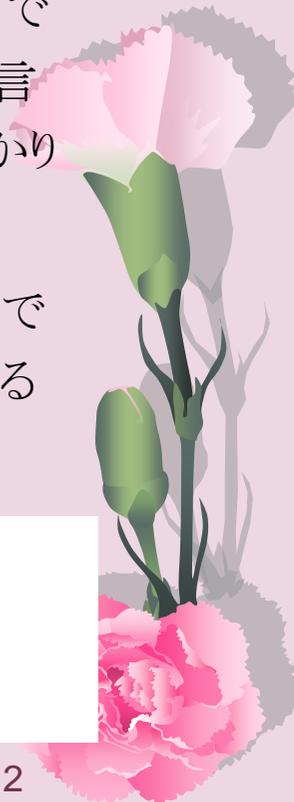
つまり、自己PRとは「自分自身のことを相手によく知ってもらうためにするもの」です。自分自身を売り込むことが目的なのですから、「他人より勝っている部分を言わなければ」という必要は全くなく、ただ、あなた自身がどんな人物なのかをわかりやすく採用担当者に伝えればよいのです。

その時には、数ある自分の特徴の中から、応募する企業や職種にマッチするであろうと思われるものにアピールポイントを絞ります。そして、その特徴を裏付けるような具体的なエピソードを交えることが大切です。

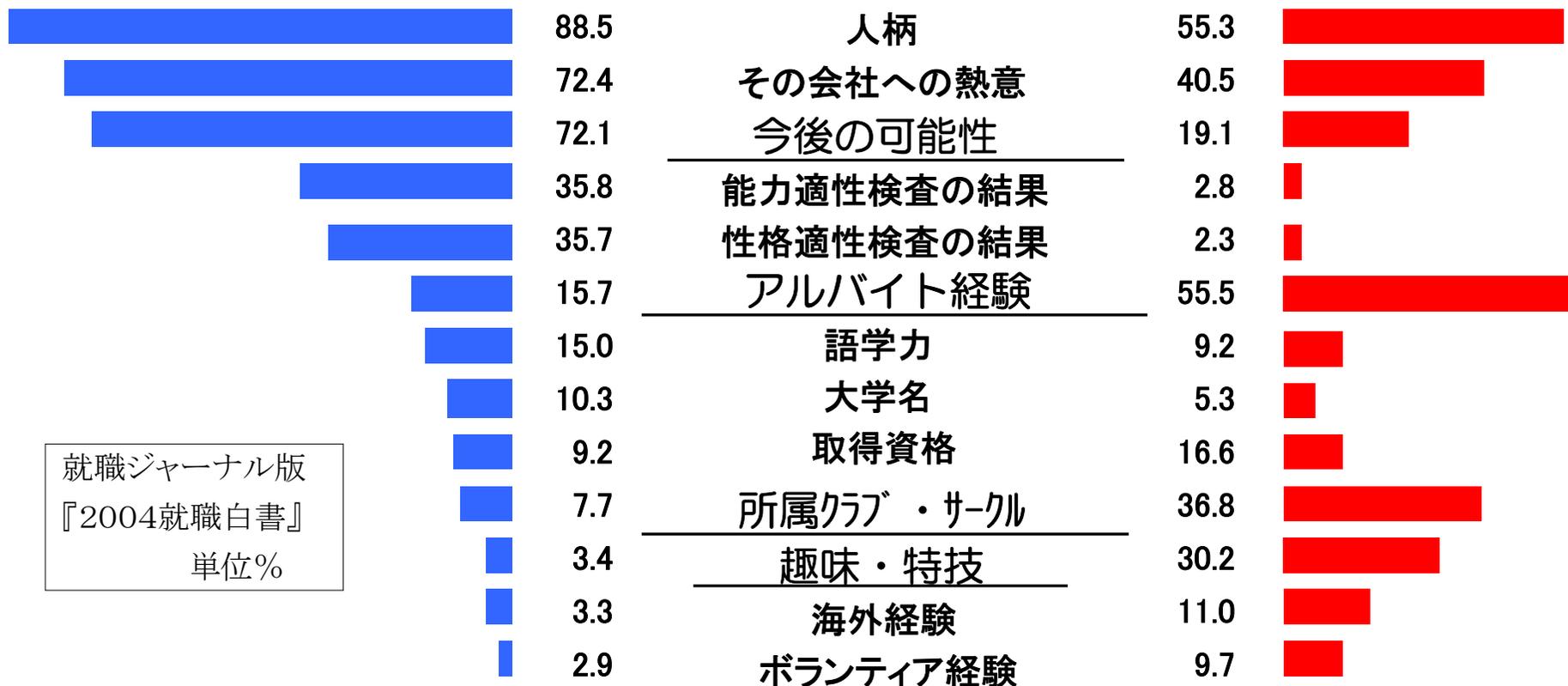
「オンリーワンの自分」を表現するためには、

- 自分しか経験・体験していないこと(エピソード)
- 自分だけが持っている思いや気持ち

を込めることが重要



2. 採用担当者が知りたいこと



就職ジャーナル版
『2004就職白書』
単位%

企業
採用基準として
重視した項目

学生
面接などでアピールした
ポイント

3-1. 自己PRのネタ(エピソード)

前のグラフから、アピールポイントについて、採用担当者と求職者の間には多少のギャップがあるということがわかります。

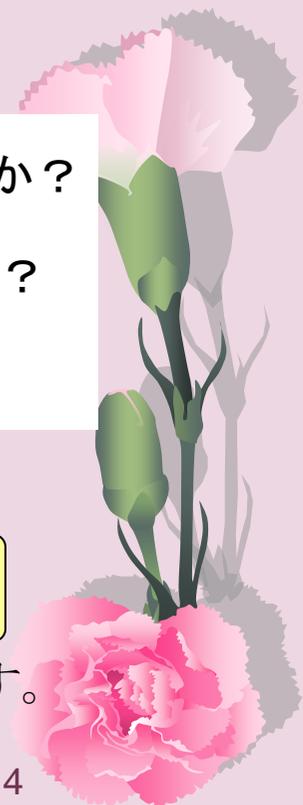
とはいえ、『クラブ活動』『アルバイト経験』『趣味・特技』は、『人柄』をアピールするための絶好のネタ。ただし、『人柄』や『今後の可能性』を感じてもらえるように伝えなければ意味がありません。

- 経験・活動(アルバイトやクラブ)から、どのようなことを得たり学んだりしたのか？
- 経験・活動において、どのような創意工夫、自分ならではの行動をおこしたか？
- 学んだことを、仕事でどのように活用できそうなのか？

などの部分を明確にすることで、はじめて

「自分らしさを伝えられる自己PR」

になるのです。



3-2. 自己PRをわかりやすくするためのポイント

【構成の順番】

<STEP 1>
PRポイントを決める

「一度決めたことを最後までやり通す」
「粘り強い」
「初対面の人とも気軽に話せる」
など、簡潔に言い切る

<STEP 2>
エピソードを盛り込む

「PRポイント」を裏付ける出来事や事柄、経験などを書き加える
「いつ、どこで、誰と、どんなことを、なぜ、どのようにして、行ったのか(5W1H)」を意識して書くことが基本

<STEP 3>
仕事での活用

どのような場面で、どんなふう to 活用できそうかをイメージして書く
意欲・意気込みをしっかり伝えよう

4. 自己PR文の例

自分という人間の特徴を企業の採用担当者により深く理解してもらうことは、就職活動を行う上で重要なことです。とはいえ、自分の特徴を理解して相手に伝えることは、易しくはありません。

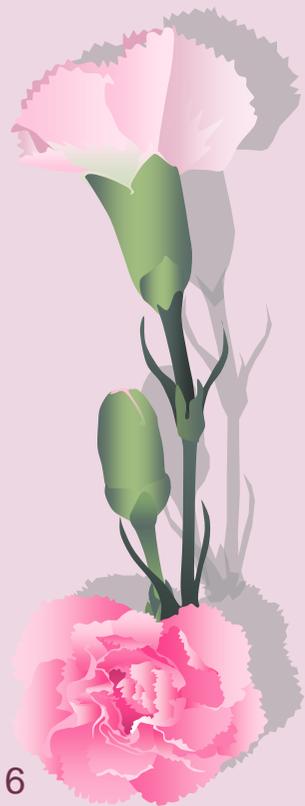
ここでは、自己PRをする上で参考となる2つの観点を提示します。この観点に沿って、アピールポイントを整理してみましょう。

さらには、履歴書、添え状に記入できるように、語りかけるようなやさしい文章で表現してみましょう。

【自己PRポイントを整理するための2つの観点】

【観点1】 学生時代に経験したことを見つめ直す

【観点2】 自分の個性を客観的な目で見つめ直す



【観点1～学生編～】 学生時代に経験したことを見つめ直す

参考例文を以下に挙げます。

＜観点1 参考例文＞

私の強みは、周囲をよく見ながら仕事ができることです。

私は、高校から現在までの6年間、レストランでフロアスタッフのアルバイトをしています。そのレストランは30の席があり、忙しい時には常に満席の状態になります。そんな中、私は忙しい時こそ周囲の状態に目を配るようにしていました。お客様のお水は空になっていないか、追加注文はないか、スタッフを探しているお客様はいないかなど、「お客様に言われる前に動く」ということに気をつけて仕事をしていました。その結果、常連のお客様に「いつも気持ちよく食事ができるお店」と喜ばれ、現在はアルバイトリーダーとして、新人アルバイトの接客教育を任されています。

御社に入社しましたら、業務全体の流れに注意しながら、自分がやるべきこと、自分にできることを常に考えながら仕事をしていきたいと思えます。

- 🌸その企業がどんな知識や能力を求めているのかを求人情報などから読み取る。
- 🌸これまでの自分の経験と照らし合わせて、入社後にどんな貢献ができそうかをイメージする。

次に、整理ポイントにしたがって、これまで学生時代に経験したことを見直していきましょう。

<整理ポイント>

- どのような、ゼミ、サークル、クラブ、アルバイト、文化祭、ボランティアなどの活動をしたか？
- そこで、具体的にどのようなことを行ってきたか？（活動内容）
- そこでは、どのような人たちと一緒に活動したか？（メンバー数や属性）
- 自分は、どんな役割を担当したか？
- その活動を通じて、どのような喜びや楽しさを味わったか？（喜怒哀楽）
- その活動は、どのようなところが大変だったか？（苦労・工夫など）
- その活動を通じて、学んだことや得たことは、何か？

【観点2】 自分の個性を客観的な目で見つめ直す

参考例文を以下に挙げます。

＜観点2 参考例文＞

私の特徴は、お客様のために努力を惜しまないことです。

私はもともと、人付き合いの得意なタイプではありませんでした。ところが、3年前に営業に配属になり、実績を上げるために真剣に考え続けたことによって、様子が変わってきました。今でも、口下手なことに変わりはありませんが、資料などを工夫し、一生懸命に伝えようと努力をすれば、その思いや考えは、相手に必ず通じるのだという自信ができました。顧客が喜ぶ姿をイメージして、知恵を絞ることを宿題とし、定期的に提案に行くということが、いつしか私の営業パターンとして確立できました。

御社の仕事においても顧客の満足を第一に考え、お客様のために考えるという姿勢を貫きたいと思います。

- ❁長所と短所の両面を述べることは、自分の人物像を印象づける上で効果的。
- ❁それらの長所・短所が、仕事にどのように影響するのかを具体的に表現する。
- ❁前職の悪口や情に訴えるような苦労話は、避けた方が無難。

次に、整理ポイントにしたがって、自分の個性を見直していきましょう。

<整理ポイント>

- あなたは、まわりの人からどのような人物だと言われているか？
- あなたの人付き合いや、コミュニケーションの特徴は？
- あなたの性格を示す習慣は？（例：毎朝15分早い電車で座って通勤・通学）
- あなたの長所・短所は？
- その長所・短所を、どのように仕事、学校生活で活用したか？
- あなたの性格が、職場や会社、学校生活にもたらしたものは？

自己PR作成ワークシート（作成例）

STEP1 自分のPRポイントを簡潔に書き出してみよう

周囲をよく見ながら仕事ができる

STEP2 「STEP1」のPRポイントを、オンリーワンにするエピソードを思い出して書きだしてみよう

6年間続けているレストランのアルバイトで、忙しい時こそ周囲の状態に目を配るようにしていた。お客様のお水は空になっていないか、追加注文はないか、スタッフを探しているお客様はいないかなど、「お客様に言われる前に動く」ということに気をつけて仕事をしていたところ、常連のお客様に「いつも気持ちよく食事ができるお店」と喜ばれ、現在はアルバイトリーダーを任されるようになった。

STEP3 各PRポイントを、仕事場面でどのように活用できそうか、イメージして書き出してみよう

業務の流れに常に注意をし、自分が何をやるべきなのかを考えながら仕事をする

STEP4 STEP1～3を1つの文章にして、自己PR文を作成してみよう！

私の強みは、周囲をよく見ながら仕事ができることです。

私は、高校から現在までの6年間、レストランでフロアスタッフのアルバイトをしています。そのレストランは30の席があり、忙しい時には常に満席の状態になります。そんな中、私は忙しい時こそ周囲の状態に目を配るようにしていました。お客様のお水は空になっていないか、追加注文はないか、スタッフを探しているお客様はいないかなど、「お客様に言われる前に動く」ということに気をつけて仕事をしていました。その結果、常連のお客様に「いつも気持ちよく食事ができるお店」と喜ばれ、現在はアルバイトリーダーとして、新人アルバイトの接客教育を任されています。

貴社に入社しましたら、業務全体の流れに注意しながら、自分がやるべきこと、自分にできることを常に考えながら仕事をしていきたいと思えます。

自己PR作成ワークシート

STEP1 自分のPRポイントを簡潔に書き出してみよう

STEP2 「STEP1」のPRポイントを、オンリーワンにするエピソードを思い出して書きだしてみよう

STEP3 各PRポイントを、仕事場面でどのように活用できそうか、イメージして書き出してみよう

STEP4 STEP1～3を1つの文章にして、自己PR文を作成してみよう！