

2020年度文部科学省委託事業
「専修学校グローバル化対応推進事業」

留学生のための
動画で学ぶ
「日本の就活」

一般社団法人
香川県専修学校各種学校連合会

<動画で学ぶ「日本の就活」>の活用法

この教材が、みなさんのより一層の学びになるように、活用法を5つ説明します。

1. 動画を観てから、テキストで復習する。そして課題に取り組む、という順番を想定して制作しています。あるいは、テキストを読んでから動画で具体的なイメージをもつという方法も効果的かと考えます。
2. やさしい日本語で話すようにしていますが、難しい日本語もあるかもしれません。難しい日本語があったらすぐに調べてください。動画の中で話している日本語は、就職活動をするときによく使われるものです。わからないままにしておかないようにしましょう。
3. 1 番目の動画から順番に観てもらいたいのですが、ここは早く知りたい、というものがあれば、途中から観ても理解できるようには作っています。
4. まずは課題をひとりでやってください。できれば、友達と課題について、「いいところ」や「改善するところ」を話し合うと、より良い効果が出せると思います。
5. 課題は先生や日本人に助言をしてもらおうといいです。字の間違ひはないか、表現はおかしくないか確認してもらってください。また、内容についても、日本人に理解や共感をしてもらえるのかも聞いてみましょう。

「動画を観る」「テキストを読む」そして「課題に取り組む」ことによって、みなさんが前向きに学習することは、必ず日本での就職を実現するための強い味方となるはずで

みなさんの日本企業への就職が成功をすることを祈っています。

＊本教材<動画で学ぶ「日本の就活」>は、文部科学省の委託事業として、一般社団法人香川県専修学校各種学校連合会が実施した2020年度「専修学校グローバル化対応推進事業」の成果として制作したものです。

日本での就職を実現するみなさんへ

まず、みなさんにお礼を言わなければなりません。日本企業への就職を考えてくださり、ありがとうございます。日本は今、大きく変わろうとしています。みなさんの力が必要です。この教材で、みなさんと日本企業が結びつくことを強く願っています。

留学生の中には、日本での就職を希望したにもかかわらず、その夢をかなえられなかった人たちがいます。その大きな原因のひとつは、日本の独特の就職活動の方法を知らなかったり、自分が学んだことをどう伝えればよいのかわからなかったりすることにあります。「日本企業に就職できる力は十分にあった」のに、です。それは本人にとっても、日本企業にとっても不幸せなことです。それをなくしたいと考え作られたのが、この動画教材です。

動画を観て、日本の就職活動を理解していただき、自分のしたこと・考えていることをどう伝えればいいのか学んでください。そして、日本企業への就職という夢を是非かなえてください。

2021年2月

CONTENTS

1 日本式就活の特徴を理解しよう 6

WORK ▶ 自分だけの就職活動のスケジュールを考えよう

2 仕事をイメージして就職先を探そう 10

WORK ▶ 【10の業界】の中で、興味のある業界や企業が、
どのようなビジネスモデルで利益を出しているのか調べよう

WORK ▶ 自分の能力や専門性は、その業界でどのように役立つか考えてみよう

3 日本企業が求める人材とは 14

WORK ▶ 自分にしかない強みを見つけよう

4 自己分析にトライ 18

WORK ▶ 自分の好きな方法で自己分析をしてみよう

5 他己分析にトライ 22

WORK ▶ 他己分析にトライして、自分のPRポイントを見つけよう

6 履歴書の書き方 26

実践TRAINING ▶ 履歴書を実際に書いてみよう

7 自己PRを書こう Part 1 30

WORK ▶ 自己PRのフレームワークを身につけよう

実践TRAINING ▶ 自己PRを書いてみよう

8 自己PRを書こう Part 2 34

実践TRAINING ▶ 前回書いた自己PRを改善しよう

9 志望動機を書こう 38

WORK ▶ 志望動機を書く前に＜3つの準備＞をしよう

実践TRAINING ▶ 志望動機を書いてみよう

10 グループディスカッションにトライ 42

WORK ▶ グループディスカッションの中で、自分はどんな役割を担当するか、
その役割で気をつけることは何かをいくつかのパターンで考えよう

11 面接の準備をしよう 46

WORK ▶ 持ち物リストを確認しよう

WORK ▶ 当日のスケジュールを決めよう

12 オンライン面接にトライ 50

実践TRAINING ▶ オンラインで会話してみよう

1 日本式就活の特徴を理解しよう

*「就活」とは、「就職活動」(職を得るために求人先に働きかけること・会社訪問)の略

変化している日本の就職活動

かつて日本の企業では、新卒一括採用・終身雇用、メンバーシップ型雇用という形が主流でした。しかし現在は、「メンバーシップ型雇用」から「ジョブ型雇用」へ雇用方法を変える企業が増えています。時代とともに、雇用形態が変化し、それに応じて就職活動も変化し続けているのです。就職活動を通して、「10年後、20年後、自分はどんな仕事をしていきたいのか、どんな人生を歩みたいのか」と、人生を想像することがキャリアパスの構築にもつながります。



「就活」とはいつ、何を始めるの？

CHECK 就職前年10月に内定をもらうまでの大まかな流れ

※年月は大学・短大・専門学校生の場合

～最終学年の1年前	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	内定式
◆自分を振り返る																		
◆業界を知る																		
◆企業を知る																		
インターンシップ・企業説明会の参加																		
◆選考(書類審査、筆記試験、面接など)																		
																		内々定

※内々定…企業から学生に内定の連絡をする。企業も学生も内定の取り消しが可能

※内定式…正式に、学生は「採用内定書」を受け取り、「承諾書」を提出する

- ◆自分を振り返る
- ◆自己分析
 - 例 モチベーショングラフの作成
- ◆他己分析
 - ※第一印象と中身を知ってからの印象は違うため、そのギャップを知る
 - 例 身のまわりの人に自分はどんな人かを聞く
- ◆業界を知る
- ◆業界研究
 - 企業がどんな風に分けられているかを調べる
 - ※業界とは、「業種を取り扱う事業やサービスを分類したもの」
 - 例 サービス業(業界)→ホテル業界/広告業界/人材業界 など
- ◆企業を知る
- ◆企業研究
 - 具体的にどんな企業があるかを調べる

選考について

- ◆書類審査
 - 【履歴書やエントリーシート(ES)】
- ◆筆記試験
 - 【WEBテスト、SPI 3、時事問題、性格検査】
- ◆面接
 - 【細かいマナー、自己PR、志望動機、自己紹介、企業独自のユニークな質問に答えることもある】
- ◆グループディスカッション
 - 【企業から課題が提示され、ランダムに組まれたグループで課題解決していく】
 - 例 2～5名で1グループ 基本的には日本人学生と一緒にのチームになる。



WORK

じぶん

しゅうしょくかつどう

かんが

自分だけの就職活動のスケジュールを考えよう

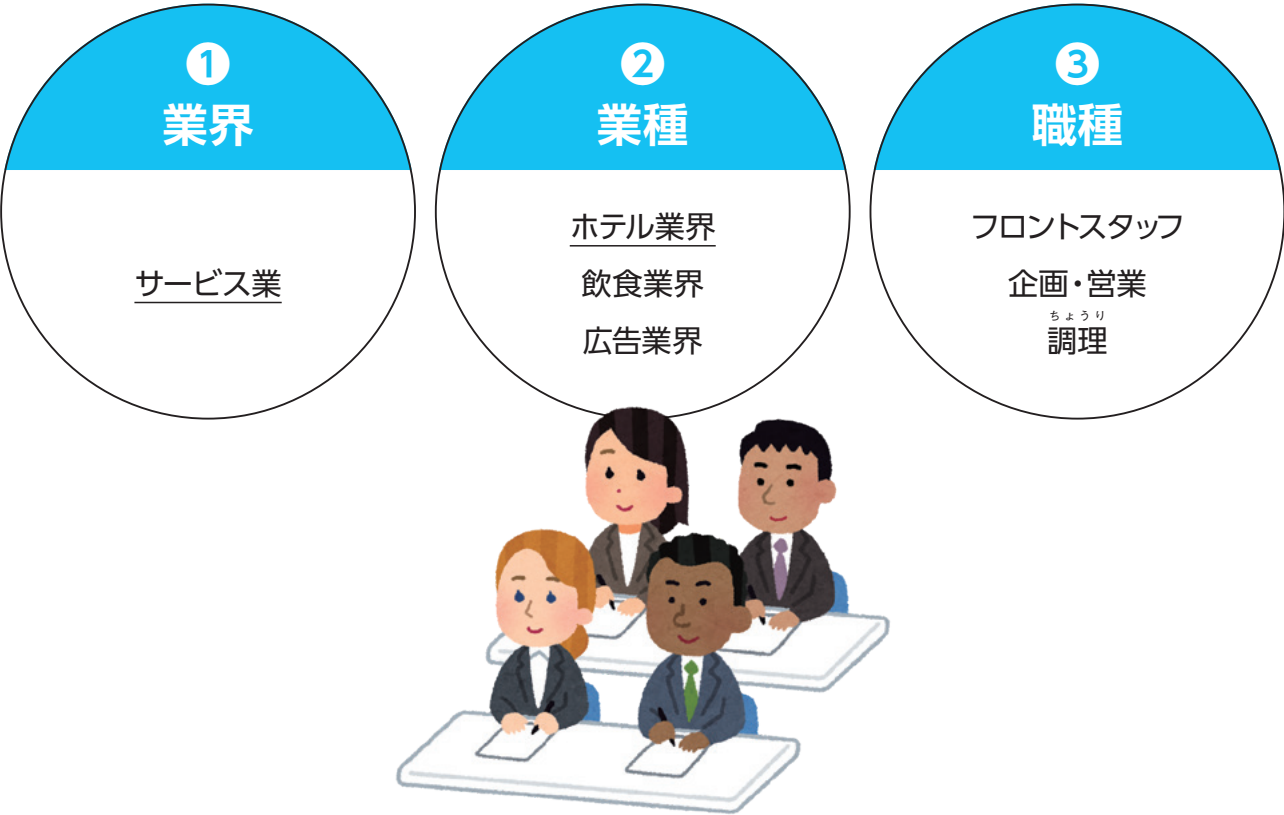
6月 ～最終学年の1年前	
7月	
8月	
9月	
10月	
11月	
12月	
1月	
2月	
3月	
4月	
5月	
6月	
7月	
8月	
9月	
10月	

2 仕事をイメージして就職先を探そう

業界(業種)・職種とは？

業種とは、「事業や営業の種類のこと、その企業が携わっている分野のこと」を指します。職種とは、職業や職務の種類のことを指し、「業種」「業界」が企業の枠組みを指すのに対して、職種は企業内の役割を指します。職種研究をする際には、具体的にその企業の仕事内容についてよく調べることが大切です。

例 業界・業種・職種の違い



なぜ業界(業種) 研究をするのか？

1 自分の描いたキャリアを歩むために「仕事の内容を知る」

→ 企業選びでミスマッチを起こさないため

例 自分の専門分野を生かせる仕事だと思っていたが、実際にはそのような業務内容ではなかった…

2 自分の興味を確認・発見するため

→ やりたいことを見つけるきっかけにする

例 マスコミ業界には一切関心がなかったが、実際に調べてみると興味が湧いてきた…

3 自己分析や志望動機を深めるため

→ エントリーシートを書く時に活かせる

例 大学時代に環境問題について取り組んできたことと、志望した企業の経営理念や考え方が合っていた

POINT 業界研究では次の3つを確認しよう

- ☑ なぜ、自分はその業界を志望するのか？
- ☑ その業界で活かせる自分の能力は何か？
- ☑ 志望する業界の将来性・成長性・安定性は？

CHECK 業界研究にトライ！

業界研究のポイントは？

- ① 業界を「広く浅く」調べる
- ② 業界内の事情を「狭く深く」調べる



業界研究の方法は？

◆ 就活支援サイト

様々な業界について、それぞれの^{とくちょう}特徴や^{じようほうしゅうしゅう}仕組み、最近の動きなどを^{じようほうしゅうしゅう}情報収集しよう。

例 ハローワーク、ジョブカフェ、ヤングハローワーク、サポステ^{ちいきわかもの}(地域若者サポートステーション)、リクナビ、マイナビなど

◆ 新聞・ニュース

^{ていきでき}定期的に^{しんせん}チェックすることで^{じようほう}新鮮な情報を^{しんぶん}手に入れよう。

◆ 書籍の活用

^{かくぎようかい}各業界の^{どうこう}動向、^{とくしよく}特色、その業界で働く場合の具体的な^{さか}職種など、詳しく知りたい内容の書籍を探そう。

◆ セミナーや説明会への参加

実際に働いている人の話を聞こう、企業の^{ふんいき}雰囲気^{たいかん}を体感しよう。

◆ 『就活四季報』(就職活動者向けの企業情報誌)の活用

『就活四季報』には、『^{とうようけいざいしんほうしゃ}東洋経済新報社』の^{けいざい}経済記者^{きやつかんてき}が、客観的な視点で分析、評価した企業(約3,000社)についての^{さいしんじようほう}最新情報^{けいさい}が掲載されている。

留学生が見るべきポイントはココ！

- 【25、30、35歳^{ちんざん}賃金】
- 【3年後^{りしよくりつ}離職率】
- 【業績^{ぎようせき}(営業利益^{えいぎようりえき})】ND項目、NA項目^{こうもく}

※ No Data (データが無い) や No Answer (開示できない) が多い企業は要注意



【10の業界】の中で、興味のある業界や企業が、
どのようなビジネスモデルで利益を出しているのか調べよう

*ビジネスモデルとは、企業価値を高めたり、事業で収益を出したりする仕組みのこと

10の業界

建設	製造	インフラ	情報通信	運輸・郵便
卸売	小売	金融	不動産	サービス

●興味のある業界(企業)は？

●どのようなビジネスモデルで利益を出している？

自分の能力や専門性は、
その業界でどのように役立つか考えてみよう

●自分の持っている能力や専門性は何？

●どのように役立てることができる？

3 日本企業が求める人材とは

「文系人材」と「理系人材」

◆ 文系人材に求められる役割 → コミュニケーションが必要な仕事

例 お客さんと直接、接する仕事、営業など

◆ 理系人材に求められる役割 → 数学・理科に関わる仕事

理系の専門的な知識やデータ分析、数字を扱う仕事

例 ITエンジニア、財務管理など

POINT 日本では、理系人材が年々少なくなっているため「需要」がある。

文理融合とは？

文系・理系を区別せずに扱うこと。大学でも文理融合の学部が増えている。文系・理系という分け方は、今後、変化していく可能性がある。また、文系の学生も、IT系に興味があれば採用してもらえるケースもある。ただし、ビザの関係で短大以上の卒業資格が必要。

CHECK 専攻以外の業界でのビザ発給に関して

- 日本の大学を卒業した外国人（専攻が、業界、職種に関連するもの）
- 海外の大学 or 専門学校を卒業した外国人（専攻と一致、または関連する職種）

日本企業が求めているのは、辞めない人？

◆ 新卒一括採用と終身雇用（日本式就活の前提となるシステム）

- 毎年、卒業見込みまたは卒業した学生を、決められた期間に採用
 - 給与は年功序列、年を取るほどもらえる金額が多くなる
 - 会社内部での昇進や同じ年に入った同期との平等性を重視
- 企業の狙い：→ 将来性がある人材を集め、自分の企業で定年まで働ける人材を確保する。
- コミュニケーション力、性格を重視。

◆ 成果主義

- 仕事の成果によって給与が変わる
 - 上場企業の半数以上が成果主義もとり入れている
- ※上場企業とは、株式が証券取引所で売買される企業のこと。日本の上場企業数：3753社（2021年1月21日現在）
- データ(数字)や成果を意識しながら働く
 - 専門知識の有無、即戦力かどうかを重視
- 企業の狙い：→ 特定の案件や社内ですぐ活躍できる人を求める。
- 年齢に関係なく、その人自身の業務の成果や過程を評価。

POINT 外国人の人材に求められる能力とは？

☑ 「社会人基礎力」を身につけよう

社会人基礎力とは、「前に踏み出す力」「考え抜く力」「チームで働く力」の3つの能力（12の能力要素）から構成され、職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力のことです。

※経済産業省が2006年に提唱



※自分の学んできたことだけが問われるわけではない。

- ☑ 留学生の強み＝「個性」を生かそう！
- グローバル社会の中で多様性を認め、成長していく力
 - 日本人と違う文化や教育から生まれるアイデア
 - 日本人が気づかない日本の良さや弱点を分析する力
 - 母国語と日本語、英語を使ったコミュニケーション力
 - 母国と日本で培ったそれぞれの視点や物の見方 など



 自分にしかない強みを見つけよう

●日本に来て気づいたことは何？

●日本と母国との違いは何？

●その気づきや違いから自分にはどのような強みがある？

4 自己分析にトライ

自己分析とは？

自己分析とは、自分の得意苦手分野や好き嫌いを知るための作業です。自分がどんな性格の人で、どんな強みがあるのか、また、どんなスキルを持っているのかなどを認識し、自分について理解しておく必要があります。それによって、あなたが将来、何をやりたいのか、何に向いているのかを考えることができます。

POINT スキルと性格の2つから考える

- ☒ 自分のスキルを知る(外的キャリアから思考する)
 - 得意科目、苦手科目は何か
 - どんな賞をもらったことがあるのか
 - どんなことに詳しいのか
- ☒ 自分の性格を知る(内的キャリアから思考する)
 - 人生で調子が良かった時期、悪かった時期はいつか
 - その時に、何が大切だと感じたか



自分を見つめる方法

方法1 ひとりでやる → 自己分析

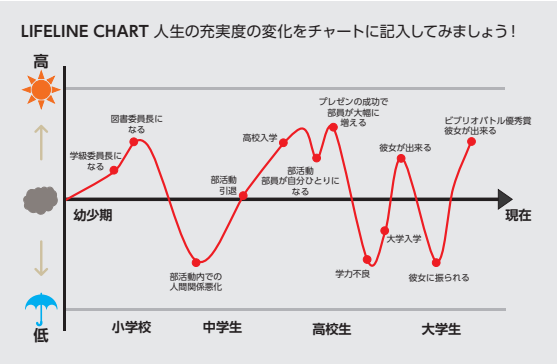
方法2 人に協力してもらう → 他己分析

〈自己分析の方法〉

① モチベーションイベントグラフを作成しよう

POINT

- 自分の人生をグラフにする
- 触れ幅が大きかった時に、何があったのかを書く
- それぞれの出来事に対する感情、行動をさらに書き出す



② 思い出せる記憶から現在までを細かく書こう

POINT

- 書き出した出来事に「WHY?」で問いかける
- 一つの内容を徹底的に深掘りする
- 5回以上突き詰めると本質が見えてくる

例 ケーキを誕生日に食べたことをよく覚えている

なぜ? → いちごが、とてもおいしかった。

「なぜ?」を繰り返して、「家族」というキーワードが出てきた。

「ケーキを誕生日に食べた」出来事から「家族との思い出」を大切にしていることがわかった

POINT

「なぜ」をひたすら繰り返していく

記憶に残る小さな出来事も、掘り下げていくと、自分にとって大切にしていることは何か?

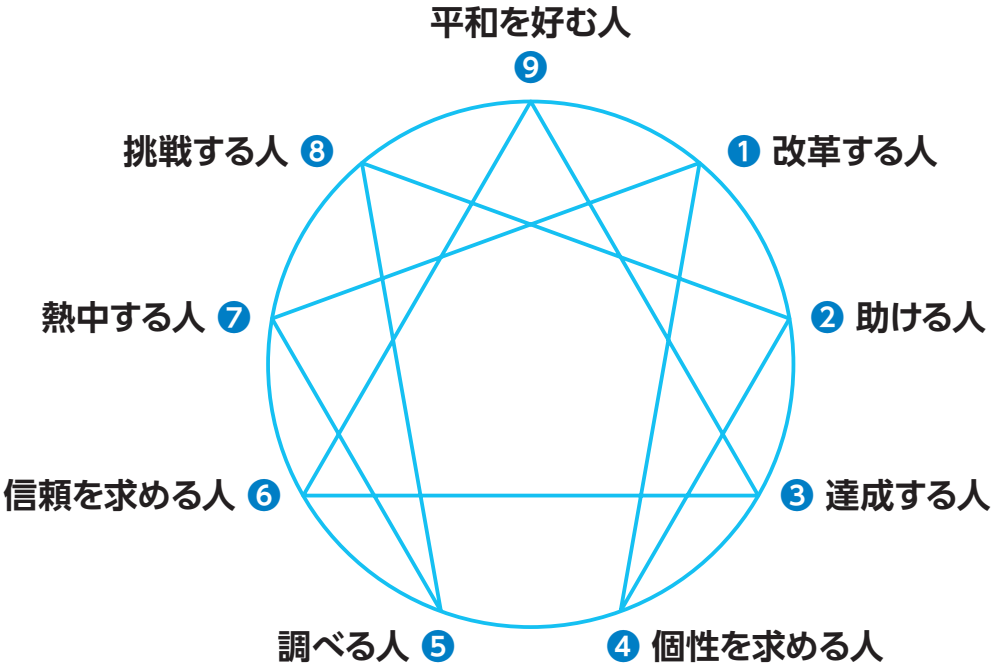
(価値観)に気づききっかけになる。

③ 短所から長所を見つけよう

POINT

不得意なことを書き出し、その要素を逆転して長所に変換する。

例 「大勢の前で話すことが苦手」 → 「一人ひとり向き合って話すことが得意」
「丁寧に時間をかけて伝えることが苦手」 → 「概要を大まかに素早く伝えられる」
「飽きやすい」 → 「好奇心が旺盛」
「優柔不断」 → 「納得いくまで考える」



本能	1 改革する人	→ 正義感が強い(信念を通す)
	8 挑戦する人	→ 責任感がある(やりきることを大切にする)
	9 平和を好む人	→ 協調性がある(他の人と物事をうまくこなす)
感情	2 助ける人	→ 思いやりがある(細かいことを気にしない)
	3 達成する人	→ 計画的である(事前に計画を立てて進める)
	4 個性を求める人	→ こだわりがある(人と違う部分を大切にする)
思考	5 調べる人	→ 論理的である(話を筋道立てて考える)
	6 信頼を求める人	→ リーダーシップがある(人をまとめるのが得意)
	7 熱中する人	→ 好奇心が旺盛(様々なものに興味を持つ)

CHECK 自己分析に活用できる2つの手法

◆ シャイン博士の3つの問い

エドガー・H・シャイン：アメリカの心理学者。マサチューセッツ工科大学の名誉教授。
組織開発、キャリア開発の発展に貢献した。自分のキャリアにおいて3つの問いを内省することで、職業選択の基盤を作り上げると論じた。

- ① 自分は何が得意か
- ② 自分はいったい、何をやりたいのか
- ③ どのようなことをやっている自分なら、意味を感じ、役立っていると実感できるのか

◆ 20答法にトライ

20答法とは、アメリカの心理学者クーニーとマックパーランドが作成した自己分析の手法。
「私は～である」という短文を20個作成し傾向を探することで自分を知る。

WORK 自分の好きな方法で自己分析をしてみよう

5 他己分析にトライ

他己分析は何の役に立つのか？

- ◆ 自己分析と合わせて行うことで、**バランスの良い分析結果**を出すことができる
- ◆ 自分にとっては普通の行動でも、他人から見たらそれは**長所**になる場合もある
- ◆ 他人の視点を借りることで、自分では気づかない**長所や強み**を知ることができる

〈他己分析の良い点〉

- ① 面接やエントリーシートで、自分のことを**正しく伝える**ことができる
- ② 面接やエントリーシートで、自分のことを**わかりやすく伝える**ことができる
- ③ 自分の強みを知ることで**自分に自信**がつく

他己分析の方法

① 誰に聞くかを決める

- ◆ 自分をよく知っている人
(家族や友人など親しい人から具体的なエピソードを聞く)
- ◆ 自分をよく知らない人
(第一印象や見た目や雰囲気からの印象を聞くことでPRポイントを探る)

② どんな方法で聞く？

- ◆ 直接会ってインタビューするのが一番だが、幅広く意見を集めたい場合は、
「Googleフォーム」などのアンケート機能を活用する

右のQRコードで「Googleフォーム」のサイトへ。質問事項を入力し、協力者に送信する。



③ 何を聞けばいいの？

まずは、**長所や短所、その理由**について

- ・「私の長所は何ですか？」
- ・「私の直した方がいいところ(短所)はどこですか？」
- ・「なぜ、そう感じるのか具体的なエピソードを教えてください」

その他には……

- 例 「私にされてうれしかったことは何ですか？」
「私が、がんばっていると思うことは何ですか？」
「他の人とは違う私の特別なところはどこですか？」 など

CHECK 他己分析にも活用できる20答法

20答法とは、自己分析の一つ。

「私は～」から始まる文章を思いつくままに20個作成することで、自分の特徴が見えてくる。
制限時間は、5分以内。あまり考え込まずにテンポよく書き出すこと。

- 例 私は、ルールをよく守ります。
私は、言い訳をしません。
私は、負けず嫌いです。
私は、両親を尊敬しています。
私は、旅行が好きです。
私は、嘘が嫌いです。
私は、人のために役立ちたいです。 など

20答法にチャレンジする利点

- ◆ 長所・短所、願望、好き嫌いなど、自分が今まで気づかなかった部分が出てくる場合がある。
- ◆ 自分の性格や考え方を見つめ直すことで、自分の行動や言動に自信がつく。

WORK

たこぶんせき

他己分析にトライして、自分のPRポイントを見つけよう

●話を聞く人

●しつもんじこう質問事項

●かいとう回答についてまとめる

●そこから見てきた自分について(自己PRにつか使えるところは?)

6 履歴書の書き方

履歴書を書く目的とは？

「履歴書＝あなたのメニュー」であるとイメージしてください。メニューには、**経歴**、**スキル**、**性格**など、**あなたを知ってもらうための情報をわかりやすく丁寧に記載する必要があります**。なぜなら、**人事**や**採用**担当者が「あなたに初めて出会う」のが履歴書だからです。履歴書を見ながら、**どんな人なのかを想像**し、「実際に会って話をしてみたい」と興味を持ってもらうことが履歴書を書く目的です。

CHECK 履歴書を書く前に準備しよう

- ☐ 黒いボールペン(消せるボールペンは使わない)
- ☐ 印鑑 (作ることができない難しい名前の場合は直筆サインで代用)
- ☐ 写真 (面接時と同様に身だしなみを整えて撮影・写真館で撮影してもらうのもおすすめ)
- ☐ メールアドレス(就職活動用に新しく用意すると便利)



POINT

りれきしよ こじんじょうほうへん
履歴書を書く(個人情報編)

☒ こじんじょうほうらん 個人情報欄を書く

- ① はじめに印鑑を押す
ひ づ け
- ② 日付を書く
せ い れ き お う ほ さ き き ぎ ょ う て い し ゅ つ
*日付は西暦でOK。応募先の企業に提出する日。
- ③ 氏名を書く(漢字、カタカナ)
し め い か ん じ
せ い ね ん が つ び
- ④ 生年月日を書く
な ん ね ん ら い う け い ち び じ ね ん び
*満年齢とは、生まれてからどれだけの時間が経過したか。
生まれたときが0歳、次の年の誕生日が来ると1歳となる。
- ⑤ 性別を書く
せ い べ つ
- ⑥ 住所を書く
じ ゅ う し ょ
- ⑦ 電話、携帯電話、緊急連絡先を書く
で ん wa け い たい で ん wa き ん き ゅ う れ ん ら く さ き
- ⑧ 学歴、職歴を書く
が く れ き し ょ う れ き
ち ゅ う お う
*1行目の中央に「学歴」と書く。
げ ん こ う と う い つ
*西暦や元号で統一する。
こ う と う げ っ こ う も つ ぎ ょ う き さい
*高等学校の卒業から記載。
に ほ ん こ げ っ こ う べ っ け り
*日本語学校や別科はコースまで書く。
- *過去に企業で働いていた場合は、職歴も必ず書く。

☒ 書き始めは、ヒトマス分空白を作る

じょうぎ よ
定規を使って書き始めをそろえると読みやすい。

☑ 学歴・職歴を書き終えたら、最後に「^お以上^{さいご}」と書く

りれきしよ へん
履歴書を書く(アピール編)

☒ ないうよう 内容について

- ① 学業で力を注いだこと
がくぎょう ちから
- ② 学生生活で力を注いだこと
がくせいせいかつ それそ
- ③ 趣味、特技、資格、賞 など
しゅみ とくぎ しかく しょう
- ④ 自己PR
じこぷり
- ⑤ 志望動機
しぼうどうき

☒ 自己アピール欄を書く

さいようたんとうしゃ よ とき あたま ぐたいてき

*採用担当者が、読んだ時に頭でイメージができるように具体的に書く。

例 × 私は^{けいぞくりよく}継続力がある。

○ 5年間、日記を書き続けている。

*自己PRは、強みを一つに絞る。 *行を余らせない。すべてうめること。

[illegible]

学習で力を注いだこと（得意な科目、ゼミナールなど）
学生生活で力を注いだこと（部・サークル活動やボランティア・インターンシップ経験、アルバイトなど）
趣味・特技・資格・賞など
自己PR
志望動機

※学習については、高等学校中盤より記入すること
※英検、都府県、段階別で記入すること

実践TRAINING

履歴書を実際を書いてみよう

履歴書

ふりがな		生 年 月 日	性 別
氏 名		年 月 日 (満 歳)	
ふりがな			
現 住 所	〒() 電話() - 携帯電話() -		
E - m a i l			
緊急連絡先			

月 日現在

写 真

(縦4.0×横3.0cm)

写真の裏面に
大学名、学部名、
学科名、氏名を
記入すること

年	月	学 歴 ・ 職 歴

学業で力を注いだこと(得意な科目、ゼミナールなど)

学生生活で力を注いだこと(部・サークル活動やボランティア・インターンシップ経験、アルバイトなど)

趣味・特技・資格・賞など

自己PR

志望動機

※学歴については、高等学校卒業より記入すること
※黒インク、楷書、算用数字で記入すること

7 自己PRを書こう Part 1

自己PRとは？

企業に「あなたの強みは何か、入社後どのようにそれを活かせるのか」をアピールすると同時に、「あなたの人柄」を知ってもらうことが目的です。採用担当者は、企業の理念※や風土、文化にマッチする人材を求めています。

※理念とは、企業が事業や仕事をする時に大切にしている考え方。

POINT

1. 「あなた」という商品を売り込む

留学生の方々に最も多い特徴が「やったこと、できることの羅列」。→ NG

自己PRとは、決してPRポイントを並べるものではありません。

あなたを採用することで、企業にどのようなメリットがあるかを考えて伝えよう！

2. ワンエピソードに絞って書こう

ひとつのエピソードを読み手が再現度高くイメージできるように具体的に表現しよう！

自己PRには何を書けば良いの？

〈自己PRによく書かれる3つのテーマ〉

◆ 学生時代に力を入れたこと(学チカ)

◆ アルバイト、サークルなどでの経験

・どんな役職についてどう行動したか・どんな課題を解決したか

・どう努力して結果を出したか など

◆ 日常生活

・長く続けていること

・自身の性格が反映されている経験

・自分だけしかやっていないこと

例 全ての会話をメモ帳にメモする

例 困っている外国人に道案内

例 時間がもったいない → 練習着を着たまま寝る

自己PRの題材はどうやって探すの？

◆ 自己分析で行ったモチベーションイベントグラフを分析してみよう

◆ 学チカ、アルバイト、サークル、日常生活のどの話で書くのか分類しよう

◆ 一つ一つのイベント(出来事)に関して、文章で書いてみよう

WORK 自己PRのフレームワークを身につけよう

● 自己PR文の目安

時間：約 1～2分 文字数：400～300字でまとめる

*最初は、800～1000字でまとめてからその後、短く削っていく

● 学チカ、アルバイト、サークル、日常生活のうちどれか一つ、

自分のPRポイントにつながりそうなものを選んで書いてみる

初めて書く場合や自信がない場合は、次の表に当てはめて書いてみよう

PRポイントを一言で表すタイトル(カッコいいタイトル)
自身の状況
壁、障害、課題
壁、障害、課題について どういう思いを持ったか。どういう考えを持ったか。どういう行動を取ったか。
行動の結果と行動して感じたこと
社会で、会社で学んだことをどう活かすか

実践TRAINING 自己PRを書いてみよう

[illegible][illegible]

8 自己PRを書こう Part 2

自己PRをブラッシュアップしよう

一度書いた自己PRは、ブラッシュアップしていくことが大切です。採用担当者の心を掴み、よりあなたの強みと人柄が伝わる文章に改善していきましょう。

POINT 人事はどこを見る？

〔ある人事業界・企業採用担当者の場合〕

- 「課題解決思考」を持っているかどうか
採用担当者が知りたいのは、学生のPRポイントを単に並べたものや「やったこと、できることの羅列」ではありません。これまでどのような課題や問題に向き合い、努力や解決をしてきたのか。失敗した時にどのような行動をとったのかを知りたいのです。
- 志望する企業や働くことへの「想い」
どのような考えを持って行動に当たったのか、どのような想いを持ってこの会社を志望するのか。
あなたの「想い」を自分自身の言葉と経験をもとに伝えてください。
- 「意思決定」のはやさ
企業を取り巻く社内外の環境が絶えず変化し、複雑化する中、様々な情報や人とのコミュニケーションを通して、いちはやく意思決定する判断力が求められます。特に、理系（エンジニア）などの職種では重要視されるポイントです。

CHECK 留学生であるあなたの強みやPRポイントを見つけるヒントに！

〈留学生を採用する企業へ助言していること〉

- ①「石の上にも3年」はない、という覚悟。定年退職や年功序列は世界でも稀なシステム。成長できる土壌（研修などの支援）とチャンスがある。
- ②考え方の違いを受け入れること。先入観はできるだけ排除すること。
- ③日本語はハイコンテクストな言語と自覚すること。伝わらないときは、聞き手の責任になる言語である。
- ④擬音語や擬態語は通じない。（声として左脳で理解するのは、日本人とポリネシア人だけ）
- ⑤謙虚な表現や社交辞令は誤解を生む。
「うまくできるかどうかわかりませんが」「右も左もわかりませんが」「困ったときはいつでも連絡を」
- ⑥独特の上下関係と、肩書を重視した呼び方がある。
- ⑦人前で叱らない。裏で、人を叱らず、失敗した事柄を叱る。失敗は恥だと理解。
- ⑧育てるという覚悟。（意欲や専門性などが高いので、日本人よりはやく即戦力になる可能性が高い）
- ⑨覚悟ができている人材という認識。（国を離れてきているため、学ぶ・仕事の意欲は大きい）
- ⑩優しさや情には応えてくれる。

〈外国人採用の7つのメリット〉（株式会社エポラブルアジアエージェントのHPより）

- ①グローバル化への多言語対応 最低でも母国語と日本語が使えます。3ヶ国語以上のマルチリンガルも珍しくありません。
- ②優秀な若手人材の確保 少子高齢化の進む日本では若手の優秀人材獲得は難しくなっています。即戦力として優秀な若手人材の確保が可能です。
- ③社内活性化 日本とは異なる仕事への姿勢は社内に刺激を与えます。特に外国人社員は向上心が高く学ぶ意欲も高い人材が多く存在しています。
- ④海外との架け橋に すでに海外進出している場合は円滑なコミュニケーションが可能となり、さらに海外進出や外資系企業との取引機会を得やすくなります。
- ⑤新しい発想の発見 日本人とは違った考え方をする事で新しい発想やシステムを生むことができます。実際にオフショア経験をした会社では外国人社員の意見を取り入れ、より良いシステム開発を可能としました。
- ⑥適応能力の高さ 異国で生活し仕事をするうえで、外国人は様々な状況に適応できる能力を持っています。
- ⑦本業以外での活用 海外（外国人社員の母国）の市場調査や日本人社員の海外渡航時の手伝い、海外からのお客様の接客、翻訳・通訳なども可能です。

にほんじんとかんかく
〈日本人特有の感覚について〉

- ① 始業時間^{しぎょうじかん}は守るが、終業時間^{しゅうぎょうじかん}は守らない
- ② 金銭至上主義^{きんせんじょうしゆぎ}は品性^{ひんせい}がない、という感覚
- ③ ひとりよりふたり、チーム^{きょうどう}といった協働^{きょうどう}が得意^{とくい} (好き)
- ④ 階層的^{かいそうてき}で、翻訳^{ほんやく}を重ねて伝えられる
- ⑤ 他者^{たしや}への思いやり(⇔自己中心)

つく　とき　ちゅういでん　こうもく

CHECK 自己PRを作る時の注意点10項目

- ☐ 結論は最初に述べる
けつろん さいしょ の
- ☐ 一文を短くする
いちぶん みじか
- ☐ タイトルをキャッチー(魅力的)にする
みりよくてき
- ☐ 「だ、である」or「です、ます」調のどちらかに統一する
ちよう とういつ
- ☐ 「私は」という言葉を省いて書く
わたし ことば はぶ
- ☐ 「思います」を「考えます、感じます」にする
おも かんが かん
- ☐ 短縮した言葉や話し言葉を使わずに、相手にわかりやすく書く
たんしゅく ことば はな ことば つか あいて
- ☐ 自分自身の体験や努力の過程を表すエピソードを具体的に書く
じぶん じしん たいけん どりよく かてい あらわ ぐたいてき
- ☐ 数字、エビデンスデータを活用する
すうじ かつよう
- ☐ 企業それぞれに合わせて自己PRを変える
きぎょう あ か

[illegible]

9 志望動機を書こう

志望動機とは？

志望動機を書くためには、自分がどの企業を選ぶかを見極めるための「軸」となるものがが必要です。「自分のしたいこと」を軸にすることで、選択肢の幅が広がり、志望先を見失わずにすみます。自分が何に価値を感じ、何を大切にしているのかを整理し、業界や企業について研究したうえでまとめることが大切です。

POINT 志望動機は「想い」を書こう

志望動機を伝えるために、4つの「WHY」を明確にしよう

- なぜ、このような経験をしたのか
- なぜ、このような想いを持ったのか
- なぜ、この企業を志望したのか
- なぜ、ここで働きたいのか

WORK 志望動機を書く前に＜3つの準備＞をしよう



①「自己分析」 — 自分を振り返ろう —

「4 自己分析にトライ」で作成したモチベーションイベントグラフを活用して、

過去 → 現在 → 未来の順に整理しよう。

- 経験したこと、過去にやってきたこと
- 気持ちにどのような変化があったのか
- 自分の強みとは何か



<過去>

- これまでどのような経験をし、そこから何を学びましたか？

<現在>

- 経験する前と後では、今、どのような変化が自分の中で起きていますか？
自分の強みは何ですか？

<未来>

- 過去の経験と自分の強みを活かしてどのようなことに挑戦したいですか？

②「情報収集」 — どのような仕事をしているのか調べよう —

- どのような「事業部(部署)」「職種」があり、「具体的にどのような仕事」があるのかを詳しく調べよう。
じぎょうぶ ぶ しょ しょくしゅ ぐたいてき しごと くわ
- その会社が力を入れている事業やビジネス、プロジェクトを調べよう。
かいしゃ ちから じぎょう
- 実際にそこで働く社員に話を聞いて、その会社(組織)にある文化や大事にしている考え方を知り、会社の雰囲気を感じ取ろう。
じっさい はたら しゃいん ななし き かいしゃ ふん い き かん と

●あなたの^き気になる^{じぎょう}事業部や^{ぶしょ}部署はどこですか？

●^{ぐたいき}そこでは^{しごと}具体的にどのような仕事をしていますか？

●社員に聞きたいことは何ですか？

③「会社で挑戦したいこと」 — 自分は何をしたいのかを考えよう —

じ こ ぶん せき じょうほうしゅうしゅう かいしゃ
自己分析、情報収集を踏まえて、その会社でやりたいことを書こう

●なぜ、この会社に入社したいのですか？

●この会社の何に興味を持ち、自分は何をしたいと考えていますか？

かいしゃ じぶん しゃかい こうけん

●この会社で自分は社会にどんな貢献をしたいですか？

しほうどうき
実践TRAINING **志望動機を書いてみよう**

こうせい
◆ 構成

- もじすう じ
・文字数：300～400字
 - はな ば あい じ かん ふんてい ど
・話す場合の時間：2分程度
 - ・エピソードは一つにする
 - ご び どういつ
・語尾を「だ、である」もしくは「です、ます」に統一
 - りやくご せいしきめいしょう
・略語ではなく正式名称で書く
- 例 インターン → インターンシップ

WORK ▶ で書き出した＜3つの準備＞をつなげてみよう

① 過去に何を経験して、なぜ、気持ちの変化があったのだろう

②この会社にはどのような考え方があり、具体的にどのような仕事をしているのだろう

③この会社でやりたいこと、自分が貢献したいことは何だろう

＊重要なキーワードや伝えたい内容をピックアップして、整理して書く。過去・現在・未来のフレームワークと企業研究を照らし合わせてみる。

最初は、字数を気にせず書いてみよう。

[illegible]

10 グループディスカッションにトライ

グループワーク or グループディスカッションとは？

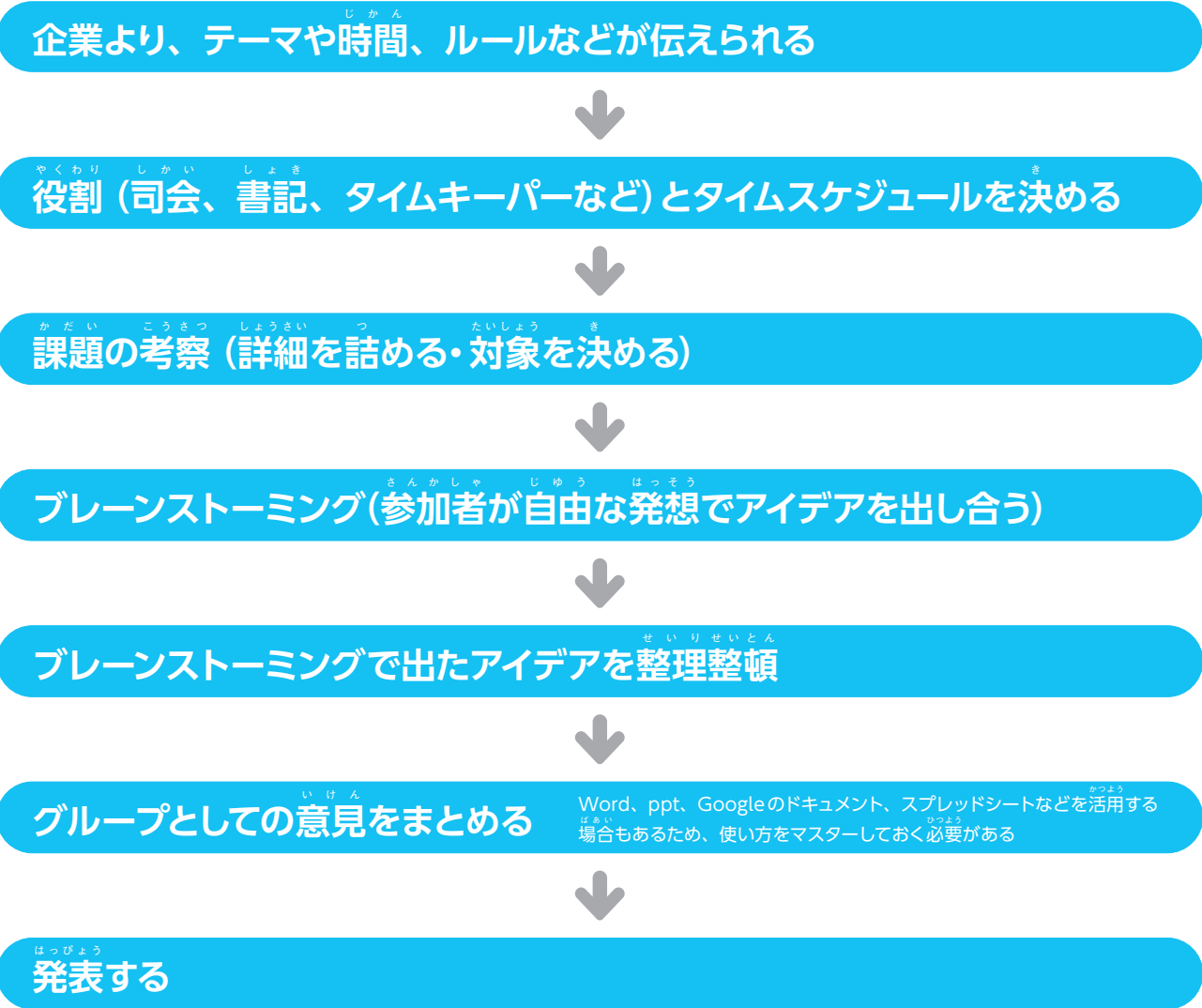
学生同士が、あるテーマについて討論(話し合い)や共同作業を行い、その様子を採点する選考形式です。企業側から課題を提示し、ランダムに作られたグループごとに課題を解決していきます。プレゼンテーションをすることもあります。

- ◆人数：2～5名で1グループ
時間：10分から数日かけて行うものなど

グループディスカッションのテーマについて

- ◆ワーク形式 データ分析や企画を行うものが多い
例 電気機器業界 → 「自社製品を使って、クライアントの課題を解決せよ」
人材業界 → 「新卒採用戦略を立てよ」
- ◆時事問題 (近年に起きた政治、経済、国際、社会に関する問題)
例 生命保険業界 → 「少子高齢化社会の進展とその解決方法について」
- ◆所属する業界、自社に関わる内容
例 IT業界 → 「AI、VR技術を使ったビジネスの将来性」
- ◆その他
例 IT業界 → 「チームで成果を出すためには何が必要なのか考えよ」

<グループディスカッション一連の流れ>



- POINT 採用担当者はここを見ている！
- ☑ 「積極性」「協調性」+「コミュニケーション力」「論理性」「発想力」
 - ・たとえ役割が与えられなかった場合でも、自分から話に参加することを忘れない
 - ・グループディスカッションは、個人としての意見だけではなく、チームで成果を出すことが大事 → 全員合格の場合もある
 - ・ディスカッションの中で、「コミュニケーション力」「論理的思考力」「発想力」が見られるとプラス点を獲得できる(過程重視)

＜グループディスカッションでのチェック項目＞

ディスカッション中は、自分を自分が見ているイメージを忘れずに、客観的な視点を持つように心がけよう

- ☐ 時間配分・時間の管理ができているか
- ☐ 他人の意見や人格を否定していないか
- ☐ 他人の意見を一旦受け入れたうえで、自分の意見を話しているか (Yes,but ～で話す)
- ☐ 誰か一人だけが話す状態を作っていないか (全員が同じくらい発言する環境を作る)
- ☐ 自分だけが話し続けていないか (「協調性」がないと見られてしまう)
- ☐ 結論を簡潔に出すことができたか

● 話の上手な聞き方

- ① 相手の目を見る
- ② 話している相手に体を向ける
- ③ 話している相手に、「聞いています」と合図 (サイン) を送る = 「あいづち (相槌)」をうつ
- ④ メモを取る
 - 大事なこと (忘れてはいけないこと) はメモをとろう
- ⑤ 背筋を伸ばして聞く



● 良くない (悪い) 態度

- ① 足を組む
- ② 腕を組む
- ③ 反応 (リアクション) をしない

POINT 話の聴き方のコツ — 実際に練習してみよう —

- ☒ 話の腰を折らない
- ☒ 否定しない
- ☒ オウム返しをして、相手の感情に寄り添う
 - * オウム返しのマンネリ化を防ぐために、言い換えをして理解していることを伝える
- ☒ 質問して話を膨らませる
- ☒ 褒めることを意識する
- ☒ ミラーリング* を効果的に活用する

* 心理学「NLP」(神経言語プログラミング)の中で用いる信頼関係を築くためのコミュニケーションスキルの一つ。
目の前にいる相手の姿勢に鏡のように合わせることで、話し相手は自分と似ている感覚を持ち、親近感・安心感・共感をいだく。

WORK グループディスカッションの中で、自分はどんな役割を担当するか、その役割で気をつけることは何かをいくつかのパターンで考えよう

パターン 1

担当する役割について
司会 ・ タイムキーパー ・ メモ係 ・ 記録係 ・ その他 ()

気をつけることは？

パターン 2

担当する役割について
司会 ・ タイムキーパー ・ メモ係 ・ 記録係 ・ その他 ()

気をつけることは？

11 面接の準備をしよう

面接で大切なことは？

面接には、「個人面接」と「グループ面接」や「グループディスカッション」などの形式があります。個人面接は、受験者1人に対して面接官が1人以上(2人が主流)で行われる面接を指します。あなたがもし面接官だとしたら、どんな人と一緒に働きたいと思うでしょうか。第一印象を決める身だしなみに始まり、振る舞いや言葉使いまで、日頃から面接でのマナーを身につけておくことが大切です。

<面接のマナーを知ろう>

✓ 10分前行動をしよう

- ・10分前には会場に到着して落ち着いた状態でいよう。(オンラインでも10分前には入室できる状態)
- ・1時間前や2時間前に早く到着することはよいが、受付にそのまま行かない。
- ・遅刻をしない。
- ・やむを得ず遅れる場合は、必ず電話で連絡を入れる。

✓ 「入室」するときから面接は始まっている

- ・ノックは丁寧に3回する。
- ・「失礼します」と言ってから、一礼して入室する。
一礼の角度は、約30度。一礼しながら、「失礼します」と言わない。
- ・用意されている椅子には、面接官に声をかけられてから座る。(カバンは椅子の横に置く)

✓ 面接では言葉遣いに気をつけよう

- ・敬語を使う
- ・「僕は」ではなく「私は」を使う
- ・正式名称で話す 例 インターン → インターンシップ ゼミ → ゼミナール
- ・話し言葉を使う 例 貴社(書き言葉) → 御社(話し言葉)

面接ではどのようなことを聞かれるの？

面接は自分を売り込む場所、自分を知ってもらうチャンスだと考えよう。

- ◆ 自分はどのようなキャラクター(性格の特徴)を持っているのか
- ◆ 過去に何を経験して、どのような壁にぶつかり、どう乗り越えたか
- ◆ 自分の強みは何か
- ◆ 入社したら、どのような貢献ができるのか
- ◆ 日本の文化や習慣にどのくらいなじんでいるか
- ◆ 日本企業の雇用や労働条件をどれだけ理解しているか
- ◆ 過去の経験から、何を身につけどのようなスキルを持っているのか
- ◆ 入社して、将来成し遂げたいことは何なのか

想定される質問は事前に用意しておこう

自分に関すること

- ・志望動機
- ・自己PR
- ・学生時代にがんばってきたこと(学チ力)
- ・資格について

仕事に関すること

- ・どのような軸を持って就職活動をしているか
- ・キャリアプラン(将来の姿)
- ・当社の印象や当社を知った理由
- ・入社後に挑戦したいことや自分は何ができるのか

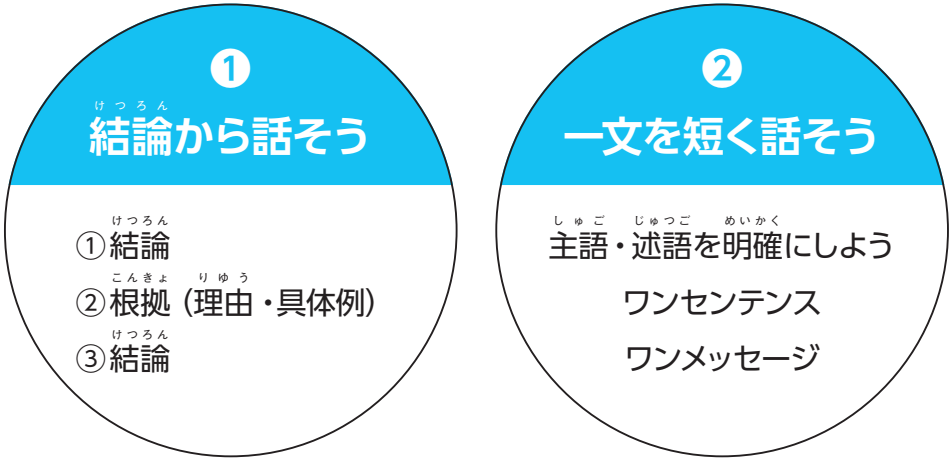
【質問事例】

- ◆ 挫折した経験はありますか？ どのように乗り越えましたか？
- ◆ 周囲の人からはどういう性格だと言われますか？
- ◆ 長所と短所は何ですか？ 短所で失敗したエピソードはありますか？
- ◆ 入社したらどのような仕事をしたいですか？ どのような貢献ができると考えていますか？
- ◆ この企業ではどんな人材を求めていると思いますか？
- ◆ 今までにリーダーシップを発揮した経験はありますか？
- ◆ チーム内ではどのような役割を発揮しますか？
- ◆ 大学ではどのような勉強(あるいは研究)をしましたか？
- ◆ 最近、どのようなことに興味を持っていますか？
- ◆ どのような趣味を持っていますか？
- ◆ 希望の部署に行けなかった場合はどうしますか？
- ◆ 当社の問題点や課題など、気がついたことはありますか？
- ◆ これまであなたが影響を受けた人物はどのような人ですか？
- ◆ 内定が出たらどんなことをしたいですか？

POINT 伝わりやすい話し方をしよう

自分をアピールするには、伝え方が大切。何を^{けいけん}経験して、何を考えたのか、そしてどのように働きたいのかを分かりやすく伝えよう。

話すときのポイントは2つ



さいご 「最後に質問はありますか」でアピールしよう

めんせつかん 面接官から質問される時とは異なり、^{じはつてき}自発的な発言が求められる。
面接官に、自分から質問をしてみよう。

例 おんしゃ かつやく 御社で活躍している人に、^{きょうつうてん}どのような共通点がありますか？

働くうえで大切にしていることは何ですか？

どのような時に、今の仕事をしていた良かったと感じますか？ など



WORK 持ち物リストを確認しよう

- | | |
|--|--|
| ☐ A4用紙が入るカバン | |
| ☐ エントリーシート | ☐ ^{りれきしょ} 履歴書 |
| ☐ ^{ひっきようぐ} 筆記用具 | ☐ ^{うでどけい} 腕時計 |
| ☐ ハンカチ・ポケットティッシュ | ☐ マスク・マスク入れ |
| ☐ メモ帳 | ☐ ^{かさ} 傘 (雨天時) |
| ☐ ^{さいふ} 財布・ ^{けいたい} 携帯電話 | ☐ ^{じしん} 自信 |
| ☐ ^{えがお} 笑顔 | |

その他、自分が必要だと思うものを^{つい}追加しよう

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

WORK 当日のスケジュールを決めよう

^{かいじょう}会場の^{とうちやく}到着時間を^{せってい}設定して、スケジュールを決めよう

当日はスムーズに^{とうちやく}到着できるように、何事も^{じゅんび}準備が大切！

◆ ^{しゅっぱつ}家を出発する時間

◆ 乗り換え電車・^{じょうしゃじこく}乗車時刻

◆ ^{かいじょう}駅から会場までの道のり・^{おく}遅れた時の^{れんらくきき}連絡先

12 オンライン面接にトライ

POINT オンライン面接に慣れよう

☑ 事前に友人や家族と使ってみよう

オンライン面接では、zoomを使う企業が多いが、他のアプリケーション（calling、Hire Vue、Ciscoなど）を使う場合もある。

YouTubeやインターネットにも使い方が紹介されているので、事前にチェックしておこう。わからないままオンライン面接を受けると、トラブルが起きる可能性があるため、事前に友人や家族と試して慣れておくことが大切。

☑ 機器を熟知し、スムーズに面接に入る

ITや電子機器が苦手と思われるかもしれないが、使い方については企業に質問せずに自分で調べて練習しておこう。

ただ、接続が悪い場合は、面接官に伝えよう。接続が悪い状態で面接を続けると、悪い印象を与えてしまうため、もう一度接続し直すなどの対処をすること。

オンラインで大切なことは？

オンラインでの面接も、リアルでの面接と同様に、「伝え方」が大切です。しかし、オンラインの場合は、画面越しのため、見える範囲が限られてしまうことや、相手の雰囲気（ふんいき）がわかりづらいなどの難点（なんてん）があります。採用担当者（さいようたんとうしや）に「この人に直接会ってみたい、一緒に働いてみたい」と思ってもらうためには、リアルでの面接以上に、声のトーンや表情、話の内容が重要（じゅうよう）になってきます。

POINT 「目線」「印象」「伝え方」「話し方」それぞれのポイントを確認しよう

☑ カメラ目線を意識しよう

オンラインとリアルの唯一（ゆいいつ）の違い（ちが）は、目線（めせん）が合わないこと。

カメラ目線だと、相手の顔（めせん）がわからない。相手の顔（画面）（えんめん）を見ていると、相手と目が合わない。

◆ カメラ目線で、「間（ま）」を意識（いしき）しながら話す

◆ 質問（しつもん）を聞（き）くときも、カメラ目線を意識（いしき）する

☑ 好印象（いんしょう）を与えよう

「第一印象（いんしょう）」がキーポイント！

第一印象（いんしょう）は、0.2～2秒（びょう）で決められてしまうため、最初の印象（いんしょう）に引きずられながら、面接官（めんせつかん）はあなたの話（はな）を聞（き）くことになる。

◆ 明る（ひょうじょう）い表情（ひょうじょう）、身だしなみ（みだしなみ）を整（ととの）えて、清潔感（せいけつかん）を出（で）そう。

☑ 「伝え方（いしき）」を意識（いしき）しよう

リアル以上に注意（いじょう）する点（てん）

◆ スピード（スピード）をゆっくり、落ち着（おちつき）いて話す

◆ 文章（ぶんしょう）と文章（ぶんしょう）の間（ま）を空（あ）ける（＊話（はな）の合間（あいま）に一呼吸（ひとこきゅう）すべきところ（ところ）はする）

◆ 声（こゑ）のトーン（トーン）は高く、ハキハキとした声（こゑ）で話す

◆ よけいな仕草（しぐさ）を入（い）れたり、語尾（ごび）を伸ば（のび）したりしない（＊口（くち）ぐせ（せ）に気（き）をつけよう）

◆ 結論（けつろん）から話す

① 結論（けつろん） → ② 根拠（こんこ）（理由（りゆう）・具体例（ぐたいれい）） → 結論（けつろん）

◆ 一文（いちぶん）を短（みじ）くして話す（＊これ（これ）だけは伝（つた）えたい「一言（いちごん）」や「キーワード」を準備（じゅんび）しておく）

短い文章（ぶんしょう）で話す（はな）すことで、「間（ま）」がで（で）きやすくなり、相手（あいて）も聞（き）きやすくなる。

◆ 一（い）拍（ぱく）お（お）いてから落（お）ち着（ちか）いて話（はな）し始（はじ）める

音声（おんせい）にタイムラグ（タイムラグ）やギャップ（ギャップ）が生（は）じるため、注意（ちゅうい）しよう

◆ 質問（しつもん）する場合は、「質問（しつもん）して（して）もいい（いい）ですか？」と聞（き）いてから話（はな）し始（はじ）める

☑ 「聞き方（いしき）」を意識（いしき）しよう — ハイリアクション（ハイリアクション）を取（と）ろう —

オンラインは、画面（えんめん）越（こ）しのためリアルよりも相手（あいて）の雰（ふん）囲（い）気（き）がわ（わ）かりづ（づ）らい（ため）、リアル（リアル）以上（いじょう）に

◆ ゆ（ゆ）っくりと大（お）きくうな（な）ずく

◆ 表情（ひょうじょう）を豊（ゆた）かにする（＊大（お）げさ（さ）かな（な）と思（おも）う（くらい）のリアクシ（リアクシ）ョン（ョン）を取（と）る）

＊聞（き）く（耳（みみ）を貸（か）す）で（で）なく、聴（き）く（耳（みみ）・目（め）・心（こゝろ）を向（む）ける）こと（こと）を意（い）識（し）し（し）よう

実践TRAINING👉 オンラインで会話してみよう

目の前に面接官めんせつかんがいることをイメージしながら、オンラインで友人や家族と実際に会話かいわをしてみよう。

YouTuberになった気分で、自信を持って話す練習をしよう。

▶POINT 自分の話している姿すがたを映像えいぞうにとってチェックしてみよう。

自分の表情ひょうじょうや普段知らず知らずしにしているクセなどに気づききっかけになる。

● 実際に体験してみてどうだったか？

● うまくできた点はどこか？

● 難むずしかった点はどこか？

● 改善かいぜんすべき点はどこか？

留学生のための
動画で学ぶ
「日本の就活」

① 日本式就活の特徴を理解しよう

*「就活」とは、「就職活動」(職を得るために求人先に働きかけること・会社訪問)の略

変化している日本の就職活動

かつて日本の企業では、新卒一括採用・終身雇用、メンバーシップ型雇用という形が主流でした。しかし現在は、「メンバーシップ型雇用」から「ジョブ型雇用」へ雇用方法を変える企業が増えています。時代とともに、雇用形態が変化し、それに応じて就職活動も変化し続けているのです。就職活動を通して、「10年後、20年後、自分はどんな仕事をしていきたいのか、どんな人生を歩みたいのか」と、人生を想像することがキャリアパスの構築にもつながります。

【過去】

メンバーシップ型雇用とは？

総合職として雇用され、どんな仕事を任されるかは入社後に決定する。数年おきに部署が変わり、様々な仕事を経験できる。

【現在】

ジョブ型雇用とは？

特定の仕事に特化し、専門性を磨く。入社前からどの仕事をするのかが決まっている。企業が、職務内容を明確に定義し、労働時間ではなく成果で評価する。



「就活」とはいつ、何を始めるの？

CHECK 就職前年 10 月に内定をもらうまでの大まかな流れ

※年月は大学・短大・専門学校生の場合

～最終学年の 1 年前	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月
◆ 自分を振り返る																	
◆ 業界を知る																	
◆ 企業を知る																	
インターンシップ・企業説明会の参加																	
◆ 選考(書類審査、筆記試験、面接など)																	
内々定																	

※内々定…企業から学生に内定の連絡をする。企業も学生も内定の取り消しが可能

※内定式…正式に、学生は「採用内定書」を受け取り、「承諾書」を提出する

◆ 自分を振り返る

・自己分析

例 モチベーショングラフの作成

・他己分析

*第一印象と中身を知ってからの印象は違うため、そのギャップを知る

例 身のまわりの人に自分はどんな人かを聞く

◆ 業界を知る

・業界研究 企業がどんな風に分けられているかを調べる

※業界とは、「業種を取り扱う事業やサービスを分類したもの」

例 サービス業(業界) → ホテル業界 / 広告業界 / 人材業界 など

◆ 企業を知る

・企業研究 具体的にどんな企業があるかを調べる

選考について

◆ 書類審査

【履歴書やエントリーシート(ES)】

◆ 筆記試験

【WEBテスト、SPI 3、時事問題、性格検査】

◆ 面接

【細かいマナー、自己PR、志望動機、自己紹介、企業独自のユニークな質問に答えることもある】

◆ グループディスカッション

【企業から課題が提示され、ランダムに組まれたグループで課題解決していく】

例 2～5 名で 1 グループ 基本的には日本人学生と一緒にのチームになる。



WORK ▶ ^{じぶん}自分だけの^{しゅうしょくかつどう}就職活動の^{かんが}スケジュールを考えよう

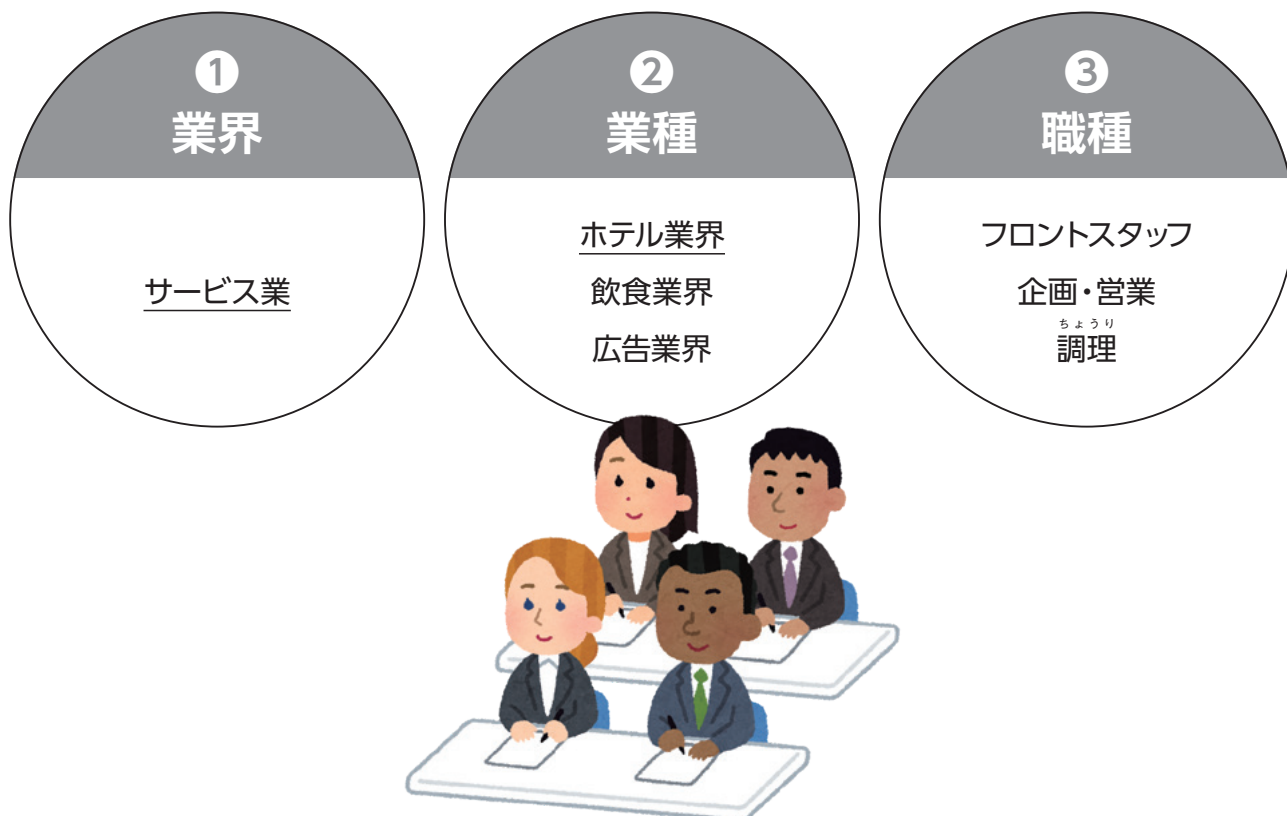
6月 ～最終学年の1年前	
7月	
8月	
9月	
10月	
11月	
12月	
1月	
2月	
3月	
4月	
5月	
6月	
7月	
8月	
9月	
10月	

② 仕事をイメージして就職先を探そう

業界(業種)・職種とは？

業種とは、「事業や営業の種類のこと」で、その企業が携わっている分野のことを指します。職種とは、職業や職務の種類のことを指し、「業種」「業界」が企業の枠組みを指すのに対して、職種は企業内の役割を指します。職種研究をする際には、具体的にその企業の仕事内容についてよく調べることが大切です。

例 業界・業種・職種の違い



なぜ業界(業種) 研究をするのか？

1 自分の描いたキャリアを歩むために「仕事の内容を知る」

→ 企業選びでミスマッチを起こさないため

例 自分の専門分野を生かせる仕事だと思っていたが、
実際にはそのような業務内容ではなかった…

2 自分の興味を確認・発見するため

→ やりたいことを見つけるきっかけにする

例 マスコミ業界には一切関心がなかったが、実際に調べてみると興味が湧いてきた…

3 自己分析や志望動機を深めるため

→ エントリーシートを書く時に活かせる

例 大学時代に環境問題について取り組んできたことと、
志望した企業の経営理念や考え方が合っていた

POINT 業界研究では次の3つを確認しよう

- ☒ なぜ、自分はその業界を志望するのか？
- ☒ その業界で活かせる自分の能力は何か？
- ☒ 志望する業界の将来性・成長性・安定性は？

CHECK 業界研究にトライ！

業界研究のポイントは？

- ① 業界を「広く浅く」調べる
- ② 業界内の事情を「狭く深く」調べる



業界研究の方法は？

◆ 就活支援サイト

様々な業界について、それぞれの^{とくちょう}特徴や仕組み、最近の動きなどを^{じょうほうしゅうしゅう}情報収集しよう。

例 ハローワーク、ジョブカフェ、ヤングハローワーク、サポステ^{ちいきわかもの}(地域若者サポートステーション)、リクナビ、マイナビなど

◆ 新聞・ニュース

定期的に^{ていきてき}チェックすることで^{しんせん}新鮮な^{じょうほう}情報を手に入れよう。

◆ 書籍の活用

各業界の^{かくぎょうかい}動向、^{どうこう}特色、その業界で働く場合の^{とくしよく}具体的な職種など、詳しく知りたい内容の^{さが}書籍を探そう。

◆ セミナーや説明会への参加

実際に働いている人の話を聞こう、企業の^{ふんいき}雰囲気^{たいかん}を体感しよう。

◆ 『就活四季報』(就職活動者向けの企業情報誌)の活用

『就活四季報』には、『東洋経済新報社』の^{とうようけいざいしんほうしゃ}経済記者^{けいざいしや}が客観的な視点で、企業(約3,000社)についての^{きやっかんでき}情報収集、^{ぶんせき}分析、^{ひょうか}評価した^{さいしんじょうほう}最新情報^{けいさい}が掲載されている。

留学生が見るべきポイントはココ！

- 【25、30、35歳^{ちんぎん}賃金】
- 【3年後^{りしよくりつ}離職率】
- 【業績^{ぎょうせき}(営業利益^{えいぎやうりえき})】ND項目^{こうもく}、NA項目

※ No Data (データが無い) や No Answer (開示^{かいじ}できない) が多い企業は^{ようちゅうい}要注意



WORK ▶ 【10の業界】の中で、興味のある業界や企業が、
どのようなビジネスモデルで利益を出しているのか調べよう

*ビジネスモデルとは、企業価値を高めたり、事業で収益を出したりする仕組みのこと

10の業界

けんせつ 建設	せいぞう 製造	インフラ	じょうほうつうしん 情報通信	うんゆ 運輸・郵便
おろしうり 卸売	こうり 小売	きんゆう 金融	ふどうさん 不動産	サービス

●興味のある業界(企業)は？

●どのようなビジネスモデルで利益を出している？

WORK ▶ 自分の能力や専門性は、
その業界でどのように役立つか考えてみよう

●自分の持っている能力や専門性は何？

●どのように役立てることができる？

③ 日本企業が求める人材とは

「文系人材」と「理系人材」

◆ 文系人材に求められる役割 → コミュニケーションが必要な仕事

例 お客さんと直接、接する仕事、営業など

◆ 理系人材に求められる役割 → 数学・理科に関わる仕事

理系の専門的な知識やデータ分析、数字を扱う仕事

例 ITエンジニア、財務管理など

▶POINT 日本では、理系人材が年々少なくなっているため「需要」がある。

文理融合とは？

文系・理系を区別せずに扱うこと。大学でも文理融合の学部が増えている。文系・理系という分け方は、今後、変化していく可能性がある。また、文系の学生も、IT系に興味があれば採用してもらえるケースもある。ただし、ビザの関係で短大以上の卒業資格が必要。

CHECK 専攻以外の業界でのビザ発給に関して

- ・ 日本の大学を卒業した外国人（専攻が、業界、職種に関連するもの）
- ・ 海外の大学or専門学校を卒業した外国人（専攻と一致、または関連する職種）

日本企業が求めているのは、辞めない人？

◆ 新卒一括採用と終身雇用（日本式就活の前提となるシステム）

- ・ 毎年、卒業見込みまたは卒業した学生を、決められた期間に採用
- ・ 給与は年功序列、年を取るほどもらえる金額が多くなる
- ・ 会社内部での昇進や同じ年に入った同期との平等性を重視

企業の狙い：→ 将来性がある人材を集め、自分の企業で定年まで働ける人材を確保する。

→ コミュニケーション力、性格を重視。

◆ 成果主義

- ・ 仕事の成果によって給与が変わる
- ・ 上場企業の半数以上が成果主義もとり入れている

※上場企業とは、株式が証券取引所で売買される企業のこと。日本の上場企業数：3753社（2021年1月21日現在）

- ・ データ(数字)や成果を意識しながら働く
- ・ 専門知識の有無、即戦力かどうかを重視

企業の狙い：→ 特定の案件や社内ですぐ活躍できる人を求める。

→ 年齢に関係なく、その人自身の業務の成果や過程を評価。

▶POINT 外国人の人材に求められる能力とは？

- ☒ 「社会人基礎力」を身につけよう

社会人基礎力とは、「前に踏み出す力」「考え抜く力」「チームで働く力」の3つの能力（12の能力要素）から構成され、職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力のことです。

※経済産業省が2006年に提唱

Action

前に踏み出す力

Teamwork

チームで働く力

Thinking

考え抜く力

※自分の学んできたことだけが問われるわけではない。

- ☒ 留学生の強み＝「個性」を生かそう！

- ・ グローバル社会の中で多様性を認め、成長していく力
- ・ 日本人と違う文化や教育から生まれるアイデア
- ・ 日本人が気づかない日本の良さや弱点を分析する力
- ・ 母国語と日本語、英語を使ったコミュニケーション力
- ・ 母国と日本で培ったそれぞれの視点や物の見方 など



WORK ▶ ^{じ ぶ ん} ^{つ よ} ^み **自分にしかない強みを見つけよう**

● ^{に ほ ん}日本に来て気づいたことは何？

● ^{に ほ ん}日本と母国との違いは何？

● その気づきや違いから自分にはどのような強みがある？

④ 自己分析にトライ

自己分析とは？

自己分析とは、自分の得意苦手分野や好き嫌いを知るための作業です。自分がどんな性格の人で、どんな強みがあるのか、また、どんなスキルを持っているのかなどを認識し、自分について理解しておく必要があります。それによって、あなたが将来、何をやりたいのか、何に向いているのかを考えることができます。

POINT スキルと性格の2つから考える

- ☑ 自分のスキルを知る(外的キャリアから思考する)
 - ・得意科目、苦手科目は何か
 - ・どんな賞をもらったことがあるのか
 - ・どんなことに詳しいのか
- ☑ 自分の性格を知る(内的キャリアから思考する)
 - ・人生で調子が良かった時期、悪かった時期はいつか
 - ・その時に、何が大切だと感じたか



自分を見つめる方法

方法
1

ひとりでやる → 自己分析

方法
2

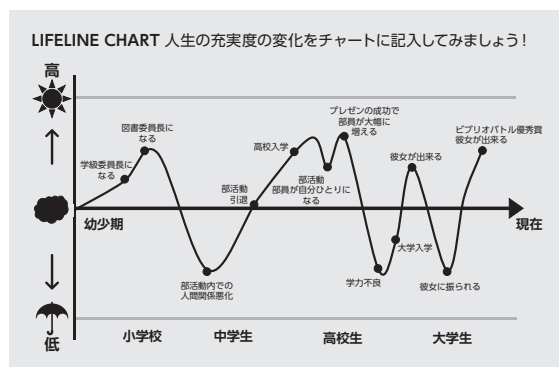
人に協力してもらう → 他己分析

〈自己分析の方法〉

① モチベーションイベントグラフを作成しよう

POINT

- ・自分の人生をグラフにする
- ・触れ幅が大きかった時に、何があったのかを書く
- ・それぞれの出来事に対する感情、
行動をさらに書き出す



② 思い出せる記憶から現在までを細かく書こう

POINT

- ・書き出した出来事に「WHY?」で問いかける
- ・一つの内容を徹底的に深掘りする
- ・5回以上突き詰めると本質が見えてくる

例 ケーキを誕生日に食べたことをよく覚えている

なぜ? → いちごが、とてもおいしかった。

「なぜ?」を繰り返して、「家族」というキーワードが出てきた。

「ケーキを誕生日に食べた」出来事から
「家族との思い出」を大切にしていることがわかった

POINT

「なぜ」をひたすら繰り返していく

記憶に残る小さな出来事も、掘り下げていくと、自分にとって大切にしていることは何か?

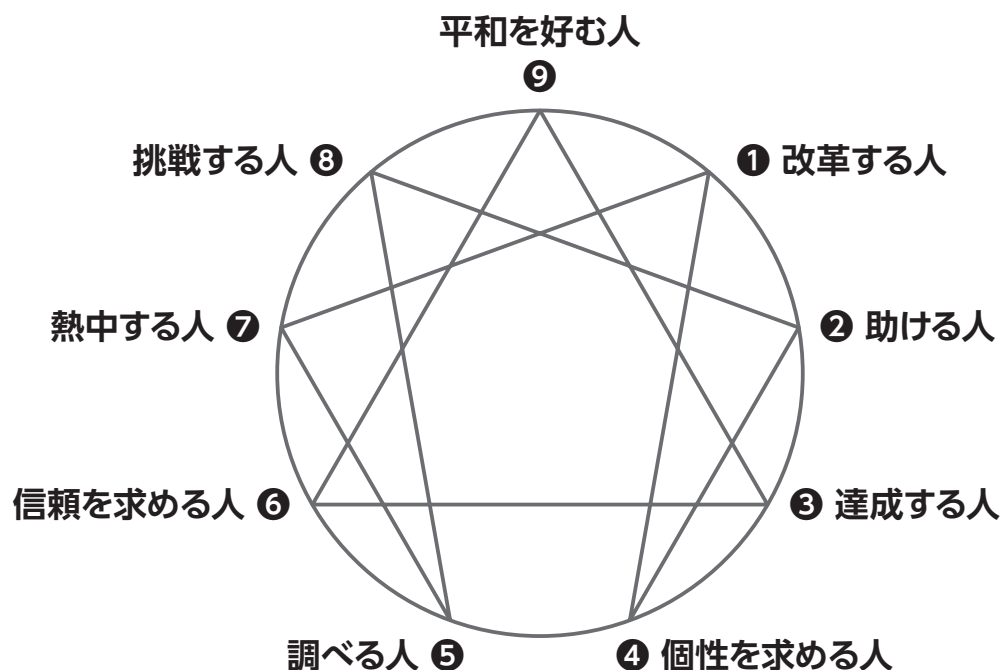
(価値観)に気づくきっかけになる。

③ 短所から長所を見つけよう

POINT

- ・不得意なことを書き出し、その要素を逆転して長所に変換する。

例 「大勢の前で話すことが苦手」 → 「一人ひとり向き合って話すことが得意」
 「丁寧に時間をかけて伝えることが苦手」 → 「概要を大まかに素早く伝えられる」
 「飽きやすい」 → 「好奇心が旺盛」
 「優柔不断」 → 「納得いくまで考える」



- | | |
|----------|--------------------------|
| ① 改革する人 | → 正義感が強い(信念を通す) |
| ⑧ 挑戦する人 | → 責任感がある(やりきることを大切にする) |
| ⑨ 平和を好む人 | → 協調性がある(他の人との物事をうまくこなす) |



- | | |
|-----------|-------------------------|
| ② 助ける人 | → 思いやりがある(細かいことを気にしない) |
| ③ 達成する人 | → 計画的である(事前に計画を立てて進める) |
| ④ 個性を求める人 | → こだわりがある(人と違う部分を大切にする) |



- | | |
|-----------|--------------------------|
| ⑤ 調べる人 | → 論理的である(話を筋道立てて考える) |
| ⑥ 信頼を求める人 | → リーダーシップがある(人をまとめるのが得意) |
| ⑦ 熱中する人 | → 好奇心が旺盛(様々なものに興味を持つ) |

CHECK 自己分析に活用できる2つの手法

◆ シャイン博士の3つの問い

エドガー・H・シャイン：アメリカの心理学者。マサチューセッツ工科大学の名誉教授。
組織開発、キャリア開発の発展に貢献した。自分のキャリアにおいて3つの問いを内省することで、職業選択の基盤を作り上げると論じた。

- ① 自分は何が得意か
- ② 自分はいったい、何をやりたいのか
- ③ どのようなことをやっている自分なら、意味を感じ、役立っていると実感できるのか

◆ 20答法にトライ

20答法とは、アメリカの心理学者クーニーとマックパーランドが作成した自己分析の手法。
「私は～である」という短文を20作成し傾向を探することで自分を知る。

WORK 自分の好きな方法で自己分析をしてみよう

⑤ 他己分析にトライ

他己分析は何の役に立つのか？

- ◆ 自己分析と合わせて行うことで、バランスの良い分析結果を出すことができる
- ◆ 自分にとっては普通の行動でも、他人から見たらそれは長所になる場合もある
- ◆ 他人の視点を借りることで、自分では気づかない長所や強みを知ることができる

〈他己分析の良い点〉

- ① 面接やエントリーシートで、自分のことを正しく伝えることができる
- ② 面接やエントリーシートで、自分のことをわかりやすく伝えることができる
- ③ 自分の強みを知ることで自分に自信がつく

他己分析の方法

① 誰に聞くかを決める

- ◆ 自分をよく知っている人

(家族や友人など親しい人から具体的なエピソードを聞く)

- ◆ 自分をよく知らない人

(第一印象や見た目や雰囲気からの印象を聞くことでPRポイントを探る)

② どんな方法で聞く？

- ◆ 直接会ってインタビューするのが一番だが、幅広く意見を集めたい場合は、
「Google フォーム」などのアンケート機能を活用する

右のQRコードで「Google フォーム」のサイトへ。質問事項を入力し、協力者に送信する。



③ 何を聞けばいいの？

まずは、長所や短所、その理由について

- ・「私の長所は何ですか？」
- ・「私の直した方がいいところ(短所)はどこですか？」
- ・「なぜ、そう感じるのか具体的なエピソードを教えてください」

その他には……

例 「私にされてうれしかったことは何ですか？」

「私が、がんばっていると思うことは何ですか？」

「他の人とは違う私の特別なところはどこですか？」 など

CHECK 他己分析にも活用できる20答法

20答法とは、自己分析の一つ。

「私は～」から始まる文章を思いつくままに20個作成することで、自分の特徴が見えてくる。

制限時間は、5分以内。あまり考え込まずにテンポよく書き出すこと。

例 私は、ルールをよく守ります。

私は、言い訳をしません。

私は、負けず嫌いです。

私は、両親を尊敬しています。

私は、旅行が好きです。

私は、嘘が嫌いです。

私は、人のために役立ちたいです。 など

20答法にチャレンジする利点

- ◆ 長所・短所、願望、好き嫌いなど、自分が今まで気づかなかった部分が出てくる場合がある。
- ◆ 自分の性格や考え方を見つめ直すことで、自分の行動や言動に自信がつく。

WORK ▶ た こ ぶ ん せ き 他己分析にトライして、自分のPRポイントを見つけよう

● 話を聞く人

● し つ も ん じ こ う 質問事項

● か い と う 回答についてまとめる

● そこから見てきた自分について(自己PRに^{つか}使えるところは?)

6 履歴書の書き方

履歴書を書く目的とは？

「履歴書＝あなたのメニュー」であるとイメージしてください。メニューには、経歴、スキル、性格など、あなたを知ってもらうための情報をわかりやすく丁寧に記載する必要があります。なぜなら、人事や採用担当者が「あなたに初めて出会う」のが履歴書だからです。履歴書を見ながら、どんな人なのかを想像し、「実際に会って話をしてみたい」と興味を持ってもらうことが履歴書を書く目的です。

CHECK 履歴書を書く前に準備しよう

- ☐ 黒いボールペン(消せるボールペンは使わない)
- ☐ 印鑑 (作ることができない難しい名前の場合は直筆サインで代用)
- ☐ 写真 (面接時と同様に身だしなみを整えて撮影・写真館で撮影してもらうのもおすすめ)
- ☐ メールアドレス(就職活動用に新しく用意すると便利)



りれきしよ こじんじょうほうへん
履歴書を書く(個人情報編)

☒ こじんじょうほうらん 個人情報欄を書く

- ① はじめに印鑑を押す
ひ づ け
- ② 日付を書く
せいれき おうぼさき きぎょう ていしゆつ
* 日付は西暦でOK。応募先の企業に提出する日。
- ③ 氏名を書く(漢字、カタカナ)
し め い か ん じ
せいねんがっぴ
- ④ 生年月日を書く
まんねんれい う けい か
* 満年齢とは、生まれてからどれだけの時間が経過したか。
生まれたときが0歳、次の年の誕生日が来ると1歳となる。
- ⑤ 性別を書く
せいべつ
- ⑥ 住所を書く
じゅうしょ
- ⑦ 電話、携帯電話、緊急連絡先を書く
で ん わ け い た い で ん わ きんきゆうれんらくさき
- ⑧ 学歴、職歴を書く
がくれき しょくれき
ちゅうおう
* 1行目の中央に「学歴」と書く。
げんごう どういつ
* 西暦や元号で統一する。
ちゅうがっこう そつぎょう き さい
* 中学校の卒業から記載。
にっぽんごがっこう べっ か
* 日本語学校や別科はコースまで書く。
* 過去に企業で働いていた場合は、職歴も必ず書く。

☑ 書き始めは、ヒトマス分空白を作る

じょうぎ 定規を使よって書き始めをそろえろと読みやすい。

☑ 学歴・職歴を書き終えたら、最後に「^お以上^{さいご}」と書く^{いじょう}

りれきしよ へん
履歴書を書く(アピール編)

☒ ないように 内容について

- ① 学業で力を注いだこと
がくぎょう ちから
- ② 学生生活で力を注いだこと
がくせいせいかつ その
- ③ 趣味、特技、資格、賞 など
しゅみ とくぎ しかく しょう
- ④ 自己PR
しぼうどうき
- ⑤ 志望動機

☒ 自己アピール欄^{らん}を書く

さいようたんとうしゃ よ とき あたま ぐたいでき

*採用担当者が、読んだ時に頭でイメージができるように具体的に書く。

例 × 私は^{けいぞくりよく}継続力がある。

ねんかん　に　つき　つつ
○ 5年間、日記を書き続けている。

*自己PRは、強^{しほ}みを一つに絞^{ぎょう}る。 *行^{ぎょう}を余^{あま}らせない。すべてうめること。

[illegible][illegible]

学業で力を注いだこと(得意な科目、ゼミナールなど)
学業生活で力を注いだこと(部・サークル活動やボランティア・インターンシップ経験、アルバイトなど)
趣味・特技・資格・賞など
自己PR
志望動機

※学歴については、高等学級を第1記入すること
※英インク、総括、登録数字で記入すること

実践TRAINING りれきしよ じっさい 履歴書を実際を書いてみよう

履歴書

月 日現在

ふりがな	生 年 月 日	性 別
氏 名	年 月 日 (満 歳)	
ふりがな	〒 ()	
現 住 所	電話 () - 携帯電話 () -	
E - m a i l		
緊急連絡先		

写 真
(縦4.0×横3.0cm)
写真の裏面に
大学名、学部名、
学科名、氏名を
記入すること

年	月	学 歴 ・ 職 歴

学業で力を注いだこと(得意な科目、ゼミナールなど)
学生生活で力を注いだこと(部・サークル活動やボランティア・インターンシップ経験、アルバイトなど)
趣味・特技・資格・賞など
自己PR
志望動機

※学歴については、高等学校卒業より記入すること
※黒インク、楷書、算用数字で記入すること

7 自己PRを書こう Part 1

自己PRとは？

企業に「あなたの強みは何か、入社後どのようにそれを活かせるのか」をアピールすると同時に、「あなたの人柄」を知ってもらうことが目的です。採用担当者は、企業の理念※や風土、文化にマッチする人材を求めています。

※理念とは、企業が事業や仕事をする時に大切にしている考え方。

POINT

1. 「あなた」という商品を売り込む

留学生の方々に最も多い特徴が「やったこと、できることの羅列」。→ NG

自己PRとは、決してPRポイントを並べるものではありません。

あなたを採用することで、企業にどのようなメリットがあるかを考えて伝えよう！

2. ワンエピソードに絞って書こう

ひとつのエピソードを読み手が再現度高くイメージできるように具体的に表現しよう！

自己PRには何を書けば良いの？

〈自己PRによく書かれる3つのテーマ〉

◆ 学生時代に力を入れたこと(学チカ)

◆ アルバイト、サークルなどでの経験

・どんな役職についてどう行動したか・どんな課題を解決したか

・どう努力して結果を出したか など

◆ 日常生活

・長く続けていること

例 全ての会話をメモ帳にメモする

・自身の性格が反映されている経験

例 困っている外国人に道案内

・自分だけしかやっていないこと

例 時間がもったいない → 練習着を着たまま寝る

自己PRの題材はどうやって探すの？

- ◆ 自己分析で行ったモチベーション、イベントグラフを分析してみよう
- ◆ 学チカ、アルバイト、サークル、日常生活のどの話で書くのか分類しよう
- ◆ 一つ一つのイベント(出来事)に関して、文章で書いてみよう

WORK 自己PRのフレームワークを身につけよう

● 自己PR文の目安

時間：約1～2分 文字数：400～300字でまとめる

*最初は、800～1000字でまとめてからその後、短く削っていく

- 学チカ、アルバイト、サークル、日常生活のうちどれか一つ、自分のPRポイントにつながりそうなものを選んで書いてみる

初めて書く場合や自信がない場合は、次の表に当てはめて書いてみよう

PRポイント一言で表すタイトル(カッコいいタイトル)
自身の状況
壁、障害、課題
壁、障害、課題について どういう思いを持ったか。どういった考えを持ったか。どういう行動を取ったか。
行動の結果と行動して感じたこと
社会で、会社で学んだことをどう活かすか

実践TRAINING 🐾 自己PRを書いてみよう

[illegible]

⑧ 自己PRを書こう Part 2

自己PRをブラッシュアップしよう

一度書いた自己PRは、ブラッシュアップしていくことが大切です。採用担当者の心を掴み、よりあなたの強みと人柄が伝わる文章に改善していきましょう。

POINT 人事はどこを見る？

[ある人事業界・企業採用担当者の場合]

● 「課題解決思考」を持っているかどうか

採用担当者が知りたいのは、学生のPR ポイントを単に並べたものや「やったこと、できることの羅列」ではありません。これまでどのような課題や問題に向き合い、努力や解決をしてきたのか。失敗した時にどのような行動をとったのかを知りたいのです。

● 志望する企業や働くことへの「想い」

どのような考えを持って行動にあたったのか、どのような想いを持ってこの会社を志望するのか。あなたの「想い」を自分自身の言葉と経験をもとに伝えてください。

● 「意思決定」のはやさ

企業を取り巻く社内外の環境が絶えず変化し、複雑化する中、様々な情報や人とのコミュニケーションを通して、いちはやく意思決定する判断力が求められます。特に、理系（エンジニア）などの職種では重要視されるポイントです。

CHECK 留学生であるあなたの強みやPRポイントを見つけるヒントに！

〈留学生を採用する企業へ助言していること〉

- ① 「石の上にも3年」はない、という覚悟。定年退職や年功序列は世界でも稀なシステム。
成長できる土壌（研修などの支援）とチャンスがある。
- ② 考え方の違いを受け入れること。先入観はできるだけ排除すること。
- ③ 日本語はハイコンテクストな言語と自覚すること。伝わらないときは、聞き手の責任になる言語である。
- ④ 擬音語や擬態語は通じない。（声として左脳で理解するのは、日本人とポリネシア人だけ）
- ⑤ 謙虚な表現や社交辞令は誤解を生む。
「うまくできるかどうかわかりませんが」「右も左もわかりませんが」「困ったときはいつでも連絡を」
- ⑥ 独特の上下関係と、肩書を重視した呼び方がある。
- ⑦ 人前で叱らない。裏で、人を叱らず、失敗した事柄を叱る。失敗は恥だと理解。
- ⑧ 育てるという覚悟。（意欲や専門性などが高いので、日本人よりはやく即戦力になる可能性が高い）
- ⑨ 覚悟ができている人材という認識。（国を離れてきているため、学ぶ・仕事の意欲は大きい）
- ⑩ 優しさや情には応えてくれる。

〈外国人採用の7つのメリット〉

（株式会社エボラブルアジアエージェントのHPより）

- ① グローバル化への多言語対応 最低でも母国語と日本語が使えます。3ヶ国語以上のマルチリンガルも珍しくありません。
- ② 優秀な若手人材の確保 少子高齢化の進む日本では若手の優秀人材獲得は難しくなっています。
即戦力として優秀な若手人材の確保が可能です。
- ③ 社内活性化 日本とは異なる仕事への姿勢は社内に刺激を与えます。特に外国人社員は向上心が高く学ぶ意欲も高い人材が多く存在しています。
- ④ 海外との架け橋に すでに海外進出している場合は円滑なコミュニケーションが可能となり、さらに海外進出や外資系企業との取引機会を得やすくなります。
- ⑤ 新しい発想の発見 日本人とは違った考え方をすることで新しい発想やシステムを生むことができます。
実際にオフショア経験をした会社では外国人社員の意見を取り入れ、より良いシステム開発を可能としました。
- ⑥ 適応能力の高さ 異国で生活し仕事をするうえで、外国人は様々な状況に適応できる能力を持っています。
- ⑦ 本業以外での活用 海外（外国人社員の母国）の市場調査や日本人社員の海外渡航時の手伝い、海外からのお客様の接客、翻訳・通訳なども可能です。

〈日本人特有の感覚について〉

- ① 始業時間は守るが、終業時間は守らない
- ② 金銭至上主義は品性がない、という感覚
- ③ ひとりよりふたり、チームといった協働が得意 (好き)
- ④ 階層的で、翻訳を重ねて伝えられる
- ⑤ 他者への思いやり(⇔自己中心)

CHECK 自己PRを作る時の注意点 10 項目

- ☐ 結論は最初に述べる
- ☐ 一文を短くする
- ☐ タイトルをキャッチー(魅力的)にする
- ☐ 「だ、である」or「です、ます」調のどちらかに統一する
- ☐ 「私は」という言葉を省いて書く
- ☐ 「思います」を「考えます、感じます」にする
- ☐ 短縮した言葉や話し言葉を使わずに、相手にわかりやすく書く
- ☐ 自分自身の体験や努力の過程を表すエピソードを具体的に書く
- ☐ 数字、エビデンスデータを活用する
- ☐ 企業それぞれに合わせて自己PRを変える



- 4 -

⑨ 志望動機を書こう

志望動機とは？

志望動機を書くためには、自分がどの企業を選ぶかを見極めるための「軸」となるものがが必要です。「自分のしたいこと」を軸にすることで、選択肢の幅が広がり、志望先を見失わずにすみます。自分が何に価値を感じ、何を大切にしているのかを整理し、業界や企業について研究したうえでまとめることが大切です。

POINT 志望動機は「想い」を書こう

志望動機を伝えるために、4つの「WHY」を明確にしよう

- ・なぜ、このような経験をしたのか
- ・なぜ、このような想いを持ったのか
- ・なぜ、この企業を志望したのか
- ・なぜ、ここで働きたいのか

WORK 志望動機を書く前に＜3つの準備＞をしよう

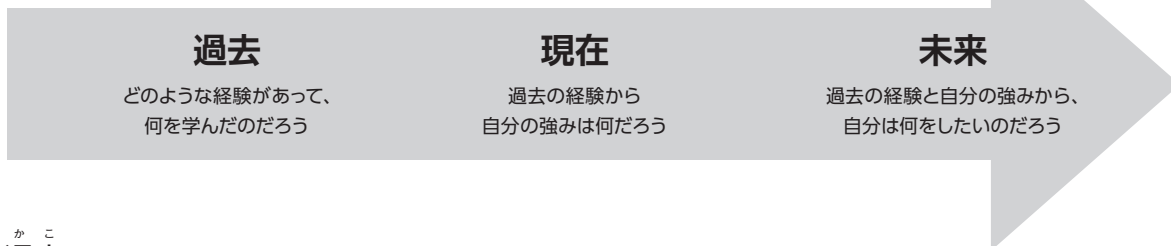


①「自己分析」 — 自分を振り返ろう —

「④自己分析にトライ」で作成したモチベーションイベントグラフを活用して、

過去 → 現在 → 未来の順に整理しよう。

- 経験したこと、過去にやってきたこと
- 気持ちにどのような変化があったのか
- 自分の強みとは何か



<過去>

- これまでどのような経験をし、そこから何を学びましたか？

<現在>

- 経験する前と後とでは、今、どのような変化が自分の中で起きていますか？
自分の強みは何ですか？

<未来>

- 過去の経験と自分の強みを活かしてどのようなことに挑戦したいですか？

②「情報収集」 — どのような仕事をしているのか調べよう —

- どのような「事業部(部署)」「職種」があり、「具体的にどのような仕事」があるのかを詳しく調べよう。
- その会社が力を入れている事業やビジネス、プロジェクトを調べよう。
- 実際にそこで働く社員に話を聞いて、その会社(組織)にある文化や大事にしている考え方を知り、会社の雰囲気を感じ取ろう。

●あなたの気になる事業部や部署はどこですか？

●そこでは具体的にどのような仕事をしていますか？

●社員に聞きたいことは何ですか？

③「会社で挑戦したいこと」 — 自分は何をしたいのかを考えよう —

自己分析、情報収集を踏まえて、その会社でやりたいことを書こう

●なぜ、この会社に入社したいのですか？

●この会社の何に興味を持ち、自分は何をしたいと考えていますか？

●この会社で自分は社会にどんな貢献をしたいですか？

10 グループディスカッションにトライ

グループワークorグループディスカッションとは？

がくせいどうし、あるテーマについて討論（話し合い）や共同作業を行い、その様子を採点する選考形式です。
きぎょうがわ かだい ていじ 企業側から課題を提示し、ランダムに作られたグループごとに課題を解決していきます。プレゼンテーションをすることもあります。

◆ 人数：2～5名で1グループ

時間：10分から数日かけて行うものなど

グループディスカッションのテーマについて

◆ ワーク形式 データ分析や企画を行うものが多い

例 電気機器業界 → 「自社製品を使って、クライアントの課題を解決せよ」
じんざいぎょうかい しんそつさいようせんりやく た 人材業界 → 「新卒採用戦略を立てよ」

◆ 時事問題（近年に起きた政治、経済、国際、社会に関する問題）

例 生命保険業界 → 「少子高齢化社会の進展とその解決方法について」

◆ 所属する業界、自社に関わる内容

例 IT業界 → 「AI、VR技術を使ったビジネスの将来性」

◆ その他

例 IT業界 → 「チームで成果を出すためには何が必要なのか考えよ」

<グループディスカッション一連の流れ>

企業より、テーマや時間、ルールなどが伝えられる



役割（司会、書記、タイムキーパーなど）とタイムスケジュールを決める



課題の考察（詳細を詰める・対象を決める）



ブレインストーミング（参加者が自由な発想でアイデアを出し合う）



ブレインストーミングで出たアイデアを整理整頓



グループとしての意見をまとめる
Word、ppt、Googleのドキュメント、スプレッドシートなどを活用する場合もあるため、使い方をマスターしておく必要がある



発表する

POINT 採用担当者はここを見ている！

- ☑ 「積極性」「協調性」+「コミュニケーション力」「論理性」「発想力」
 - ・ たとえ役割が与えられなかった場合でも、自分から話に参加することを忘れない
 - ・ グループディスカッションは、個人としての意見だけではなく、
チームで成果を出すことが大事 → 全員合格の場合もある
 - ・ ディスカッションの中で、「コミュニケーション力」「論理的思考力」「発想力」が見られると
プラス点を獲得できる（過程重視）

<グループディスカッションでのチェック項目>

ディスカッション中は、自分を自分が見ているイメージを忘れずに、客観的な視点を持つように心がけよう

- ☐ 時間配分・時間の管理ができていないか
- ☐ 他人の意見や人格を否定していないか
- ☐ 他人の意見を一旦受け入れたうえで、自分の意見を話しているか (Yes, but ~で話す)
- ☐ 誰か一人だけが話す状態を作っていないか (全員が同じくらい発言する環境を作る)
- ☐ 自分だけが話し続けていないか (「協調性」がないと見られてしまう)
- ☐ 結論を簡潔に出すことができたか

● 話の上手な聞き方

- ① 相手の目を見る
- ② 話している相手に体を向ける
- ③ 話している相手に、「聞いています」と合図 (サイン) を送る = 「あいづち (相槌)」をうつ
- ④ メモを取る

大事なこと (忘れてはいけないこと) はメモをとろう

- ⑤ 背筋を伸ばして聞く

● 良くない (悪い) 態度

- ① 足を組む
- ② 腕を組む
- ③ 反応 (リアクション) をしない



POINT 話の聴き方のコツ — 実際に練習してみよう —

- ☒ 話の腰を折らない
- ☒ 否定しない
- ☒ オウム返しをして、相手の感情に寄り添う
- ☒ 質問して話を膨らませる
- ☒ 褒めることを意識する
- ☒ ミラーリング* を効果的に活用する

* 心理学「NLP」(神経言語プログラミング)の中で用いる信頼関係を築くためのコミュニケーションスキルの一つ。

目の前にいる相手の姿勢に鏡のように合わせることで、話し相手は自分と似ている感覚を持ち、親近感・安心感・共感をいだく。

WORK ▶ グループディスカッションの中で、自分はどんな役割を担当するか、
その役割で気をつけることは何かをいくつかのパターンで考えよう

パターン 1

担当する役割について

司会しかい ・ タイムキーパーやくわり ・ メモ係がかり ・ 記録係きろくがかり ・ その他()

気をつけることは？

パターン 2

担当する役割について

司会しかい ・ タイムキーパーやくわり ・ メモ係がかり ・ 記録係きろくがかり ・ その他()

気をつけることは？

11 面接の準備をしよう

面接で大切なことは？

面接には、「個人面接」と「グループ面接」や「グループディスカッション」などの形式があります。個人面接は、受験者 1 人に対して面接官が 1 人以上(2 人が主流)で行われる面接を指します。あなたがもし面接官だとしたら、どんな人と一緒に働きたいと思うのでしょうか。第一印象を決める身だしなみに始まり、振る舞いや言葉使いまで、日頃から面接でのマナーを身につけておくことが大切です。

<面接のマナーを知ろう>

✓ 10分前行動をしよう

- ・10分前には会場に到着して落ち着いた状態でいよう。(オンラインでも10分前には入室できる状態)
- ・1時間前や2時間前に早く到着することはよいが、受付にそのまま行かない。
- ・遅刻をしない。
- ・やむを得ず遅れる場合は、必ず電話で連絡を入れる。

✓ 「入室」するときから面接は始まっている

- ・ノックは丁寧に3回する。
- ・「失礼します」と言ってから、一礼して入室する。
一礼の角度は、約30度。一礼しながら、「失礼します」と言わない。
- ・用意されている椅子には、面接官に声をかけられてから座る。(カバンは椅子の横に置く)

✓ 面接では言葉遣いに気をつけよう

- ・敬語を使う
- ・「僕は」ではなく「私は」を使う
- ・正式名称で話す 例 インターン → インターンシップ ゼミ → ゼミナール
- ・話し言葉を使う 例 貴社(書き言葉) → 御社(話し言葉)

めんせつ

面接ではどのようなことを聞かれるの？

めんせつ

面接は自分を売り込む場所、自分を知ってもらうチャンスだと考えよう。

- ◆ 自分はどのようなキャラクター(性格の特徴)を持っているのか
- ◆ 過去に何を経験けいけんして、どのような壁かべにぶつかり、どう乗り越えたか
- ◆ 自分の強みは何か
- ◆ 入社したら、どのような貢献ができるのか
- ◆ 日本の文化や習慣にどのくらいなじんでいるか
- ◆ 日本企業の雇用や労働条件をどれだけ理解しているか
- ◆ 過去の経験けいけんから、何を身につけどのようなスキルを持っているのか
- ◆ 入社して、将来成し遂げたいことは何なのか

想定される質問は事前に用意しておこう

自分に関すること

- ・志望動機
- ・自己PR
- ・学生時代にがんばってきたこと(学チカ)
- ・資格し かくについて

仕事に関すること

- ・どのような軸じくを持って就職活動しゅうしょくかつどうをしているか
- ・キャリアプラン(将来の姿)しょうらい
- ・当社の印象や当社を知った理由いんしょう り ゆ う
- ・入社後に挑戦ちょうせんしたいことや自分は何ができるのか

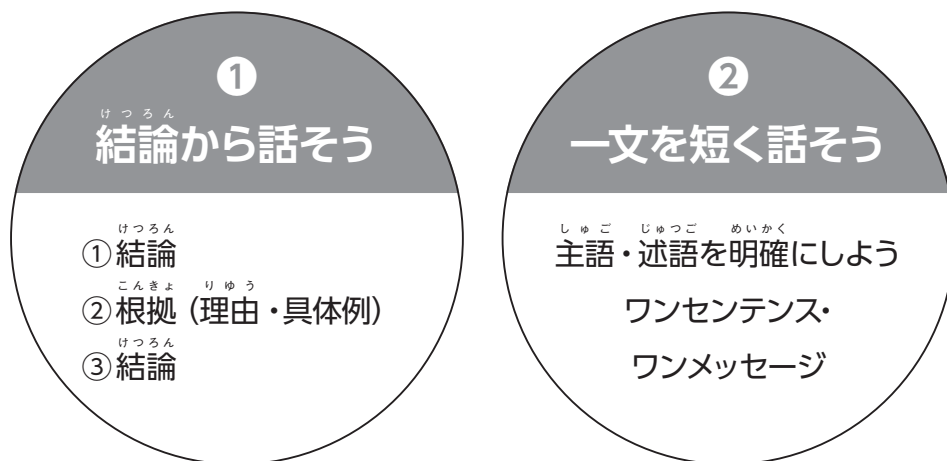
【質問事例】

- ◆ 挫折ざせつした経験けいけんはありますか？ どのように乗り越えの こましたか？
- ◆ 周囲の人からはどういう性格だと言われますか？
- ◆ 長所と短所は何ですか？ 短所で失敗したエピソードはありますか？
- ◆ 入社したらどのような仕事をしたいですか？ どのような貢献こうけんができると考えていますか？
- ◆ この企業ではどんな人材を求めていると思いますか？
- ◆ 今までにリーダーシップを発揮した経験けいけんはありますか？
- ◆ チーム内ではどのような役割を発揮はっ きしますか？
- ◆ 大学ではどのような勉強(あるいは研究)をしましたか？
- ◆ 最近、どのようなものに関心を持っていますか？
- ◆ どのような趣味し ゅ みを持っていますか？
- ◆ 希望の部署に行けなかった場合はどうしますか？
- ◆ 当社の問題点や課題など、気がついたことはありますか？
- ◆ これまであなたが影響えいきょうを受けた人物はどのような人ですか？
- ◆ 内定が出たらどのようなことをしたいですか？

POINT 伝わりやすい話し方をしよう

自分をアピールするには、伝え方が大切。何を経験^{けいけん}して、何を考えたのか、そしてどのように働きたいのかを分かりやすく伝えよう。

話すときのポイントは2つ



「最後に質問はありますか」でアピールしよう

面接官から質問される時とは異なり、自発的な発言が求められる。

面接官に、自分から質問をしてみよう。

例 おんしゃ かつやく どのようなきょうつうてん がありますか？
御社で活躍している人に、どのような共通点がありますか？

働くうえで大切にしていることは何ですか？

どのような時に、今の仕事をしていて良かったと感じますか？ など



WORK 持ち物リストを確認しよう

☐ A4用紙が入るカバン

☐ エントリーシート

☐ 筆記用具

☐ ハンカチ・ポケットティッシュ

☐ メモ帳

☐ 財布・携帯

☐ 笑顔

☐ 履歴書

☐ 腕時計

☐ マスク・マスク入れ

☐ 折りたたみ傘（雨天時）

☐ 自信

その他、自分が必要だと思うものを追加しよう

☐☐☐☐☐☐

WORK 当日のスケジュールを決めよう

会場の到着時間を設定して、スケジュールを決めよう

当日はスムーズに到着できるように、何事も準備が大切！

◆ 家を出発する時間

◆ 乗り換え電車・乗車時刻

◆ 駅から会場までの道のり・遅れた時の連絡先

12 オンライン面接にトライ

POINT オンライン面接に慣れよう

✓ 事前に友人や家族と使ってみよう

オンライン面接では、zoomを使う企業が多いが、他のアプリケーション (calling、Hire Vue、Cisco など) を使う場合もある。

YouTube やインターネットサイトにも使い方が紹介されているので、事前にチェックしておこう。わからないままオンライン面接を受けると、トラブルが起きる可能性があるため、事前に友人や家族と試して慣れておくことが大切。

✓ 機器を熟知し、スムーズに面接に入る

IT や電子機器が苦手と思われる可能性があるため、使い方については企業に質問せず、自分で調べて練習しておこう。

ただ、接続が悪い場合は、面接官に伝えよう。接続が悪い状態で面接を続けると、悪い印象を与えてしまうため、もう一度接続し直すなどの対処をすること。

オンラインで大切なことは？

オンラインでの面接も、リアルでの面接と同様に、「伝え方」が大切です。しかし、オンラインの場合は、画面越しのため、見える範囲が限られてしまうことや、相手の雰囲気がわかりづらいなどの難点があります。採用担当者に「この人に直接会ってみたい、一緒に働いてみたい」と思ってもらうためには、リアルでの面接以上に、声のトーンや表情、話の内容が重要になってきます。

▶POINT 「目線」「印象」「伝え方」「話し方」それぞれのポイントを確認しよう

✓ カメラ目線を意識しよう

オンラインとリアルの違いは、目線が合わないこと。

カメラ目線だと、相手の顔がわからない。相手の顔(画面)を見ていると、相手と目が合わない。

◆ カメラ目線で、「間」を意識しながら話す

◆ 質問を聞かるときも、カメラ目線を意識する

✓ 好印象を与えよう

「第一印象」がキーポイント！

第一印象は、0.2～2秒で決められてしまうため、最初の印象に引きずられながら、面接官はあなたの話を聞くことになる。

◆ 明るい表情、身だしなみを整えて、清潔感を出そう。

✓ 「伝え方」を意識しよう

リアル以上に注意する点

◆ スピードをゆっくり、落ち着いて話す

◆ 文章と文章の間を空ける(*話の合間に一呼吸すべきところはする)

◆ 声のトーンは高く、ハキハキとした声で話す

◆ よけいな仕草を入れたり、語尾を伸ばしたりしない(*口ぐせに気をつけよう)

◆ 結論から話す

①結論 → ②根拠(理由・具体例) → 結論

◆ 一文を短くして話す(*これだけは伝えたい「一言」や「キーワード」を準備しておく)

短い文章で話すことで、「間」ができやすくなり、相手も聞きやすくなる。

◆ 一拍おいてから落ち着いて話し始める

音声にタイムラグやギャップが生じるため、注意しよう

◆ 質問する場合は、「質問してもいいですか?」と聞いてから話し始める

✓ 「聞き方」を意識しよう — ハイリアクションを取ろう —

オンラインは、画面越しのためリアルよりも相手の雰囲気(ふんいき)がわかりづらいため、リアル以上に

◆ ゆっくりと大きくうなづく

◆ 表情を豊かにする(*大げさかなと思うくらいのリアクションを取る)

*聞く(耳を貸す)ではなく、聴く(耳・目・心を向ける)ことを意識しよう

実践TRAINING オンラインで会話^{か い わ}してみよう

目の前^{め ん せ つ}に面接官がいることをイメージしながら、オンラインで友人や家族と実際に会話^{か い わ}をしてみよう。
YouTuberになった気分で、自信を持って話す練習をしよう。

POINT 自分^{じ ぶ ん}の話^{はなし}している姿^{すがた}を映像^{えい ぞ う}にとってチェックしてみよう。

自分^{じ ぶ ん}の表情^{ひょう じ ょ う}や普段^{ふ だ ん}知らず^し知らず^しにしているクセなどに気づききっかけになる。

● 実際に体験してみてどうだったか？

● うまくできた点はどこか？

● 難^{むず}しかった点はどこか？

● 改善^{かい ぜん}すべき点はどこか？