

リクナビ 2023

芝浦工業大学のみなさんへ
「PROGの強化書」を使って
エントリーシートを
完成させよう

株式会社リクルート 熊谷 信裕

選考担当者が知りたいこと



自己PR・学生時代に頑張ったことを聞く理由

知りたいこと

自社が必要とする特徴を持っているか

大学のサッカー部では
自分で〇〇の目標を
立てて行動しました

自分で目標を立てて
行動できる人だな



過去の経験から推測

自己PRのポイントは「再現性」

その強みや経験は**仕事に応用できそうか**
企業に入ってから**活躍するイメージがわくか**

自己PRには「再現性」の要素を盛り込もう

伝わる自己PRのコツ

- ① 「出来事」の**前**で、どのように取り組むか？
 - ・なぜ、その行動をとったのか？
 - ・何を課題と感じたのか？
- ② 「出来事」の**中**で、どのような行動をとるか？
 - ・課題に対して、どのように取り組むのか？
 - ・他人とどのように関わるのか？
- ③ 「出来事」の**後**で、どのように受け止めているか？
 - ・どのような次につながる学び・教訓を得たか

※5W1H・数値を盛り込んで具体的に書く
(いつ・どこで・誰が・何を・なぜ・どのように)

PROGの強化書 記入サンプル

強みと思う ジェネリックスキルの	本質理解
「そのジェネリックスキルが身についた経験」や「発揮したエピソード」	
授業内のグループに分かれての研究発表に取り組む際、疑問に思ったことは納得できるまで本質的なことにこだわることの大切さを学んだ	
いつ頃の出来事？ 期間や頻度は？	2年生秋の電子工学実習の授業、3か月間のグループ研究
どこでの出来事？ 何をしました？	グループ全員で発表するための資料を作成していた時に、結果がまだはつきり出ていない数字をみんなが使おうとした。私は実験を正確にやって再度数字を出そうという提案をして、みんなを説得して再度実験で数字を出した
その出来事の背景にはどんな 課題があった？	自分たちが実験に出していない実験結果の数字を使うことは効率的かもしれないが、この発表をするためには全部実験で得られた数字を使うのが、本質的だと感じたから
どんな苦労があった？ そこで工夫したことは？	実験をもう一度するのは面倒くさいと思うグループのメンバーもいたので、本質的な実験結果を出すために必要だということを説得して受け入れたもらった
どんな成果、結果を出した？ このことから何を学んだ？	実験の本来の目的を達成することができ、少し時間はかかったが納得できる研究発表できた。メンバーも納得してくれた。物事の本質を大事にすることで周りも動いてくれるし、信頼感も作れる

伝わる文章の基本設計図とは

文章作成のフレーム「PREP法」をマスターしよう



自己PRサンプル

自己PR	Point ①結論	私の強みは本質を理解して行動する力です。
	Reason ②理由	授業内の研究発表に取り組む際、疑問に思ったことは納得できるまで本質的なことにごこだわって取り組みました。
	Example ③具体的なエピソード	2年生秋の電子工学実習の授業は、3か月間のグループ研究でした。そこで発表するための資料を作成していた時に、結果がまだはつきり出ていない数字をみんなが使おうとしたことがありました。しかし私は自分たちが実際に出していない実験結果の数字を使うことは効率的かもしれないが、この発表をするためには全部実験で得られた数字を使うのが本質的だと感じました。そこで私は実験を正確にやって再度数字を出そうという提案をしました。しかし数字を出す実験をもう一度するのは面倒くさいと思うグループのメンバーもいたので、本質的な実験結果を出すために必要だということを説得。何とか受け入れてもらいました。その結果実験の本来の目的を達成することができ、少し時間はかかりましたが納得できる研究発表でき、メンバーも納得してくれました。
	Point ④結論(再度)	このように物事の本質を大事にすることで周りも動いてくれるし、信頼感も作れるので、その強みを活かして貴社でも本質を大事にした研究に取り組んでいきたいと思っています。

より伝わる内容にするためのアドバイスポイント

before

私の強みは行動持続力です。授業のためにレポートを作成したり、実験の結果をまとめて報告書を作る時など、粘り強くやり遂げることができます。特に**チームで実験した後**(※1)にレポートをまとめる際には、細かいデータを集めるために何度も同じ実験を行ったり、思ったような成果が出ない時でもあきらめずに繰り返すことで、**実験がうまくいくこともありました**(※2)。このように粘り強く行動することでどのような企業に入っても、**頑張る**(※3)ことができますと思います。

point

- ※1 粘り強さをアピールするのは、繰り返し行動を行うことだけですか？チームみんなで実験する時の粘り強さのエピソードがあると良いと思います。
- ※2 この書き方では偶然うまくいくこともあったように読み取れます
- ※3 何を頑張るのかももっと具体的なほうがよいです。

アドバイス後のサンプル

自己PR	after	
	Point ①結論	私の強みは行動持続力です。
	Reason ②理由	授業のためにレポートを作成したり、実験の結果をまとめて報告書を作る時など、粘り強くやり遂げることができました。
	Example ③具体的なエピソード	特にチームで実験した後にはレポートをまとめる際には、 メンバーの意見が違っている場合でも一人一人と向き合って柔軟に調整し、一つの方向へ向かうことができた 。また細かいデータを集めるために何度も同じ実験を行ったり、 思ったような成果が出ない時でもあきらめずに繰り返すことで、ほとんど予想通りの結果を導き出すことができた 。
Point ④結論(再度)	このように粘り強く行動することでどのような企業に入っても、 いろいろな壁にぶつかった時でもあきらめず挑戦し、いろいろな人の意見を聞きながら柔軟な対応し、結果にごこだわって行動することができ ます。	

企業が学生時代に頑張ったことを聞く理由

あなたの人柄を知るため 知りたいのは成果ではなく、その人らしさ

確認したいこと

●モチベーションの源泉や価値観
何に対して頑張れる人なのか？

●物事の捉え方や取り組み方
目標を達成するためにどんな手段を使うのか？

理由

自社の仕事にやりがいを感じてくれる人か
活躍できる人かを判断したい

学生時代に頑張ったことが思い浮かばない時は

1 「自分が一番時間を使ったこと」を糸口にする



2 ネガティブな行動も含め、深掘りしてみる



3 友人や親、学内のキャリアセンターの方など
周囲の人に相談してみる



学生時代に頑張ったことを書くときの4つのポイント

1 意識ではなく、実際に行動したことを書く
具体的に何をしたが、どのような行動を取ったか明確に



2 数字で表せることは数字で書く
「〇年間」とか「1日〇時間」など、
実行した期間や頻度などはできるだけ数字で表す



3 事例や型に当てはめる必要はない
それぞれの企業が求めていることに合わせる



4 書いたESは第三者にみせてチェックしてもらう
他者の視点から指摘してもらい客観的な意見をもらう

学生時代に頑張ったことの基本設計図

①概要

私が学生時代に力を入れたのは●●です

②課題

そこでの課題点は●●でした

③目標

そこで●●しようと考えました
そう考えた理由は●●です

④行動

実際に●●という行動を起こしました

⑤結果

●●を達成し、社会人になっても活かせる
●●を学びました

学生時代に頑張ったことの例

before

私が頑張ったのは情報処理技術者の資格取得です。
高校時代からIT系に興味はあったのですが、大学時代はあまり勉強はしていませんでした。しかし友人がしっかり勉強をして「基本情報処理技術者」資格を取ったのを見て、自分も頑張って勉強して同じ資格を取ることができました。



より伝わる内容にするためのアドバイスポイント

before

私が頑張ったのは情報処理技術者の資格取得です。
高校時代からIT系に興味はあった(※1)のですが、大学時代はあまり勉強はしていませんでした。しかし友人(※2)がしっかり勉強をして「基本情報処理技術者」資格を取ったのを見て、自分も頑張って勉強して(※3)同じ資格を取ることができました。(※4)

point

- ※1 元々ITのなぜ興味を持っていたのか、その理由も詳しく書いてみましょう
- ※2 友達はきっかけなので、自分が決めた**主体的な理由**があるといいですね。
- ※3 どんなふうに勉強したかを具体的に書いた方がいいですね。
- ※4 資格を取ってそれをどのように活かしたいかを書いたみましょう。

学生時代に頑張ったことの例

after

①概要

私が頑張ったのは情報処理技術者の資格取得です。

②課題

小さいころからゲームをするのが好きで、いつかゲームのプログラマーになりたいと考え、大学も理工学を選びました。

③目標

入学当初はプログラムのことを忘れていましたが、小さいころからゲームを通じて仲良かった友人が「基本情報処理技術者」の資格を取ったこともあり、自分も以前の目標を思い出し、勉強を始めました。

④行動

最初は独学で本を読んで勉強をしていたのですが、プログラミングでわからない部分が出てきてしまい、その際に大学のサークルの友達やネットを通じて知り合った友達にいろいろ質問などをして、だんだん理解できるようになってきました。テスト前1か月は計画を立てて問題集をこなすなど、甘くなりそうな気持ちを我慢して追い込みました。

⑤結果

その結果友人と同じ「基本情報処理技術者」の資格を取ることに成功、将来IT分野の就職の際にPRできるとともに他の資格も取って、もっとレベルアップしたいと考えています。

「学生時代に頑張ったこと」フォーマット

①概要

<例> 私が学生時代に力を入れたのは●●です

②課題

<例> そこでの課題点は●●でした

③目標

<例> そこで●●しようと考えました。そう考えた理由は●●です

④行動

<例> 実際に●●という行動を起こしました

⑤結果

<例> ●●を達成し、社会人になっても活かせる●●を学びました

「OpenES」とは

あらかじめ登録したエントリーシート、履歴書を複数の企業に提出することができるリクナビの機能



エントリーシートを登録

利用表明企業

約4,660社

リクナビ2022データ (2021年4月23日時点)

