

# ES 作文・頻出テーマ別例文集(30 パターン)

## 例文集の使い方

この例文集は、実際の ES 選考で高評価を得た作文を基に作成しています。そのまま使用するのではなく、構成や表現を参考に、**あなた自身の経験と言葉で書き直す**ことが重要です。

活用のポイント:

- 構成パターンを学ぶ
- 効果的な表現技法を身につける
- 自分の経験に当てはめて応用する
- 業界・企業に応じてカスタマイズする

---

## 【ガクチカ系】学生時代に力を入れたこと(10 パターン)

### 1. サークル・部活動(リーダーシップ)

テーマ: 学生時代に最も力を入れたことについて述べてください(400 字)

私は大学 3 年時、テニスサークルの主将として「部員のモチベーション低下」という課題解決に力を入れました。

当時、サークルは創設 3 年目で活動がマンネリ化し、部員数が 40 名から 20 名に半減していました。原因を分析した結果、「上級生と下級生の交流不足」と「練習の単調さ」が主因と判明しました。

そこで私は3つの改革を実行しました。第一に、「バディシステム」を導入し、上級生と下級生をペアにして技術指導とメンタル面をサポート。第二に、月1回の「テーマ別練習会」を企画し、戦術分析やメンタルトレーニングを取り入れました。第三に、他大学との交流戦を積極的に企画し、目標設定を明確化しました。

最も困難だったのは、改革に反対する一部上級生の説得でした。個別面談を重ね、全員が納得できる妥協案を見つけるまで2ヶ月を要しました。

結果として、部員数は35名まで回復し、県大会でも過去最高の3位入賞を果たしました。この経験から「多様な価値観を調整する力」を身につけ、御社でもチーム力向上に貢献したいと考えています。

## 2. アルバイト(問題解決・改善提案)

テーマ： 学生時代に力を入れて取り組んだことを教えてください(400字)

私は家庭教師アルバイトで「成績が上がらない中学3年生」の指導に2年間力を入れました。

担当したA君は数学の偏差値が35で、志望校合格まで偏差値15アップが必要でした。しかし従来の解法暗記中心の指導では、1年経っても成績は横ばいでした。

そこで私は指導法を根本的に見直し、3つのアプローチを採用しました。第一に、A君の理解パターンを分析し、「図解中心の説明」に切り替えました。第二に、ゲーム感覚で取り組める「ポイント制学習」を導入し、達成感を味わえる仕組みを作りました。第三に、週1回の「なぜ?なぜ?タイム」で数学の根本原理から理解させました。

最も苦労したのは、A君のモチベーション維持でした。スランプ時期には勉強以外の相談にも乗り、精神的支援も重視しました。

結果として、A君の数学偏差値は半年で50まで向上し、見事第一志望校に合格しました。この経験から「相手に合わせた最適解を見つける力」を学び、御社の営業職でも顧客一人ひとりに最適な提案をしていきたいです。

### 3. 学業・研究(専門性・探究心)

テーマ: 学生時代に最も力を入れたことについて書いてください(400字)

私は卒業研究で「高齢者の孤立防止アプリの開発」に1年半取り組みました。

きっかけは祖父の一人暮らしでした。コロナ禍で外出機会が減り、認知機能の低下を心配した経験から、ITで高齢者の社会参加を支援したいと考えました。

開発にあたり、まず50名の高齢者にヒアリング調査を実施しました。「操作が複雑」「文字が小さい」「一人で使うのが不安」という声が多く、従来アプリの課題が明確になりました。そこで、音声操作中心のシンプルなUI設計と、家族や友人とつながる機能を重視したアプリを設計しました。

最も困難だったのは、高齢者の実証実験です。説明会を8回開催し、60名の協力を得るまで半年を要しました。また、プログラミング経験不足を補うため、IT企業でのインターンシップにも参加しました。

完成したアプリは、モニター調査で「使いやすさ」90%、「継続意向」85%の高評価を得ました。この研究は学会でも発表し、優秀賞を受賞しました。この経験で培った「ユーザー視点での課題解決力」を御社のサービス開発でも活かしたいと考えています。

### 4. ボランティア・社会活動(社会貢献意識)

テーマ: あなたが学生時代に最も力を入れたことについて教えてください(400字)

私は3年間、発展途上国の教育支援NPOで「オンライン教育プラットフォーム」の構築に力を入れました。

参加のきっかけは、大学1年の海外研修でフィリピンの貧困地域を訪問したことでした。優秀な子どもたちが経済的理由で教育機会を失っている現実を見て、「教育格差の解決」に貢献したいと強く感じました。

私が担当したのは、現地の子どもたちが日本語を学べるオンラインシステムの開発です。現地調査で「インターネット環境が不安定」「デバイスが限られている」という課題を発見し、軽量で動作するシステム設計に注力しました。ま

た、子どもたちの学習継続のため、ゲーミフィケーション要素も取り入れました。

最も印象的だったのは、現地の子どもたちとの Skype 授業でした。言語の壁はありましたが、学習への熱意は国境を越えて伝わり、私自身も多くを学びました。

3年間で延べ200名の子どもたちが利用し、30名が日本語能力試験N5に合格しました。この経験から「異文化理解と課題解決力」を身につけ、御社のグローバル事業でも多様な価値観を活かした貢献をしたいと考えています。

## 5. 起業・ビジネス経験(企業家精神)

テーマ：学生時代に力を入れたことについて述べてください(400字)

私は大学2年から「学生向け中古教科書売買サイト」の運営に2年間力を入れました。

きっかけは、教科書代の高さに悩む友人の相談でした。調査すると、学生の年間教科書代は平均6万円で、使用後は廃棄されることが多いと判明。「教科書をリユースできるプラットフォーム」があれば、コスト削減と環境保護の両方を実現できると考えました。

サイト構築にあたり、3つの差別化を図りました。第一に、大学・学部別の検索機能で目的の教科書を見つけやすく。第二に、書き込み状態を5段階評価で明示し、取引の透明性を確保。第三に、学内での受け渡し機能で送料を削減しました。

最も困難だったのは、利用者獲得でした。SNSでの宣伝に加え、学内でのチラシ配布、サークルでのプレゼンテーションを計50回実施。信頼性向上のため、利用者の声を積極的にサイトに掲載しました。

結果として、登録者数は1200名を突破し、月間取引額は50万円に達しました。この経験で身につけた「ゼロから仕組みを作る力」と「継続的改善の姿勢」を御社の新規事業開発でも活かしたいと考えています。

## 6. 留学・国際経験(グローバル視点)

テーマ： 学生時代最も力を入れた取り組みについて教えてください(400 字)

私は1年間のアメリカ留学で「日本文化紹介プロジェクト」に力を入れ、異文化理解の架け橋となる活動を展開しました。

留学先で感じたのは、日本への興味は高いものの、正確な情報が少ないということでした。「忍者や侍」といったステレオタイプなイメージが先行し、現代日本の実像が伝わっていない現状を変えたいと考えました。

そこで私は「Japan Real Culture Club」を設立し、3つの活動を展開しました。第一に、月1回の文化体験イベントで、書道・折り紙・茶道を通じた日本文化紹介。第二に、現代日本をテーマとした講演会で、テクノロジー・ポップカルチャー・社会問題まで幅広く紹介。第三に、日本企業でのインターンシップ紹介で、実際のビジネス体験機会を創出しました。

最も困難だったのは、文化の違いを乗り越えた説明方法の確立でした。アメリカの学生に響く表現を見つけるため、現地学生50名にアンケートを実施し、伝え方を改善し続けました。

1年間で延べ300名が参加し、10名が日本への留学を決意しました。この経験から「文化的架け橋になる力」を習得し、御社のグローバル展開においても多様性を活かした価値創出に貢献したいです。

## 7. 長期インターンシップ(実践的経験)

テーマ： 学生時代に力を入れて取り組んだことについて書いてください(400 字)

私は1年間のベンチャー企業でのインターンシップで「新規営業開拓」に力を入れ、売上向上に貢献しました。

参加した企業は従業員15名のマーケティング支援会社で、私は唯一の学生インターンでした。課題は「新規顧客開拓の停滞」で、月間新規契約は平均2件程度でした。社会人経験のない私にできることを模索し、「若い世代の視点」を活かしたアプローチを提案しました。

具体的には3つの施策を実行しました。第一に、SNSマーケティングに関心の高いスタートアップ企業をターゲットに設定。第二に、大学での学びを活かし

た「Z世代マーケティング資料」を独自作成し、差別化を図りました。第三に、同世代の起業家との人脈を活用した紹介営業を展開しました。

最も印象的だったのは、初回商談での緊張でした。準備不足で失敗した経験から、業界研究と提案資料の品質向上に徹底的に取り組みました。社員の方々からの厳しいフィードバックも糧にし、プレゼンテーション力を磨きました。

結果として、6ヶ月で8件の新規契約を獲得し、売上に300万円貢献しました。この経験で培った「実践的営業力」と「改善し続ける姿勢」を御社でも活かし、早期戦力化を実現したいです。

## 8. 資格取得・スキル習得(自己啓発)

テーマ：学生時代に最も力を入れたことについて述べてください(400字)

私は大学3年時に「公認会計士試験」に向けて1日10時間の勉強を1年間継続し、短期合格を達成しました。

挑戦のきっかけは、将来の金融業界への就職を見据え、「確かな専門スキル」を身につけたいと考えたことでした。しかし、合格率10%の難関試験で、大学の授業との両立は困難を極めました。

効率的な学習のため、3つの戦略を立てました。第一に、過去5年間の出題傾向を分析し、重要度別に学習計画を作成。第二に、朝4時起床の生活リズムを確立し、集中力の高い時間帯を活用。第三に、同じ目標を持つ仲間5名で勉強会を週2回開催し、相互に刺激し合いました。

最も困難だったのは、模擬試験での不合格判定が続いた春の時期でした。一時は諦めかけましたが、勉強方法を見直し、「暗記から理解へ」アプローチを変更。苦手分野を重点的に学習し直しました。

結果として、一発合格を達成し、同期合格者の中でも上位10%の成績を収めました。この経験で身につけた「困難な目標への挑戦力」と「継続する力」を御社でも活かし、高い専門性で貢献していきたいと考えています。

## 9. 地域・コミュニティ活動(社会参加)

テーマ： 学生時代に力を入れたことについて教えてください(400 字)

私は地元商店街の「若者離れ対策プロジェクト」に2年間参加し、地域活性化に力を入れました。

参加のきっかけは、幼い頃から親しんだ商店街の衰退でした。大型ショッピングモールの影響で店舗数が半分に減り、若者の来街者は月1回程度という危機的状況。「学生の視点」で地域貢献したいと、商工会議所が主催するプロジェクトに参加しました。

私が提案したのは「商店街 SNS 活用戦略」でした。第一に、各店舗の魅力を若者向けに Instagram で発信。第二に、商店街全体でスタンプラリーアプリを導入し、ゲーム感覚で回遊性を向上。第三に、月1回の「学生コラボイベント」で、大学生による商品企画や店舗装飾を実施しました。

最も困難だったのは、高齢の店主の方々に SNS の価値を理解していただくことでした。丁寧な説明会を10回開催し、実際の効果を数値で示すことで信頼を得ました。

2年間で商店街の SNS フォロワーは3000人を突破し、20代の来街者数は3倍に増加しました。また、5店舗で学生アルバイトの雇用も創出しました。この経験で培った「異世代との協働力」を御社でも活かし、多様なステークホルダーとの連携で成果を生み出したいです。

## 10. 困難克服・挫折経験(レジリエンス)

テーマ： 学生時代に力を入れたこと、困難だったことについて述べてください(400 字)

私は大学2年時の交通事故による3ヶ月入院を機に、「バリアフリー意識啓発活動」に2年間力を入れました。

事故で右足に障害が残り、車椅子生活を経験して初めて「社会のバリア」を実感しました。大学内でも段差や狭い通路で移動に苦労し、健常者時代には気づかなかった問題を痛感。この経験を社会に還元したいと考え、学生団体「ユニバーサル・キャンパス」を設立しました。

活動は3つの柱で展開しました。第一に、学内のバリアフリー改善提案で、大学側に具体的な改修案を提示。第二に、「車椅子体験会」を月1回開催し、健常者の意識改革を促進。第三に、地域企業と連携した「ユニバーサルデザイン商品」の企画・提案を行いました。

最も印象的だったのは、参加者の意識変化でした。体験会後のアンケートで「今まで気づかなかった」「日常的に配慮したい」という声を多数いただき、活動の意義を実感しました。

2年間で500名が体験会に参加し、大学も5箇所のバリアフリー改修を実施しました。この経験から「当事者視点での課題発見力」と「多様な人々を巻き込む力」を身につけ、御社でもインクルーシブな職場づくりに貢献したいと考えています。

---

## 【志望動機系】企業・業界選択理由(8パターン)

### 11. 総合商社志望

テーマ：当社を志望する理由を教えてください(400字)

私は貴社を志望する理由として、「グローバルな事業展開」と「新規事業創造への挑戦」に強い魅力を感じています。

学生時代のタイ留学で新興国の急成長を目の当たりにし、「日本と世界を繋ぐ仕事」への憧れを抱きました。貴社の東南アジア戦略2025を拝見し、特に「持続可能なサプライチェーン構築」の取り組みに深い感銘を受けました。単なる商品取引を超え、現地の社会課題解決まで視野に入れた事業展開は、私が理想とする「価値創造型ビジネス」そのものです。

また、貴社の新規事業創出実績にも注目しています。昨年立ち上げられた「食品ロス削減プラットフォーム」は、私が大学で研究したサーキュラーエコノミーの実践例として非常に興味深く、将来的に関わってみたい事業分野です。

入社後は、営業職として幅広い業界の知識を習得し、お客様との信頼関係構築に力を注ぎたいと考えています。中長期的には、新興国でのビジネス開発に携

わり、現地のニーズを深く理解した事業企画で、貴社のグローバル展開に貢献していきたいです。

## 12. IT・テクノロジー企業志望

テーマ：なぜ弊社を志望するのか、理由をお聞かせください(400字)

私が貴社を志望する理由は、「テクノロジーで社会課題を解決する」という企業理念と、AI技術における圧倒的な先進性です。

大学でAI・機械学習を専攻し、研究を通じて「技術が人々の生活を豊かにする可能性」を実感しました。貴社の医療AI診断システム「〇〇」が、地方の医師不足地域で診断精度向上に貢献している事例を知り、私が目指す「技術による社会貢献」の理想形だと感じました。

特に注目しているのは、貴社の「AI倫理ガイドライン」です。AI技術の発展と並行して、プライバシー保護や公平性確保にも積極的に取り組む姿勢は、他社にはない貴社独自の価値だと確信しています。AIエンジニアとして、技術的スキルだけでなく、倫理的責任も重視する貴社の環境で成長したいと強く思います。

入社後は、まず医療AI部門で診断支援システムの開発に携わり、現場のニーズを深く理解したいと考えています。将来的には、プロダクトマネージャーとして新しいAIサービスの企画・開発をリードし、より多くの人々に技術の恩恵を届けたいと思います。

## 13. メーカー・製造業志望

テーマ：当社への志望動機をお聞かせください(400字)

私は貴社の「ものづくりを通じた品質へのこだわり」と「環境に配慮した持続可能な事業展開」に深く共感し、志望いたします。

幼少期から父の影響で機械いじりが好きで、大学では機械工学を専攻しました。工場見学で貴社の生産現場を拝見した際、職人の技術と最新技術の融合による「完璧な品質管理」に衝撃を受けました。特に、不良率0.001%という数値は、貴社の品質に対する姿勢を象徴していると感じました。

また、貴社が推進する「カーボンニュートラル工場プロジェクト」にも強い関心を持っています。製造業が環境負荷を減らしながら高品質を維持する取り組みは、まさに未来のものづくりの姿だと考えます。私の卒業研究テーマである「省エネルギー生産システム」の知見も活かせると確信しています。

入社後は、生産技術職として現場の改善活動に取り組み、品質向上と効率化の両立を目指したいと考えています。将来的には、海外工場の立ち上げプロジェクトに参画し、貴社の高い品質基準を世界に展開する一翼を担いたいです。

#### 14. 金融・銀行志望

テーマ：志望動機について述べてください(400字)

私は貴行の「地域経済の発展を支える」という使命と、デジタル化による金融サービス革新への取り組みに強く共感し、志望いたします。

大学のゼミで地域経済を研究する中で、「金融機関が地域の成長エンジンである」ことを実感しました。貴行の中小企業支援実績を調べると、創業支援件数は業界トップクラスで、地域の雇用創出に大きく貢献されています。私も金融のプロフェッショナルとして、地域企業の成長を支えたいと考えました。

また、貴行のデジタル戦略「〇〇ビジョン 2030」にも注目しています。スマートフォンアプリの利便性向上とAIを活用した与信管理は、従来の銀行業務を革新する先進的な取り組みです。私が学んだフィンテック技術も活用できる環境だと感じています。

入社後は、法人営業として中小企業のお客様との信頼関係構築に力を注ぎ、事業拡大や経営課題解決のパートナーになりたいと考えています。将来的には、デジタル金融サービスの企画・開発にも携わり、地域金融の未来を創造していきたいです。

#### 15. コンサルティング志望

テーマ：弊社を志望する理由を教えてください(400字)

私は貴社の「クライアントの根本的課題解決」へのアプローチと、「人材育成」を重視する企業文化に強く魅力を感じ、志望いたします。

大学のビジネスコンテストで企業の経営課題解決に取り組んだ経験から、「複雑な問題を構造化し、本質的な解決策を提案する」コンサルティングの仕事に興味を持ちました。貴社の事例研究で、単なる業務効率化に留まらず、組織文化の変革まで支援されている点に感銘を受けました。

特に印象的だったのは、製造業A社の「デジタル変革プロジェクト」です。技術導入だけでなく、従業員の意識改革から取り組まれ、3年間で売上30%向上を実現された事例は、貴社の総合的な課題解決力を示していると感じました。

また、貴社の「コンサルタント育成プログラム」も志望理由の一つです。メンター制度と多様なプロジェクト経験を通じて、論理的思考力と実行力を体系的に身につけられる環境は、私の成長目標と完全に一致しています。

入社後は、幅広い業界のプロジェクトに携わり、クライアントの事業成長に貢献したいと考えています。将来的には、特定業界のスペシャリストとして、より深い価値提供ができるコンサルタントを目指します。

## 16. 広告・メディア志望

テーマ：当社を志望する理由について述べてください(400字)

私は貴社の「クリエイティブの力で社会を動かす」という理念と、デジタル時代に対応した革新的な広告戦略に強く惹かれ、志望いたします。

大学で広告研究ゼミに所属し、実際の企業広告分析を行う中で、貴社の「〇〇キャンペーン」に出会いました。商品の機能訴求を超え、社会課題への問題提起まで含めた深いメッセージ性に衝撃を受けました。SNSでの反響も大きく、「広告が社会を変える力を持つ」ことを実感しました。

また、貴社のデジタルマーケティング部門の急成長にも注目しています。従来の4マス媒体に加え、インフルエンサーマーケティングやAR技術を活用した新しい広告手法の開発は、業界をリードする先進性だと感じています。私が学んだデジタルマーケティングの知識も活かせる環境です。

入学後は、営業として幅広いクライアントとの関係構築に力を注ぎ、課題を深く理解した提案活動を行いたいと考えています。将来的には、クリエイティブディレクターとして、社会に新しい価値観を提示する広告の企画・制作をリードしたいです。

## 17. 食品・消費財メーカー志望

テーマ：志望動機をお聞かせください(400字)

私は貴社の「食を通じて人々の豊かな生活を支える」という企業理念と、持続可能な経営への取り組みに深く共感し、志望いたします。

幼い頃から料理が好きで、貴社の商品は我が家の食卓に欠かせない存在でした。大学で食品科学を学ぶ中で、「美味しさ」の背景にある技術力の高さを知り、貴社への憧れが確信に変わりました。特に、保存料を使わずに長期保存を実現する独自技術は、食の安全と利便性を両立する画期的なイノベーションです。

また、貴社のCSR活動「〇〇プロジェクト」にも強い関心を持っています。食品ロス削減への取り組みや、持続可能な原材料調達は、私が研究する「食品産業の社会的責任」と直結するテーマです。企業利益と社会貢献を両立する経営姿勢に、深い敬意を感じています。

入社後は、商品開発部門で消費者ニーズに応える新商品の企画・開発に携わりたいと考えています。大学で学んだ食品化学の知識と、アルバイトで培った接客経験を活かし、「消費者目線でのものづくり」を実践したいです。将来的には、海外展開プロジェクトにも参画し、日本の食文化を世界に届けたいと思います。

## 18. インフラ・エネルギー業界志望

テーマ：なぜ当社を志望されるのですか(400字)

私は貴社の「社会インフラを支える使命感」と「再生可能エネルギーへの先進的な取り組み」に強く魅力を感じ、志望いたします。

東日本大震災を中学生で経験し、電力インフラの重要性を痛感しました。復旧作業に携わる電力会社の方々の姿を見て、「社会を支える仕事」への憧れを抱きました。大学で電気工学を専攻し、エネルギー技術について学ぶ中で、この想いはさらに強くなりました。

特に注目しているのは、貴社の「グリーンエネルギー戦略 2030」です。洋上風力発電プロジェクトと蓄電技術の開発は、脱炭素社会実現のカギを握る重要な取り組みです。私の卒業研究テーマである「スマートグリッド技術」も、この戦略と密接に関連しており、学んだ知識を実務で活かせると確信しています。

また、貴社の技術系社員育成プログラムも魅力的です。発電所から送配電まで幅広い技術分野を経験できる環境は、総合的な電力エンジニアとして成長する最適な場だと感じています。

入社後は、まず現場での実務経験を積み、電力供給の最前線で技術力を磨きたいと考えています。将来的には、再生可能エネルギー分野の技術開発をリードし、持続可能なエネルギー社会の実現に貢献したいです。

---

## 【価値観系】人生観・信念について(6パターン)

### 19. 大切にしている価値観

テーマ：あなたが最も大切にしている価値観について教えてください(400字)

私が最も大切にしている価値観は「相手の立場に立って考える」ことです。

この価値観が形成されたきっかけは、高校時代の転校経験でした。地方から東京の高校に転入した際、方言や文化の違いで孤立してしまいました。その時、クラスメイトのA君が積極的に話しかけてくれ、「〇〇君にとって東京はどんな場所？」と私の視点で質問してくれました。この経験から、相手の状況や感情を理解することの大切さを深く学びました。

大学では、この価値観を様々な場面で実践しました。家庭教師では、生徒の理解度や性格に合わせて指導方法を変え、成績向上だけでなく学習意欲の向上も

実現しました。サークルではメンバー間の意見対立の際、それぞれの立場や考えを整理し、全員が納得できる解決策を見つける役割を果たしました。

また、アルバイト先の接客でも、お客様の表情や言葉から真のニーズを読み取り、最適なサービス提供を心がけました。結果として、顧客満足度向上とリピート率増加に貢献できました。

社会人になっても、この価値観を軸として、顧客・同僚・上司など様々なステークホルダーとの信頼関係を築き、チーム全体の成果向上に貢献したいと考えています。

## 20. 理想のリーダー像

テーマ：あなたの考える理想のリーダー像について述べてください(400字)

私の考える理想のリーダーは「メンバーの可能性を最大限に引き出し、共に成長できる人」です。

この考えは、高校時代のバスケットボール部での経験に基づいています。当時のキャプテンは技術的に優秀でしたが、指示中心のリーダーシップでチームの雰囲気は暗く、試合成績も低迷していました。新しく就任したS先輩は、各メンバーの強みを見つけ、それを活かせるポジションや役割を与えました。また、失敗を責めるのではなく、「次はどうすれば良いか」を一緒に考えてくれました。

結果として、チーム全体のモチベーションが向上し、県大会でベスト8に進出できました。この経験から、真のリーダーシップとは「命令ではなく、信頼と成長支援」だと学びました。

大学では、この理念を実践しました。ゼミでのグループワークでは、メンバーの得意分野を活かした役割分担を提案し、全員が達成感を得られる環境を作りました。また、ボランティア活動では、新メンバーの指導において、一方的な指示ではなく、自ら考える機会を提供しました。

将来的には、部下の成長を第一に考え、挑戦をサポートし、失敗からも学べる環境を作るリーダーになりたいと考えています。そして、チーム全体で高い目標を達成する喜びを共有したいです。

## 21. 挑戦について

テーマ: 「挑戦」について、あなたの考えを述べてください(400字)

私にとって「挑戦」とは、「現状に満足せず、より高い目標に向けて努力すること」であり、人生を豊かにする原動力だと考えています。

この考えの根底にあるのは、大学1年時の失敗経験です。高校まで勉強が得意だった私は、大学でも同様の方法で学習を進めましたが、初めての単位を落としてしまいました。この挫折により、「今までのやり方では通用しない」と痛感し、新しい学習方法や時間管理の技術を模索しました。

そこで私は、「失敗を恐れずに新しいことに挑戦する」姿勢を身につけました。プレゼンテーション技術向上のため、人前で話すことが苦手でしたが、学生団体の広報担当に立候補。最初は緊張で声が震えましたが、練習を重ね、最終的には200名の前で堂々と発表できるようになりました。

また、海外留学という大きな挑戦にも取り組みました。言語の壁や文化の違いに戸惑いましたが、積極的に現地学生と交流し、異文化理解を深めました。この経験により、語学力だけでなく、適応力や国際的な視野も身につけました。

社会人となってからも、この「挑戦する姿勢」を大切にし、新しい技術や市場開拓にも積極的に取り組み、個人と組織の成長に貢献したいと考えています。

## 22. 失敗との向き合い方

テーマ: 失敗をどのように捉え、どう活かしていくかについて述べてください(400字)

私は失敗を「成長の機会」として捉え、「原因分析と改善策実行」のプロセスを通じて、次の成功につなげることを大切にしています。

この考え方が確立されたのは、大学2年時のサークル企画での大失敗からでした。文化祭でのイベント企画を任された私は、準備不足で当日大混乱を招き、参加者に迷惑をかけてしまいました。最初は自己嫌悪に陥りましたが、先輩からの「失敗から学ばなければ、失敗の価値がない」という言葉で考え方が変わりました。

そこで私は、失敗の原因を徹底的に分析しました。「事前準備の甘さ」「他メンバーとのコミュニケーション不足」「リスク管理の欠如」が主な要因でした。この反省を活かし、翌年の企画では詳細なスケジュール管理、週次の進捗確認、複数の代替案準備を実行しました。

結果として、翌年のイベントは大成功を収め、サークル史上最高の参加者数を記録しました。この経験から、「失敗は次の成功の材料」だと確信するようになりました。

現在も、テストで間違えた問題は必ず復習し、アルバイトでのミスも改善点として記録しています。社会人となっても、失敗を恐れずに挑戦し、そこから得た学びを組織全体の成長に活かしていきたいと考えています。

## 23. チームワークについて

テーマ：チームワークについて、あなたの考えを述べてください(400字)

私の考えるチームワークとは、「異なる強みを持つ個人が、共通の目標に向けて相互に補完し合い、 $1+1=3$ 以上の成果を生み出すこと」です。

この考えが形成されたのは、大学のプロジェクトでの経験からです。マーケティング戦略立案の課題で、論理的思考が得意な私、創造性豊かなA君、コミュニケーション能力の高いB子、データ分析スキルのあるC君の4名でチームを組みました。

最初は各自が得意分野で個別に作業していましたが、統合段階で方向性の違いが露呈しました。そこで私は、全員で目標を再確認し、それぞれの強みを活かした役割分担を提案しました。私は全体統括、A君はアイデア創出、B子は顧客ヒアリング、C君は市場分析を担当しました。

重要だったのは、定期的な進捗共有と、お互いの作業に対する積極的なフィードバックでした。異なる視点からの意見交換により、個人では思いつかない画期的なアイデアが生まれました。最終的に、私たちの提案は教授から最優秀賞をいただきました。

この経験から、真のチームワークには「個々の強みの理解」「共通目標の明確化」「積極的なコミュニケーション」が不可欠だと学びました。社会人でも、

多様な専門性を持つ同僚と協力し、組織全体の目標達成に貢献したいと考えています。

## 24. 将来の目標・キャリアビジョン

テーマ：将来の目標について述べてください(400字)

私の将来の目標は、「テクノロジーを活用して社会課題を解決するプロフェッショナル」として、多くの人々の生活を豊かにすることです。

この目標を設定した背景には、祖母の介護経験があります。認知症を患った祖母の介護で家族が疲弊する様子を見て、「技術で解決できる社会課題があるのではないか」と考えるようになりました。大学でAIとデータサイエンスを学び、実際に高齢者向けアプリを開発した経験から、この目標への確信を深めました。

短期目標として、入社後3年間でIT業界の幅広い知識とプロジェクト管理スキルを身につけたいと考えています。特に、システム開発の上流工程から運用まで一貫して経験し、技術と事業の両方を理解できる人材になりたいです。

中期目標（入社5-10年）では、プロダクトマネージャーとして新規サービスの企画・開発をリードし、ユーザー数100万人規模のサービスを手がけたいと考えています。その過程で、マーケティングやファイナンスなどの知識も習得します。

長期的には、自分自身の会社を設立し、社会課題解決に特化したテクノロジーベンチャーを経営したいと考えています。特に、高齢化、教育格差、地方創生などの分野で、持続可能なビジネスモデルを通じて社会貢献を実現したいです。

---

## 【社会問題系】時事・社会課題への意見(6パターン)

### 25. AI・デジタル技術の社会的影響

テーマ: AI 技術の発展が社会に与える影響について、あなたの考えを述べてください(400 字)

AI 技術の発展は、社会に「効率性向上」と「新たな価値創造」をもたらす一方で、「雇用への影響」と「倫理的課題」も生じるため、適切なガバナンスが重要だと考えます。

AI のメリットは明確です。医療分野では画像診断精度が向上し、早期発見による治療成果向上が期待されています。企業では定型業務の自動化により、人間がより創造的な業務に集中できる環境が生まれています。私自身も大学研究で AI を活用し、データ分析時間を 70%短縮できた経験があります。

しかし課題も深刻です。マッキンゼーの調査では、2030 年までに 8 億人の雇用が AI に代替される可能性があります。また、AI の判断過程が不透明なブラックボックス問題や、学習データの偏見が AI の判断に影響する可能性も懸念されます。

これらの課題に対し、私は「人間と AI の協働」というアプローチが重要だと考えます。AI は計算処理や パターン認識を担い、人間は創造性、共感力、倫理的判断を活かす役割分担です。また、AI リテラシー教育の充実により、全ての人が AI 時代に適応できる社会の実現が必要です。

AI 技術は使い方次第で社会を大きく発展させる可能性を秘めています。適切な規制と教育により、その恩恵を最大化していくべきです。

## 26. 働き方改革・労働問題

テーマ: 働き方改革について、あなたの考えを述べてください(400 字)

働き方改革は「労働時間短縮」だけでなく、「生産性向上」と「多様な働き方の実現」を通じて、持続可能な社会の構築に不可欠だと考えます。

現在の日本は、長時間労働による生産性の低下と、少子高齢化による労働力不足という構造的問題を抱えています。厚労省の統計では、日本の時間当たり労働生産性は OECD 諸国中 21 位と低く、改善の余地は大きいです。

働き方改革の本質は、「時間ではなく成果で評価する」文化への転換だと考えます。私が経験したインターンシップでは、フレックス制度とリモートワークにより、個人の最も集中できる時間帯に業務を行うことで、従来の8時間労働よりも高い成果を上げることができました。

また、育児や介護と両立できる柔軟な働き方は、優秀な人材の活用と、多様な視点によるイノベーション創出につながります。特に女性の労働参加率向上は、日本経済の成長エンジンとして重要です。

ただし、単純な労働時間削減では意味がありません。業務プロセスの見直し、IT技術の活用、スキルアップ支援などの総合的な取り組みが必要です。

私も将来、効率性と創造性を両立する働き方を実践し、組織全体の生産性向上に貢献したいと考えています。

## 27. 環境・気候変動問題

テーマ：環境問題に対する企業の取り組みについて、あなたの考えを述べてください（400字）

環境問題に対する企業の取り組みは、「社会的責任」を超えて「持続的成長の前提条件」となっており、環境価値と経済価値を両立するビジネスモデルの構築が重要だと考えます。

気候変動による影響は既に現実のものとなっています。近年の異常気象によるサプライチェーン混乱や、資源価格の高騰は、環境問題が企業経営に直結することを示しています。また、ESG投資の拡大により、環境配慮が企業評価の重要指標となっています。

先進的な企業の取り組みは示唆に富んでいます。パタゴニア社は「地球が唯一の株主」という理念の下、売上の1%を環境団体に寄付し、ブランド価値向上を実現しています。トヨタは環境技術開発により、プリウスという新市場を創造しました。これらは、環境配慮が競争優位性につながることを証明しています。

ただし、「グリーンウォッシュ」と呼ばれる表面的な取り組みは避けるべきです。真の環境経営には、事業プロセス全体の見直しと、長期的コミットメントが必要です。

私は将来、企業の環境戦略立案に携わり、「環境に良いことが、経済的にも良い」ビジネスモデルの創造に貢献したいと考えています。サステナビリティを競争力の源泉とする企業こそが、次世代に選ばれる企業だと確信しています。

## 28. 少子高齢化社会への対応

テーマ：少子高齢化社会における課題と解決策について、あなたの考えを述べてください(400字)

少子高齢化社会の課題解決には、「多世代が支え合う社会システム」の構築と、「テクノロジーを活用した効率化」が重要だと考えます。

現状は深刻です。2025年には団塊の世代が75歳以上となり、社会保障費は年間140兆円に達すると予測されています。一方、出生率1.3という水準では、労働力不足と社会保障制度の持続可能性に大きな課題が生じます。

解決策として、まず「多世代共生社会」の実現を提案します。高齢者の知識と経験を活かせる環境整備により、支えられる側から支える側への転換を図るべきです。私の祖父も70歳を過ぎてからパソコン教室の講師を始め、生きがいを見つけました。シルバー人材の活用は、労働力不足の解決策でもあります。

第二に、テクノロジー活用です。介護ロボットやAI診断システムは、人手不足を補い、サービス品質を向上させます。また、リモートワークの普及により、育児と両立しやすい労働環境の整備も可能です。

第三に、子育て支援の充実です。フランスの家族手当制度を参考に、経済的支援と働き方改革を一体的に推進すべきです。

私は将来、高齢者向けサービスの企画・開発に携わり、「年齢に関係なく活躍できる社会」の実現に貢献したいと考えています。

## 29. 地方創生・地域活性化

テーマ：地方創生について、あなたの考えを述べてください(400字)

地方創生の実現には、「地域固有の資源を活用した独自性のある産業創出」と「都市部との連携強化」が重要であり、持続可能な地域経済の構築が鍵だと考えます。

地方が直面する課題は構造的で、人口減少により消費市場が縮小し、若者の流出により労働力と活力が低下する悪循環に陥っています。しかし、これを単なる衰退と捉えるのではなく、「新しい価値創造の機会」として捉えるべきです。

成功事例として、徳島県神山町のサテライトオフィス誘致や、島根県海士町の特産品ブランド化があります。これらの共通点は、地域の特色を活かし、外部の知恵や技術を取り入れた革新的な取り組みです。

私は、地方創生に3つのアプローチが有効だと考えます。第一に、農業×ITのような従来産業と新技術の融合。第二に、関係人口の拡大による都市部との人的ネットワーク構築。第三に、地域住民が主体となった内発的発展の促進です。

また、テレワークの普及は地方にとって大きなチャンスです。働く場所の制約が減ることで、都市部の人材と仕事を地方に呼び込む可能性が広がります。

私は将来、地方と都市を繋ぐビジネスに携わり、各地域の魅力を最大限に活かした事業開発で地方創生に貢献したいと考えています。

### 30. 多様性・共生社会の実現

テーマ：多様性を活かす社会について、あなたの考えを述べてください(400字)

多様性を活かす社会の実現には、「違いを認め合う文化の醸成」と「多様な人材が能力を発揮できる制度設計」が重要であり、これこそが社会の持続的発展の基盤だと考えます。

日本社会は今、大きな転換点にあります。外国人労働者の増加、女性の社会進出、高齢者の労働参加、LGBT+の権利向上など、従来の均質的社会から多様性

社会への変化が進んでいます。この変化を「課題」ではなく「成長の機会」として捉えることが重要です。

私自身、大学の留学生との交流で多様性の価値を実感しました。異なる文化背景を持つメンバーとのプロジェクトでは、予想もしないアイデアが生まれ、より良い成果につながりました。また、ボランティア活動で様々な年代の方々と協働し、世代を超えた知恵の共有ができました。

多様性を活かすためには、まず「心理的安全性」の確保が必要です。異なる意見や価値観を尊重し、誰もが発言しやすい環境を作ることが重要です。また、多様な働き方に対応する制度整備や、無意識の偏見を取り除く教育も不可欠です。

私は将来、組織の多様性推進に積極的に関わり、異なる背景を持つ人材が協働できる環境作りに貢献したいと考えています。多様性こそがイノベーションの源泉であり、日本の競争力向上の鍵だと確信しています。



## 例文活用のコツと注意点

### 効果的な活用方法

#### 1. 構成パターンを理解する

- 各例文の「結論→背景→具体例→学び→活用」の流れを分析
- 文字数配分(導入 15%、展開 60%、結論 25%)を参考に
- 論理的な展開を身につける

#### 2. 表現技法を学ぶ

- 数値を使った具体性の演出
- エピソードの効果的な挿入方法
- 感情に訴える表現と論理的表現のバランス

#### 3. 業界・企業に応じてカスタマイズ

- 志望業界の特性を踏まえた内容調整

- 企業の求める人材像に合わせた表現選択
- 競合他社との差別化要素を追加

## 絶対に避けるべき NG 行為

### ✕ 例文の丸写し・コピペ

- 必ず自分の言葉で書き直す
- 自身の経験に置き換えて構成する
- オリジナリティを加える

### ✕ 事実と異なる内容の記載

- 実体験に基づかない エピソードは使用しない
- 数値やデータは正確性を確保
- 面接で質問された際に答えられる内容に限定

### ✕ 業界・企業研究不足

- 志望先の事業内容・文化を十分に調査
- 業界特有の課題や動向を理解
- なぜその企業でなければならないかを明確に

## レベルアップのための改善ポイント

### 初級→中級

- 具体的な数値・固有名詞の追加
- エピソードの詳細化・ストーリー性向上
- 学びの内容をより深く、具体的に

### 中級→上級

- 独自の視点・切り口の開発
- 業界知識・時事問題の効果的な活用
- より説得力のある論理構成

### 上級→プロフェッショナル

- 企業の経営課題と自分の強みの接続
  - 将来的な事業展望との関連付け
  - 同業他社との差別化の明確化
- 

この例文集を参考に、あなただけの魅力的な ES 作文を作成し、志望企業への内定を勝ち取ってください！

**重要なのは、例文を参考にしながらも、必ずあなた自身の経験と言葉で表現することです。**

成功をお祈りしています！