

自己 PR・ガクチカ作成支援キット



キットの使い方

この支援キットは、内定を勝ち取る自己 PR・ガクチカを作成するための実践的なツール集です。順番に使用することで、確実に高品質な自己 PR・ガクチカが完成します。

推奨使用順序：

1. 経験棚卸しワークシート
2. 企業研究テンプレート
3. 自己 PR 構成シート
4. ガクチカ構成シート
5. 面接想定質問集

所要時間：合計 8-10 時間（一度作成すれば複数企業に応用可能）



【キット 1】経験棚卸しワークシート

Step 1: 基本情報整理

【個人基本情報】

氏名：_____

大学・学部・学科：_____

学年：_____年 卒業予定：_____年_____月

専攻・研究分野：_____

【性格・特徴（自己認識）】

強み 1：_____

強み 2：_____

強み 3：_____

弱み・改善点：_____

【価値観・大切にしていること】

最も大切にしている価値観： _____

その理由・背景： _____

Step 2: 学業関連経験

【履修科目・成績】

特に力を入れた科目： _____

成績（GPA 等）： _____

印象的だった授業・教授： _____

【研究・ゼミ活動】

研究テーマ： _____

研究期間： _____

研究方法・内容： _____

苦労した点： _____

成果・発見： _____

指導教員からの評価： _____

【資格・検定】

取得済み資格：

1. _____ 取得年月： _____ 級・点数： _____

2. _____ 取得年月： _____ 級・点数： _____

3. _____ 取得年月： _____ 級・点数： _____

勉強中・予定の資格：

1. _____ 取得予定： _____ 目標級・点数： _____

2. _____ 取得予定： _____ 目標級・点数： _____

【留学・語学経験】

留学先： _____

期間： _____

目的・目標： _____

困難だった点： _____

成果・成長： _____

語学レベル： _____

Step 3: 課外活動経験

【部活・サークル活動】

活動名： _____
参加期間： _____
役職・立場： _____
主な活動内容： _____
メンバー数・規模： _____
目標・課題： _____
自分の貢献： _____
困難・挫折： _____
克服方法： _____
成果・実績： _____
得られた学び： _____

【学生団体・委員会活動】

団体名： _____
活動期間： _____
役割・責任： _____
活動目的・社会的意義： _____
参加メンバー： _____
具体的な取り組み： _____
成果・インパクト： _____

Step 4: 社会経験

【アルバイト経験】

職場： _____
職種・業務内容： _____
勤務期間： _____
勤務形態（時間・頻度）： _____
同僚・上司との関係： _____
困難だった業務： _____
改善・工夫した点： _____
評価・昇進： _____
身についたスキル： _____

【インターンシップ】

企業名・部署： _____

期間・形態： _____

業務内容： _____

学んだこと： _____

企業からの評価： _____

進路への影響： _____

【起業・事業経験】

事業内容： _____

開始時期・期間： _____

動機・きっかけ： _____

協力者・チーム： _____

売上・成果： _____

困難・失敗： _____

学んだ教訓： _____

Step 5: 個人的取り組み・特技

【趣味・特技】

内容： _____

レベル・経験年数： _____

なぜ続けているか： _____

印象的なエピソード： _____

【個人プロジェクト】

プロジェクト名： _____

目的・動機： _____

取り組み期間： _____

実行内容： _____

成果・結果： _____

困難・課題： _____

学び・成長： _____

【社会貢献・ボランティア】

活動名： _____

参加期間・頻度： _____

動機・きっかけ：_____
役割・貢献内容：_____
印象的な出来事：_____
社会へのインパクト：_____
個人的な学び：_____

Step 6: 困難・挫折経験

【挫折・失敗経験 1】

出来事：_____
時期・状況：_____
なぜ失敗・挫折したか：_____
当時の感情・心境：_____
立ち直り・克服の過程：_____
支えになった人・言葉：_____
現在の振り返り：_____
得られた教訓：_____

【挫折・失敗経験 2】

出来事：_____
時期・状況：_____
なぜ失敗・挫折したか：_____
当時の感情・心境：_____
立ち直り・克服の過程：_____
支えになった人・言葉：_____
現在の振り返り：_____
得られた教訓：_____



【キット 2】企業研究テンプレート

基本企業情報

【企業基本データ】

企業名：_____
業界：_____

事業内容： _____

従業員数： _____

売上高： _____

創業年・設立年： _____

本社所在地： _____

海外展開： _____

【企業理念・ビジョン】

企業理念： _____

経営ビジョン： _____

行動指針・バリュー： _____

私が共感する点： _____

共感する理由： _____

事業・サービス分析

【主力事業・サービス】

事業 1： _____

概要： _____

強み・特徴： _____

市場シェア・地位： _____

事業 2： _____

概要： _____

強み・特徴： _____

市場シェア・地位： _____

【競合他社との違い】

主要競合： _____

差別化要因： _____

独自の強み： _____

求める人材像

【公式発表の求める人材像】

採用 HP 記載内容： _____

【具体的な能力・資質】

必須スキル 1 : _____

必須スキル 2 : _____

必須スキル 3 : _____

歓迎スキル 1 : _____

歓迎スキル 2 : _____

【働き方・企業文化】

労働環境 : _____

研修制度 : _____

キャリアパス : _____

社風・文化 : _____

志望職種分析

【職種詳細】

職種名 : _____

主な業務内容 : _____

必要な能力・経験 : _____

1 日の流れ（想定） : _____

【キャリアパス】

入社 1-3 年目 : _____

入社 3-5 年目 : _____

入社 5 年目以降 : _____

【この職種を選ぶ理由】

興味・関心 : _____

適性・マッチ度 : _____

将来性・発展性 : _____

自分とのマッチング分析

【価値観のマッチング】

企業の価値観： _____

自分の価値観： _____

共通点・一致点： _____

相違点・ギャップ： _____

【能力のマッチング】

企業が求める能力： _____

自分の保有能力： _____

マッチする能力： _____

不足している能力： _____

強化計画： _____

【志望動機の核】

なぜその業界か： _____

なぜその企業か： _____

なぜその職種か： _____

入社後の目標： _____

【キット 3】自己 PR 構成シート(STAR 法)

基本情報設定

【対象企業】

企業名： _____

職種： _____

求められる主要能力： _____

【アピールする強み】

核となる強み： _____

その強みを選んだ理由： _____

企業のニーズとの接点： _____

STAR 法詳細構成

S (Situation) : 状況・背景 (20%)

【状況設定】

いつ : _____

どこで : _____

何の活動で : _____

あなたの立場・役割 : _____

チーム・環境規模 : _____

【状況の詳細】

背景・きっかけ : _____

当時の環境・条件 : _____

関係者・ステークホルダー : _____

【文章化 (80-100 字)】

T (Task) : 課題・目標 (15%)

【課題設定】

直面した問題・課題 : _____

なぜその課題が重要だったか : _____

あなたが感じた責任・使命感 : _____

【目標設定】

設定した具体的目標 : _____

目標設定の根拠・理由： _____

【文章化（60-80 字）】

A (Action) : 行動・取り組み (50%)

【行動計画】

第一の行動： _____

詳細内容： _____

工夫・配慮した点： _____

第二の行動： _____

詳細内容： _____

工夫・配慮した点： _____

第三の行動： _____

詳細内容： _____

工夫・配慮した点： _____

【困難・挫折とその克服】

最大の困難・挫折： _____

困難を感じた理由： _____

克服のための取り組み： _____

克服の過程で学んだこと： _____

【協働・チームワーク】

他者との協力内容： _____

あなたの役割・貢献： _____

チームへの働きかけ： _____

【文章化（200-250 字）】

R(Result)：結果・成果（15%）

【定量的成果】

数値で表せる成果 1： _____

数値で表せる成果 2： _____

数値で表せる成果 3： _____

【定性的成果】

周囲からの評価： _____

組織・チームへの影響： _____

社会的インパクト： _____

【個人的成長】

身についた能力・スキル： _____

価値観・考え方の変化： _____

今後への活用意欲： _____

【文章化（60-80 字）】

企業での活用方法

【活用場面】

具体的な業務・場面： _____

どのように強みを発揮するか： _____

期待される成果・貢献： _____

【文章化（60-80字）】

完成版自己 PR

【自己 PR 完成版（400 字）】

【文字数】：_____字



【キット 4】ガクチカ構成シート(ストーリー法)

基本設定

【選択した経験】

経験・活動名： _____

選択理由： _____

アピールしたい要素： _____

(例：主体性、課題解決力、リーダーシップ、継続力等)

6 段階ストーリー構成

1. 背景・きっかけ(10%)

【基本情報】

時期・期間： _____

場所・環境： _____

活動・組織名： _____

あなたの立場・役割： _____

【参加動機・きっかけ】

なぜその活動を選んだか： _____

当時の状況・心境： _____

【文章化 (40 字)】

2. 目標・動機(15%)

【設定した目標】

具体的な目標： _____

目標の根拠・理由： _____

【目標にかけた想い】

なぜその目標にこだわったか： _____

目標達成への意気込み： _____

【文章化（60 字）】

3. 困難・課題(20%)

【直面した困難・課題】

具体的な困難 1： _____

具体的な困難 2： _____

最も大きな困難： _____

【困難の影響・深刻さ】

組織・チームへの影響： _____

あなた個人への影響： _____

このまま放置した場合の結果： _____

【文章化（80 字）】

4. 行動・取り組み(35%)

【解決への取り組み】

アプローチ 1 : _____

詳細内容 : _____

工夫・配慮した点 : _____

アプローチ 2 : _____

詳細内容 : _____

工夫・配慮した点 : _____

アプローチ 3 : _____

詳細内容 : _____

工夫・配慮した点 : _____

【チームワーク・協働】

他のメンバーとの連携 : _____

あなたの役割・貢献 : _____

リーダーシップ発揮場面 : _____

【困難克服の過程】

最も困難だった瞬間 : _____

克服するための努力・工夫 : _____

支えになった人・言葉 : _____

転機・ブレイクスルー： _____

【文章化（140 字）】

5. 結果・成果(10%)

【定量的成果】

数値で示せる結果 1： _____

数値で示せる結果 2： _____

数値で示せる結果 3： _____

【定性的成果】

組織・チームの変化： _____

関係者からの評価： _____

社会的影響・意義： _____

【文章化（40 字）】

6. 学び・成長(10%)

【獲得した能力・スキル】

技術的スキル： _____

ヒューマンスキル： _____

思考・分析スキル： _____

【価値観・考え方の変化】

以前の考え方： _____

現在の考え方： _____

変化のきっかけ： _____

【今後への活用】

就職後の活用方法： _____

さらに伸ばしたい能力： _____

挑戦したいこと： _____

【文章化（40字）】

完成版ガクチ力

【ガクチ力完成版（400字）】

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

【文字数】：_____字

【キット 5】面接想定質問集(50 問)

自己 PR 関連質問(15 問)

基本質問

Q1. あなたの強みを教えてください

【回答のポイント】

- ・企業が求める人材像に合致した強みを選択
- ・具体的なエピソードで裏付け
- ・企業での活用方法まで言及

【回答例】

Q2. その強みはいつ頃から身についたのですか？

【回答のポイント】

- ・強みの原点・発達過程を説明
- ・段階的な成長エピソードを用意
- ・現在のレベルと今後の目標も合わせて

【回答例】

Q3. その強みを活かして弊社でどんな貢献をしたいですか？

【回答のポイント】

- ・企業の具体的業務と関連付け
- ・短期・中長期の貢献イメージ
- ・数値目標があるとより効果的

【回答例】

深掘り質問

Q4. その強みを発揮できなかった経験はありますか？

【回答例】

Q5. 同じ強みを持つ人は多いと思いますが、あなたの特徴は？

【回答例】

Q6. その強みを今後どのように伸ばしていきたいですか？

【回答例】

Q7. 強みを活かした成功体験で、一番印象に残っているものは？

【回答例】

Q8. チームメンバーからあなたの強みはどう評価されていますか？

【回答例】

Q9. その強みが裏目に出たことはありませんか？

【回答例】

Q10. 強みを活かすために普段心がけていることはありますか？

【回答例】

応用質問

Q11. 弊社の〇〇事業で、その強みはどう活かるとおもいますか？

【回答例】

Q12. その強みを持つようになったきっかけは何ですか？

【回答例】

Q13. 強みを客観的に証明するエピソードを他にも教えてください

【回答例】

Q14. その強みは弊社でなく、他社でも活かせるのでは？

【回答例】

Q15. 5年後、その強みをどのように発展させていきたいですか？

【回答例】

ガクチカ関連質問(20 問)

基本質問

Q16. 学生時代に最も力を入れたことを教えてください

【回答例】

Q17. なぜその活動を選んだのですか？

【回答例】

Q18. その活動での一番の困難は何でしたか？

【回答例】

Q19. 困難をどのように乗り越えましたか？

【回答例】

Q20. その経験から何を学びましたか？

【回答例】

プロセス重視質問

Q21. 活動を始めた当初と今とで、取り組み方に変化はありますか？

【回答例】

Q22. チームメンバーとの関係はどうでしたか？

【回答例】

Q23. リーダーシップを発揮した場面を教えてください

【回答例】

Q24. 失敗した経験とその後の対応について教えてください

【回答例】

Q25. 周囲からの反対や批判はありましたか？どう対処しましたか？

【回答例】

Q26. その活動で一番成長したと感じることは何ですか？

【回答例】

Q27. 活動を継続するモチベーションは何でしたか？

【回答例】

Q28. 他のメンバーとの意見の相違はどう解決しましたか？

【回答例】

Q29. 計画通りにいかなかった時はどう対処しましたか？

【回答例】

Q30. その活動を通じて、あなたの価値観は変わりましたか？

【回答例】

応用・比較質問

Q31. 他に力を入れた活動と比べて、なぜこれを選んだのですか？

【回答例】

Q32. 同じような経験をした人は多いと思いますが、あなたの特徴は？

【回答例】

Q33. その経験は弊社の仕事にどう活かせると思いますか？

【回答例】

Q34. 同じ状況に再び直面したら、今度はどう対処しますか？

【回答例】

Q35. その活動での成果を、弊社ではどう実現したいですか？

【回答例】

志望動機関連質問(10 問)

Q36. なぜ弊社を志望するのですか？

【回答例】

Q37. 弊社のどこに魅力を感じますか？

【回答例】

Q38. 弊社でなければならない理由は何ですか？

【回答例】

Q39. 弊社の事業内容について、どの程度理解していますか？

【回答例】

Q40. 弊社の競合他社と比較して、どこが違いますか？

【回答例】

Q41. 志望職種を選んだ理由を教えてください

【回答例】

Q42. 入社後はどんな仕事がしたいですか？

【回答例】

Q43. 将来的にはどんなキャリアを築きたいですか？

【回答例】

Q44. 弊社に入社して実現したい目標はありますか？

【回答例】

Q45. 弊社の企業理念について、どう思いますか？

【回答例】

総合・その他質問(5 問)

Q46. 最後に質問はありますか？

【準備すべき逆質問例】

- ・
- ・
- ・

Q47. 自分を動物に例えると何ですか？その理由も教えてください

【回答例】

Q48. 10 年後のあなたはどうなっていたいですか？

【回答例】

Q49. 今までで一番嬉しかったことは何ですか？

【回答例】

Q50. ストレス発散方法を教えてください

【回答例】

【キット 6】業界別キーワード集

IT・テクノロジー業界

自己 PR で効果的なキーワード

【技術スキル系】

- ・プログラミング言語習得
- ・システム設計・開発経験
- ・データ分析・活用能力
- ・UI/UX 設計思考
- ・クラウド技術理解

【思考・行動系】

- ・論理的思考力
- ・課題発見・解決能力
- ・ユーザー視点
- ・継続的学習姿勢
- ・イノベーション創出

【チームワーク系】

- ・アジャイル開発経験
- ・異職種連携
- ・技術共有・指導
- ・フィードバック活用
- ・品質向上意識

【使用例文】

「データ分析により課題を発見し、ユーザー視点でのシステム改善を継続的に実行する力」

金融・保険業界

自己 PR で効果的なキーワード

【専門性系】

- ・ 数値分析・管理能力
- ・ リスク評価・対策
- ・ コンプライアンス意識
- ・ 資産運用知識
- ・ 金融商品理解

【顧客対応系】

- ・ 信頼関係構築
- ・ 丁寧なヒアリング
- ・ 的確な提案力
- ・ 長期的サポート
- ・ 顧客満足度向上

【精度・責任系】

- ・ 正確性・緻密性
- ・ 責任感・使命感
- ・ 継続的改善
- ・ 品質管理
- ・ エラー防止

【使用例文】

「数値に基づく正確な分析により、お客様との信頼関係を構築し、長期的な資産形成をサポートする力」

メーカー・製造業

自己 PR で効果的なキーワード

【ものづくり系】

- ・ 品質意識・改善志向
- ・ 安全管理・配慮
- ・ 効率化・最適化
- ・ 技術革新・開発
- ・ 環境配慮・持続可能性

【チーム・組織系】

- ・ 現場連携・協働

- ・ 多部署調整
- ・ 情報共有・標準化
- ・ 人材育成・指導
- ・ グローバル対応

【プロセス系】

- ・ PDCA 継続実行
- ・ 課題発見・改善提案
- ・ コスト意識・効率追求
- ・ スケジュール管理
- ・ 品質保証・検査

【使用例文】

「品質向上への強いこだわりと、現場での継続的改善提案により、チーム全体の生産性を向上させる力」

商社・貿易業

自己 PR で効果的なキーワード

【グローバル系】

- ・ 国際感覚・異文化理解
- ・ 語学力・コミュニケーション
- ・ 海外経験・適応力
- ・ 多様性受容・柔軟性
- ・ グローバルネットワーク

【ビジネス系】

- ・ 新規開拓・営業力
- ・ 交渉力・調整能力
- ・ 関係構築・維持
- ・ マーケット分析
- ・ ビジネスチャンス発見

【チャレンジ系】

- ・ 開拓精神・積極性
- ・ リスクテイク・判断力

- ・ 変化対応・適応力
- ・ スピード感・機動力
- ・ 価値創造・提案力

【使用例文】

「多様な文化・価値観を理解し、新規市場開拓において関係者との信頼関係を構築する力」

コンサルティング業界

自己 PR で効果的なキーワード

【分析・思考系】

- ・ 論理的思考・構造化
- ・ 課題発見・本質把握
- ・ 仮説設定・検証
- ・ データ分析・活用
- ・ 戦略立案・企画

【顧客対応系】

- ・ クライアントファースト
- ・ 深いヒアリング・理解
- ・ 的確な提案・助言
- ・ 信頼関係・パートナーシップ
- ・ 価値提供・成果創出

【実行・推進系】

- ・ プロジェクト管理
- ・ ステークホルダー調整
- ・ 変革推進・リーダーシップ
- ・ 品質管理・改善
- ・ スピード・効率性

【使用例文】

「複雑な課題を論理的に分析し、クライアントと信頼関係を築きながら実効性の高い解決策を提案する力」



【キット 7】ブラッシュアップ・改善シート

初稿完成後チェックリスト

【内容面チェック】

- ☐ 企業が求める人材像に合致しているか
- ☐ 具体的なエピソード・数値が含まれているか
- ☐ 困難・課題が明確に設定されているか
- ☐ 行動・取り組みが詳細に記述されているか
- ☐ 成果・結果が定量的に示されているか
- ☐ 学び・成長が具体的に表現されているか
- ☐ 企業での活用方法が明示されているか

【構成・表現チェック】

- ☐ 論理的な流れになっているか
- ☐ 適切な文字数配分になっているか
- ☐ 読み手が理解しやすい構成か
- ☐ 専門用語は適切に説明されているか
- ☐ 敬語・文体が統一されているか

【差別化チェック】

- ☐ 他の学生とは違う独自性があるか
- ☐ インパクトのあるエピソードか
- ☐ 印象に残る表現・構成になっているか

フィードバック収集シート

【フィードバック依頼先】

依頼者 1 : _____ (関係性 : _____)

フィードバック日 : _____

主なコメント : _____

改善提案 : _____

依頼者 2 : _____ (関係性 : _____)

フィードバック日： _____

主なコメント： _____

改善提案： _____

依頼者 3： _____（関係性： _____）

フィードバック日： _____

主なコメント： _____

改善提案： _____

改善実行シート

【改善点 1】

指摘内容： _____

改善方法： _____

改善後の内容： _____

【改善点 2】

指摘内容： _____

改善方法： _____

改善後の内容： _____

【改善点 3】

指摘内容： _____

改善方法： _____

改善後の内容： _____

【最終版での変更点まとめ】



【キット 8】継続改善・管理シート

企業別管理表

企業名 業界 職種 自己 PR 版 ガクチカ版 提出日 結果 改善点

Ver.	Ver.
Ver.	Ver.
Ver.	Ver.
Ver.	Ver.
Ver.	Ver.

月別振り返りシート

【__年__月の振り返り】

応募企業数：__社
書類通過数：__社（通過率：__%）
面接実施数：__社
内定獲得数：__社

【うまくいった点】

【改善が必要な点】

【来月の目標・改善計画】

【新たに準備するエピソード・強み】

成長記録シート

【スキル向上記録】

開始時点（__月）の自己評価：

- ・ 自己 PR 作成力：__/10 点
- ・ 企業研究力：__/10 点
- ・ 面接対応力：__/10 点

現在（__月）の自己評価：

- ・ 自己 PR 作成力：__/10 点
- ・ 企業研究力：__/10 点
- ・ 面接対応力：__/10 点

【向上した要因】

【今後強化したいスキル】

キット活用のコツと注意点

効果的な使い方

初回作成時(推奨期間:2 週間)

1. すべてのキットを順番に使用
2. 時間をかけて丁寧に記入
3. 複数の人からフィードバックを収集
4. 改善を重ねて完成度を高める

継続使用時

1. 企業に応じてカスタマイズ
2. 定期的にアップデート
3. 面接結果を反映して改善
4. 新しい経験を追加

よくある失敗とその対策

失敗例 1: テンプレートの丸写し

対策: 必ず自分の言葉と経験で書き換える

失敗例 2: すべての企業で同じ内容

対策: 企業研究を深めて個別にカスタマイズ

失敗例 3: 一度作成して放置

対策: 定期的な見直しと改善を継続

デジタル活用のススメ

推奨ツール

- Google Drive: クラウド保存・共有
- Notion: 統合管理・テンプレート活用
- Grammarly: 文章校正支援
- MindMeister: 思考整理・構造化

バックアップの重要性

- 複数箇所への保存
- バージョン管理
- 定期的な更新

このキットを活用して、確実に内定を勝ち取る自己 PR・ガクチカを作成してください！

成功のカギは、継続的な改善と企業に応じたカスタマイズです。

あなたの就活成功を心から応援しています！