

GPS-Academic結果を用いて あなただけのESを書こう

このワークシートでは、あなたのエントリーシート(ES)の作成のお手伝いをします。
このワークシートが、一味違うのは、あなたが受検した『GPS-Academic』の結果(=客観的なあなたの強み)を使うこと。
これにより、今まで見えてこなかったあなたの魅力に気づくことができるかもしれません！
早速取り組んでいきましょう。就職活動のスタートです！

＼私たちが紹介します！



今春内定を取得した
大学4年生
この冊子のナビゲーター。
自身の就職活動の経験を
活かして、就活生の皆さん
にとって役立つアドバイスを
を行います。

この冊子でできること

エントリーシートや
面接の対策ができる

自分の良さや
自分のやりたいことが
明確になる

自分に合った
仕事・企業を選ぶ
手がかりを得られる

このワークシート活用の流れ

- 1 自己PRを書いてみよう……2
- 2 志望動機の作成……………7
- 3 業種・職種研究……………10
- 4 行動計画の作成……………15

GPS-Academicの個人結果レポートを準備したら、
1 → 2 → 4の順に進めましょう。

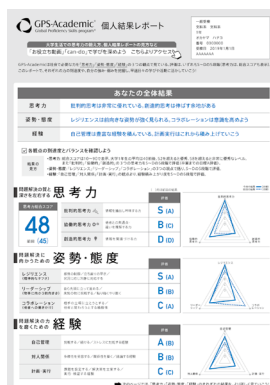
業種・職種研究をやったことがない、より深めておきたいという場合

2 志望動機作成の前に 3 業種・職種研究に取り組み、
1 → 3 → 2 → 4の順に進めていくのをオススメします。

GPS-Academicの 個人結果レポートを準備しておこう

個人結果レポートはGPS-Academicの
受検者マイページから確認できます。

- ① GoogleやYahoo!等より、「GPS受検者ページ」
で検索
- ② 受検者ページ「STEP 3受検後」→「マイページはこちら」
をクリック
- ③ 団体ID・受検者ID・パスワードを入力しログイン
※ ID・パスワードは在籍大学の指示に従ってください



1

GPS-Academic結果で
自己PRを書いてみよう

GPS-Academic個人結果レポートの結果も参考にしながら、あなたが学生生活で取り組んだことを振り返り、自己PRの材料を整理していきましょう。次のWORKの順番で取り組むことで、自己PRに使える「あなたの強み」が見つかります。



WORK 1 学生生活の棚卸し

学生生活で取り組んだ活動を整理してみよう。

「学生生活で力を入れたこと」はエントリーシートや面接など、あらゆる場面で問われます。

これまでどんなことに興味を持ち、どんなことに取り組んできたのか振り返りましょう。

- ① これまでの学生生活を振り返り、あなたが取り組んだ活動を書き出しましょう。
どんな細かな事でも構いません。



学びの経験には、採用担当者も注目しています。苦勞したけど頑張った授業は?力を入れたレポートは?

大学での学び <input type="checkbox"/>	留学・海外体験・資格 <input type="checkbox"/>	ボランティア・課外活動 <input type="checkbox"/>
授業・ゼミ(特に頑張ったもの、印象に残っているもの) 例: ●●先生の生命科学	例: オーストラリアの短期留学	例: 小学生のキャンプに同行するボランティア
クラブ・サークル <input type="checkbox"/>	趣味・特技 <input type="checkbox"/>	
例: サッカーサークル	例: 映画鑑賞	
レポート・課題研究	アルバイト <input type="checkbox"/>	その他 <input type="checkbox"/>
例: 遺伝子の進化に関するレポート	例: ケーキ屋でのアルバイト	例: 妹の大学受験に向けた学習指導

- ② ①に記入した活動の中で、自分が最も力を入れた活動2つに☑を入れましょう。
そのうち1つは「大学での学び」から選びましょう。



強みが見つかりづらい時は、あなたの魅力について友人や家族に聞いてみましょう。

自分のよさや強みが発揮された場面	あなたが具体的に取った行動 (なぜそうしたのか、どのようにしたのかも含めて)	特に工夫したこと・苦勞したことなど
例: ゼミで、広告会社が主催する学生広告論文に応募した。	<ul style="list-style-type: none"> ゼミを活性化できるのではないかと思い、ゼミで応募を呼びかけた。 興味を持たないゼミ生には、ゼミ以外でも説得した。 役割分担では、みんなの強みが活かせるよう工夫した。 	<ul style="list-style-type: none"> 論文に取り組むことで得られる利点を考え、訴えた。 役割分担の際、得意分野を一人ひとり聞いた。 話し合うことでお互いを理解しようとした。
①		
②		

WORK 1 の「自分のよさや強みが発揮された場面」を深めてみよう。

GPS-Academicの個人結果（S～Dの5段階評価）において、他より評価が高い項目があれば、それは客観的なあなたの「強み」。

WORK 1 で棚卸しを行った内容について、その項目内容を切り口として、さらに深掘りをしてみましょう。

▼GPS-Academic個人結果レポート（1枚目より）

※「姿勢・態度」「経験」の下位概念のS～D評価は、個人結果レポート（2枚目）より、確認できます。

POINT 1

下記の例や、「思考力ワンポイント解説」を参考にし、思考力が問題解決の場面でどう生きるかを考えながら、書いてみよう。

思考力ワンポイント解説
「これからの社会で求められる力」
「思考力をみがくと問題解決のレベルが上がる」
<https://www.benesse-i-career.co.jp/gps-academic/exam/img/one-point.pdf>



POINT 2

「姿勢・態度」「経験」は、個人結果レポートに記載の下位概念（例：「レジリエンス」における「立ち直りの早さ」）まで落として考えると、個別の具体的なエピソードを掘り下げやすくなります。

POINT 3

思考力、姿勢・態度、経験のすべてのエピソードを埋める必要はありません。書ける枠だけでもOK！

例

① **WORK 1** より、「自分のよさや強みが発揮された場面」を転記

自分のよさや強みが発揮された場面 ※ **WORK 1** と同じ内容を転記

ゼミで、広告会社が主催する学生広告論文に応募した

② GPS-Academicの個人結果より、他より評価の高い項目（＝強み）にチェックをつける

GPS-Academicの結果で他より評価の高い項目（＝強み） ※複数選択可

思考力	姿勢・態度	経験
<input checked="" type="checkbox"/> 批判的思考力 (情報を抽出し吟味する/論理的に組み立てて表現する) <input type="checkbox"/> 協働的思考力 (他者との共通点・違いを理解する/社会に参画し人と関わりあう) <input type="checkbox"/> 創造的思考力 (情報を関連づける・類推する/問題をみだし解決策を生み出す)	<input checked="" type="checkbox"/> レジリエンス (感情の制御/立ち直りの早さ/状況に応じ冷静に対応する) <input type="checkbox"/> リーダーシップ (自ら先頭を立て進める/未知の事に挑戦する/粘り強くやり抜く) <input type="checkbox"/> コラボレーション (相手の立場に立とうとする/他者と関わろうとする積極性)	<input checked="" type="checkbox"/> 自己管理 (挑戦する/続ける/ストレスに対処する経験) <input type="checkbox"/> 対人関係 (多様性を受容する/関係性を築く/議論する経験) <input type="checkbox"/> 計画・実行 (課題を設定する/解決策を立案する/実行・検証する経験)

③ その強みが活かされたエピソードを具体的に思い出して、書いてみよう

上のチェック項目が活かされた具体的なエピソード ※すべての枠を埋める必要なし

広告論文内でデータを用いて報告するパートにおいて、わかりやすく論理立った説明文を書くことができた	仲間内で進め方の方針が定まらず、議論がヒートアップすることもあったが、自らは感情を制御して、冷静かつ客観的な視点で進行役を全うした	広告論文に用いるデータ取得では、有益なデータ取得ができるまで市内の聞き取り調査を継続して粘り強く行った
--	---	---

1 ① **WORK 1** ①より、「自分のよさや強みが発揮された場面」を転記

自分のよさや強みが発揮された場面 ※ **WORK 1**と同じ内容を転記

② GPS-Academicの個人結果より、他より評価の高い項目（＝強み）にチェックをつける

GPS-Academicの結果で他より評価の高い項目（＝強み） ※複数選択可

思考力	姿勢・態度	経験
<input type="checkbox"/> 批判的思考力 <small>(情報を抽出し吟味する／論理的に組み立てて表現する)</small>	<input type="checkbox"/> レジリエンス <small>(感情の制御／立ち直りの早さ／状況に応じ冷静に対応する)</small>	<input type="checkbox"/> 自己管理 <small>(挑戦する／続ける／ストレスに対処する経験)</small>
<input type="checkbox"/> 協働的思考力 <small>(他者との共通点・違いを理解する／社会に参画し人と関わりあう)</small>	<input type="checkbox"/> リーダーシップ <small>(自ら先頭に立って進める／未知の物に挑戦する／粘り強くやり抜く)</small>	<input type="checkbox"/> 対人関係 <small>(多様性を受容する／関係性を築く／議論する経験)</small>
<input type="checkbox"/> 創造的思考力 <small>(情報を関連づける・類推する／問題をみだし解決策を生み出す)</small>	<input type="checkbox"/> コラボレーション <small>(相手の立場に立とうとする／他者と関わりあうとする積極性)</small>	<input type="checkbox"/> 計画・実行 <small>(課題を設定する／解決策を立案する／実行・検証する経験)</small>

③ その強みが活かされたエピソードを具体的に思い出して、書いてみよう

上のチェック項目が活かされた具体的なエピソード ※すべての枠を埋める必要なし

2 ① **WORK 1** ②より、「自分のよさや強みが発揮された場面」を転記

自分のよさや強みが発揮された場面 ※ **WORK 1**と同じ内容を転記

② GPS-Academicの個人結果より、他より評価の高い項目（＝強み）にチェックをつける

GPS-Academicの結果で他より評価の高い項目（＝強み） ※複数選択可

思考力	姿勢・態度	経験
<input type="checkbox"/> 批判的思考力 <small>(情報を抽出し吟味する／論理的に組み立てて表現する)</small>	<input type="checkbox"/> レジリエンス <small>(感情の制御／立ち直りの早さ／状況に応じ冷静に対応する)</small>	<input type="checkbox"/> 自己管理 <small>(挑戦する／続ける／ストレスに対処する経験)</small>
<input type="checkbox"/> 協働的思考力 <small>(他者との共通点・違いを理解する／社会に参画し人と関わりあう)</small>	<input type="checkbox"/> リーダーシップ <small>(自ら先頭に立って進める／未知の物に挑戦する／粘り強くやり抜く)</small>	<input type="checkbox"/> 対人関係 <small>(多様性を受容する／関係性を築く／議論する経験)</small>
<input type="checkbox"/> 創造的思考力 <small>(情報を関連づける・類推する／問題をみだし解決策を生み出す)</small>	<input type="checkbox"/> コラボレーション <small>(相手の立場に立とうとする／他者と関わりあうとする積極性)</small>	<input type="checkbox"/> 計画・実行 <small>(課題を設定する／解決策を立案する／実行・検証する経験)</small>

③ その強みが活かされたエピソードを具体的に思い出して、書いてみよう

上のチェック項目が活かされた具体的なエピソード ※すべての枠を埋める必要なし

自分の強みを整理しよう。

これまでのワークでは自己PRの材料とするために、学生生活の棚卸しを行い、次にGPS-Academicの他より評価の高い項目内容を新たな切り口として、さらなる深掘りを行ってきました。今度はその内容をもとにして、自分の強みを整理していきましょう。

- ① **WORK 1**「学生生活の棚卸し」 **WORK 2**「GPS結果でもっと棚卸し」で書いたことをベースに、あなたの「強み」を1つ選び、自分の言葉で表現しましょう。

例：困難な場面でもあきらめずにいろいろな方法を試す点



どの強みを選ぶか迷ったら、その強みを発揮したことで「課題が解決できたもの」「成果が出たもの」を選ぶとよいでしょう。企業・団体は、今ある課題を解決し、成果を出してくれる人材を求めているからです。成果は、数字や具体的なエピソードで示すことで説得力が高まりますよ。

- ② ①で書いた強みについて、その強みが発揮された場面について詳しく書き出してみましょう。

1 あなたが選んだ強みについて、自分の言葉で表現してみましょう。
例：私の強みは、一度やると決めたことに対し、粘り強く向かっていくことができる点です。

私の強みは _____ です。

2 強みが発揮されたのはどんな場面でしたか。これまでの経験の中からエピソードとして語れるものを1つ選んで書きましょう。
例： その他（子供向け環境意識啓発イベントの実行委員）

- 大学での学び（授業・ゼミ） 大学での学び（レポート・課題研究） 留学・海外体験・資格 クラブ・サークル アルバイト
 ボランティア・課外活動 趣味・特技 その他（ _____ ）

3 それが起こった（取り組んだ）きっかけは何でしたか。
例：もともと関心のあった環境問題について、実際に行動を起こせるチャンスだと思ったから。

4 あなたはその場面で、具体的にどんなことをしましたか。箇条書きで書いてみましょう。
例：
・企画担当としてその年の企画を考えていたときに、例年のイベントが家庭での実践につながっていないという課題を見つけた。
・「イベント後も親子で実践できる」をコンセプトに、野菜の皮をふりかけに生まれ変わらせる提案をした。
・実行委員や役所、会場の施設担当者に粘り強く説明し、合意を取りつけた。
・当日は実際にふりかけの作り方を説明しながらデモンストレーションをし、レシピと試食品を配った。

5 大変だったこと、苦勞したことは何ですか。
例：食のリサイクルは前例がなく、実行委員内で慎重な意見が出た。当日の進行について、衛生面と設備面の課題が出てきた。

6 ⑤について、工夫したことは何ですか。
例：提案したアイデアがどれだけ意味があり魅力的かを、実行委員や役所、会場の施設担当者に根気強く説明した。

7 ⑥について、あなたはなぜそうしましたか。
例：リサイクルの意義を伝えるためには「普段から実感してもらうこと」が大切であり、今回の企画でそれが実現できると思ったから。

8 結果や成果（周りから言われたことを含む）は何ですか。
例：150組の親子に参加してもらった。一部の来場者から「家でもやってみます」と声をかけてもらった。

9 そこで学んだこと・成長したことは何ですか。
例：周りの人に認めてもらうためには、あきらめずに熱意を伝え続けることが大切だと学んだ。

10 あなたの強みは、どのような仕事で活かすと思いますか。
例：様々な関係者と交渉をする仕事、一から作り上げる企画の仕事。

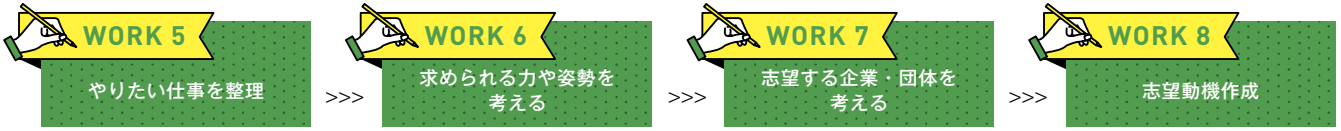
11 ②～⑩の体験を踏まえて、改めて自分の強みを自分らしい言葉で具体的に表現してみましょう。
例：私の強みは、アイデアを形にするために粘り強く行動できる点です。

私の強みは _____ です。

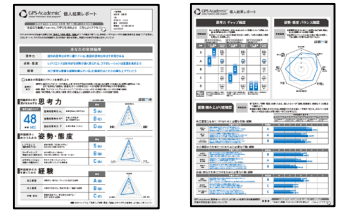
2

やりたい仕事×自分の強みで 志望動機を書いてみよう

志望動機を書く上では、やりたい仕事の内容とその理由、あなたの強みを仕事にどの様に活かせるかの3点を具体的にすることがポイントです。



1 GPS-Academic結果で自己PRを書いてみようのWORKで整理した「自分の強み」の内容も参考にしましょう。
 やりたい仕事に自分の強みをどの様に活かせるかのヒントになります。
 スマホ等を使用して二次元コードの情報も参考にしながら進めていきましょう。



WORK 5 やりたい仕事を整理

やりたい仕事について考えてみよう。

やりたい仕事とその理由をできるだけ具体的に考えてみましょう。

それぞれの質問に答えられない場合は
■ ■を深めよう。

1 あなたが興味のある業種は何でしょう。以下から選びを入れましょう。複数あってもかまいません。
 例: 交通・運輸

ものを作る	<input type="checkbox"/> 食品・医薬品・化学	<input type="checkbox"/> 素材	<input type="checkbox"/> 自動車・機械・造船	<input type="checkbox"/> 電機・精密	
ものを売る	<input type="checkbox"/> 商社	<input type="checkbox"/> 流通・小売			
サービスや情報を提供する	<input type="checkbox"/> マスコミ	<input type="checkbox"/> レジャー・外食	<input type="checkbox"/> 通信・情報	<input type="checkbox"/> 医療・福祉	<input type="checkbox"/> 教育・人材
お金を動かす	<input type="checkbox"/> 金融				
社会基盤を整える	<input type="checkbox"/> 公務員	<input type="checkbox"/> エネルギー	<input type="checkbox"/> 交通・運輸	<input type="checkbox"/> 建設・不動産	

2 あなたが興味のある職種は何でしょう。以下から選びを入れましょう。複数あってもかまいません。
 例: 交通・運輸

作る仕事	<input type="checkbox"/> 企画・開発系	<input type="checkbox"/> 技術・生産系		
売る仕事	<input type="checkbox"/> 営業・販売系	<input type="checkbox"/> 広報・宣伝系		
管理する仕事	<input type="checkbox"/> 運営・調整系	<input type="checkbox"/> システム系		
その他	<input type="checkbox"/> 教育系	<input type="checkbox"/> 社会福祉系	<input type="checkbox"/> 国際系	<input type="checkbox"/> 起業系

3 ①や②の回答をもとに、やってみたい仕事を1つ選び、具体的に書きましょう。
 例: 生活者にとって暮らしやすい街を作る。

業種・職種研究

4 なぜその仕事をやりたいのか、理由を書きましょう。
 例: 人々の暮らしを豊かにする新しいサービスを提供したい。人々の生活環境の基盤を作りたい。

業種・職種研究

WORK 6

求められる力や姿勢を考える

1 | やりたい仕事にはどんな力や姿勢が求められるか調べてみよう。

具体的な仕事内容を調べたり、説明会やOBOG訪問などで聞いた話を参考にしたりしてみましょう。

それぞれの質問に答えられない場合は
■ ■ を深めよう。

- 5 その仕事を行ううえで、求められている力や姿勢は何だと思いますか。
例：サービスを提供する相手が何を欲しているかを察する力。世の中の流行にアンテナを張る姿勢。新しい価値を生み出す力。アイデアを形にする力。

業種・
職種研究



右のコラムより、「どんな仕事でも求められる力」
「それぞれの職業分野で求められる力」を参考にしてみましょう。

| C | O | L | U | M | N |
「仕事をするうえで求められる力」はこちらから
<https://www.benesse-i-career.co.jp/gps-academic/exam/img/one-point.pdf>



2 | やりたい仕事にはあなたのどんな強みを活かせるか考えよう。

自分の強みを社会や会社でどの様に活かそうとしているかは、
志望動機を書く上でポイントになります。



WORK 2 「GPS-Academic 結果でもっと欄押し」や
WORK 3 「自分の強みを整理」の記入内容とつながります。

- 6 そこで生きるあなたの強みは何だと考えますか。
例：新しいアイデアを形にするために、粘り強く行動できる。

自己分析

- 7 その強みを裏付ける根拠は何ですか。
例：イベント実行委員の経験（例年のイベントの問題点を克服する新しいアイデアを提案。実現に向けて、当初私の案に反対だった関係者の合意や許可を取りつけた）。

自己分析

WORK 7

志望する企業・団体を考える

志望する（興味のある）企業・団体について整理してみよう。

具体的な企業・団体について、志望理由、やりたい仕事、その理由について考えてみましょう。

それぞれの質問に答えられない場合は
■ ■ を深めよう。

- 8 興味のある企業（団体）を1つ書きましょう。
例：〇〇鉄道株式会社

業種・
職種研究

- 9 志望する（興味をもった）きっかけ、あるいは企業（団体）との接点は何ですか。
例：△△地域にある保育施設を併設したマンションや、子供の遊び場を併設した商業施設の開発を手掛けた会社だと知ったこと。

業種・
職種研究

- 10 そこで感じたこと、考えたことは何ですか（やってみたい仕事など）。
例：携帯電話から事前に注文できる買い物サービスで、仕事帰りの快適な買い物をサポートする。子育てママの憩いの場を併設した商業施設を作る。

業種・
職種研究

- 11 他と比較して、その企業（団体）にはどんな特徴がありますか。
例：鉄道の利便性を高めるだけでなく、街全体のランドデザインを設計し、成功している。介護付きマンションの開発にも力を入れようとしている。

業種・
職種研究

- 12 なぜその企業（団体）を志望するのですか。理由をまとめましょう。
例：自分の地元でもある〇〇浴線において、生活者が暮らしやすい街を作りたいから。

業種・
職種研究

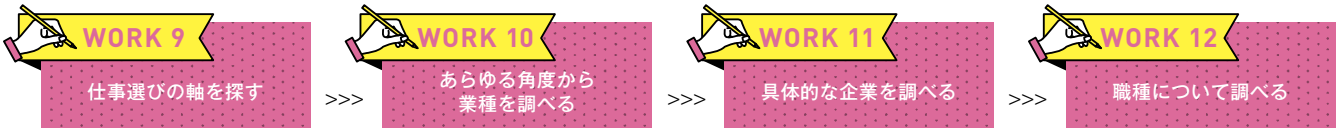
3

業種・職種研究をしよう

数ある仕事の中からあなたに合ったものを選ぶために、大切なことは2つあります。

- あなたが仕事に対してどんな価値観を持っているか把握すること
- どんな業種や職業分野に興味があるか、広い視野で考えておくこと

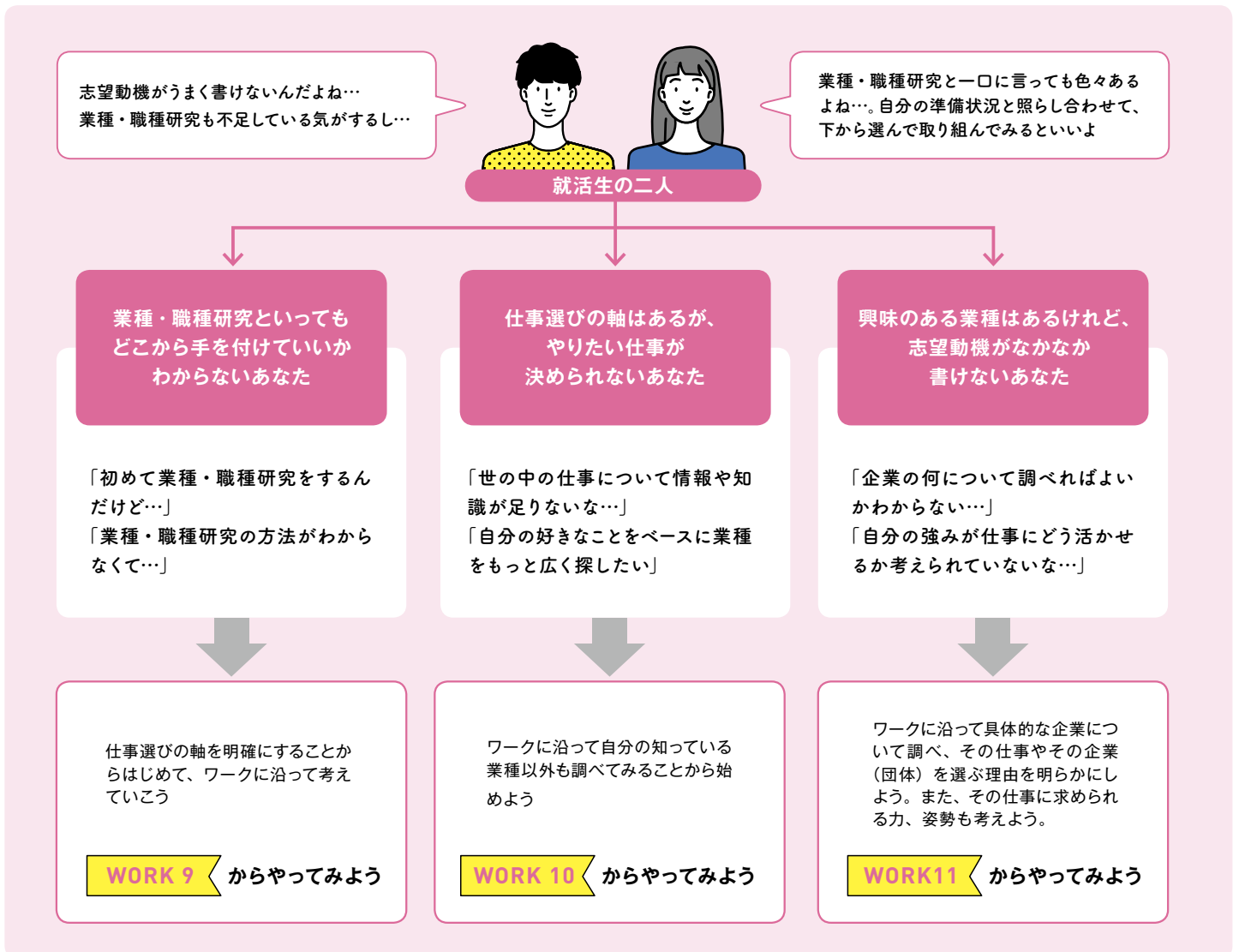
です。各ワークで、整理し、深めていきましょう。



しっかりと業種・職種研究することで志望動機の作成や面接対策につながります！



業種・職種研究の準備状況によってどのワークから始めるかを選んで取り組むことをおすすめします。



自分の価値観や興味を確認することで、仕事選びの軸がはっきりしていきます。| 1 | ~ | 3 | までのWORKに取り組んでみましょう。

| 1 | 仕事を通じて実現したいことを把握しよう。

あなたの価値観を知るための項目です。あてはまるものにチェックを入れましょう。迷ったときや行き詰まったときに立ち戻る「原点」となります。

- | | | | |
|--|--|--|------|
| 社会 < | | | > 自己 |
| <input type="checkbox"/> 安心安全な社会を作りたい | <input type="checkbox"/> 人々の暮らしを快適にしたい | <input type="checkbox"/> 多くの人に影響を与えたい | |
| <input type="checkbox"/> 地域を元気にしたい | <input type="checkbox"/> 人を心地よくさせたい | <input type="checkbox"/> 自分の創造性を発揮したい | |
| <input type="checkbox"/> 企業・団体を活性化させたい | <input type="checkbox"/> 人を楽しませたい | <input type="checkbox"/> 世の中にないものを作りたい | |
| <input type="checkbox"/> 自然環境を守りたい | <input type="checkbox"/> 困っている人を助けたい | <input type="checkbox"/> 自分の専門性（知識・スキル）を高めたい | |
| <input type="checkbox"/> 社会の欠陥や矛盾から生じる問題を解決したい | <input type="checkbox"/> 人の成長を手助けしたい | <input type="checkbox"/> グローバルに活躍したい | |
| <input type="checkbox"/> 自分の国や地域の魅力を世界に発信したい | <input type="checkbox"/> 人の役に立ちたい | <input type="checkbox"/> 特定分野の第一人者になりたい | |
| <input type="checkbox"/> 社会の基盤を支えたい | <input type="checkbox"/> 人を感動させたい | <input type="checkbox"/> リーダーシップを発揮したい | |
| <input type="checkbox"/> 人々の暮らしを豊かにしたい | <input type="checkbox"/> 様々な人と関わりたい | | |

| 2 | 魅力を感じる組織・環境を確認しよう。

一口に「企業」「団体」といっても、その組織風土や事業内容、事業活動の対象となる顧客は様々。今のあなたがどんな組織・環境に魅力を感じるのかを確認しましょう。



ここで挙げた項目は一例です。他にも、例えば組織風土なら「規律正しいか、フランクか」、事業内容なら「物を扱うのか、サービスを扱うのか」、顧客なら「子供か大人か」など、様々な観点があります。こういった観点からも、自分の志向を考えてみましょう。自分に合いそうな仕事や就職先が見えてきますよ。

あなたの考え方がちょうど当てはまる位置にチェックを入れましょう。さらに、その特徴が表れているあなたの普段の行動や選択を書いてください。

記入例

職種や会社を選ぶ際の価値観	あなたの行動や選択
安定 ベンチャー 	父が海外勤務になり母と弟は一緒に行ったが、私は入学した高校で頑張りたかったので日本に留まった。
安定 ベンチャー 	
ゼネラリスト スペシャリスト 	
一般顧客 法人顧客 	
自己価値 ソーシャルステータス 	

| 3 | 仕事に対するあなたの「価値観」を明確にしよう。

仕事や働き方において、あなたが「大事だ」「優先したい」と思うことは何かを明らかにしましょう。仕事や企業（団体）を選ぶときの決め手の一つとなります。

WORK 9 | 1 |、WORK 9 | 2 | を参考に、業種や職業分野、企業（団体）を選ぶ際に重視することを2つ書き出してみましょう。またそれらを選んだ理由についても書き出しましょう。

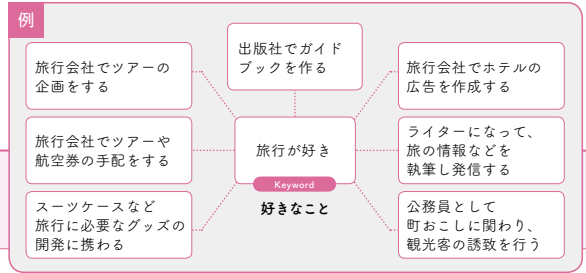
重視する価値観	選んだ理由
例：様々な人と関わりたい。	例：人と会って話すのが好きだし、いろいろな価値観に触れることで自分の視野も広がるから。
①	
②	

仕事選びの軸はあっても、世の中の仕事についての情報や知識が少ないと、選択肢も限られてしまいます。情報を集めて知識を増やし、視野を広げることを意識しましょう。

1 | 業種について、あらゆる角度から深めていこう。

自分の「好きなこと」をKeywordに
どんな業種が関わっているか書き出してみよう。

自分の好きなことから、興味のある業種を探していきます。自分の「好きなこと」をKeywordとして1つ選び、中央に記入しましょう。
例を参考に、そこにつながる具体的な仕事を考えてみましょう。




Keyword にあげたものが「なぜ好きなのか」を考えながら書くと良いでしょう。例えば、Keyword に「旅行が好き」をあげたとして、その理由が「計画を立てるのが楽しいから」なら、それにつながる「旅行会社でツアーの企画をする」や「出版社でガイドブックを作る」などが浮かんできます。

業種ごとの仕事の魅力、研究のポイントなど、より詳しい情報は Web に掲載しています。こちらも合わせてチェックしましょう。
<https://www.benesse-i-career.co.jp/univ/ca16/guide.html>



2 | 興味がある業種を整理しよう。

WORK 9 WORK 10 を踏まえて、興味がある業種にチェックを入れましょう。二次元コードの業種ガイドも参考にしてみましょう。

ものを作る	<input type="checkbox"/> 食品・医薬品・化学	<input type="checkbox"/> 素材	<input type="checkbox"/> 自動車・機械・造船	<input type="checkbox"/> 電機・精密	
ものを売る	<input type="checkbox"/> 商社	<input type="checkbox"/> 流通・小売			
サービスや情報を提供する	<input type="checkbox"/> マスコミ	<input type="checkbox"/> レジャー・外食	<input type="checkbox"/> 通信・情報	<input type="checkbox"/> 医療・福祉	<input type="checkbox"/> 教育・人材
お金を動かす	<input type="checkbox"/> 金融				
社会基盤を整える	<input type="checkbox"/> 公務員	<input type="checkbox"/> エネルギー	<input type="checkbox"/> 交通・運輸	<input type="checkbox"/> 建設・不動産	

チェックを入れた業種の中からさらに2つ選びましょう。また、「選んだ理由」も合わせて書きましょう。

重視する価値観 例：自動車	選んだ理由 例：日本のモノ作りの素晴らしさを、世界でアピールしたいから
①	
②	

1 | **WORK 10** | **2** | で選んだ業種について、調べてみよう。

WORK 10 | **2** | で選んだ業種の中から1つを選び、現状や将来性について詳しく調べてみましょう。

業種を1つ選ぶ	<input type="checkbox"/> 食品・医薬品・化学 <input type="checkbox"/> 素材 <input type="checkbox"/> 自動車・機械・造船 <input type="checkbox"/> 電機・精密 <input type="checkbox"/> 商社 <input type="checkbox"/> 流通・小売 <input type="checkbox"/> マスコミ <input type="checkbox"/> レジャー・外食 <input type="checkbox"/> 通信・情報 <input type="checkbox"/> 医療・福祉 <input type="checkbox"/> 教育・人材 <input type="checkbox"/> 金融 <input type="checkbox"/> 公務員 <input type="checkbox"/> エネルギー <input type="checkbox"/> 交通・運輸 <input type="checkbox"/> 建設・不動産											
主要企業 (シェア上位3位)												
主要企業の 売上・利益(2か年)		売上高	営業利益		売上高	営業利益		売上高	営業利益		売上高	営業利益
	年			年			年			年		
	年			年			年			年		
その他の注目企業												
その企業に注目した理由												
業種内の最新ニュース												
業種の課題												
業種の将来性												

2 | **1** | で調べた主要企業・その他の注目企業の中から興味のある企業を1つ選び、調べてみよう。

新聞やインターネットの情報だけでなく、企業説明会やOBOG訪問などで、上記とは異なる切り口から企業をもっと詳しく調べてみましょう。
 例：社風、転勤の有無や頻度、在宅勤務の有無など

企業名	
事業内容	
募集職種・仕事内容	
業界内における この企業の強み	
社風など	

C O L U M N



応募する企業（団体）を選ぶときは、様々な「軸」をもとに考えよう

新卒採用をしている企業は推計 20,000 社と言われており、その数は膨大。その中からどうやって応募する企業（団体）を選ばよいのでしょうか？
 この冊子で見えてきた「業種」「職業分野（職種）」はもちろんのこと、「仕事のスタイル」「評価基準」など、企業・団体を選ぶ際に検討すべき軸はいろいろあります。自分にとって大切な軸を明らかにすることで、より自分に合った応募先を選ぶことができます。

| C | O | L | U | M | N |

「仕事をするうえで求められる力」はこちらから
https://www.benesse-i-career.co.jp/gps_academic/exam/img/one-point.pdf



1 | 興味のある職業分野を見つけよう。

どのような職業分野が自分の興味・関心に合致するかを考えてみましょう。

二次元コードの職業分野一覧も参考にしながら、興味があるものにチェックを入れましょう。

<input type="checkbox"/> 作る仕事 <input type="checkbox"/> 企画・開発系 <input type="checkbox"/> 技術・生産系	<input type="checkbox"/> 管理する仕事 <input type="checkbox"/> 運営・調整系 <input type="checkbox"/> システム系
<input type="checkbox"/> 売る仕事 <input type="checkbox"/> 営業・販売系 <input type="checkbox"/> 広報・宣伝系	<input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> 教育系 <input type="checkbox"/> 社会福祉系 <input type="checkbox"/> 国際系 <input type="checkbox"/> 起業系

上記でチェックを入れた職業分野の中からさらに2つを選び、選んだ理由も合わせて書きましょう。また、その職業分野で「求められる力、姿勢」についても考えてみましょう。

興味のある職業分野 例：営業・販売	選んだ理由 例：人と接することが好きで、アルバイトでも接客をやっているから。	求められる力、姿勢 例：相手が求めるものを察知する力
1		
2		



会社説明会やOBOG訪問での話や二次元コードのコラム「どんな仕事でも求められる力」「それぞれの職業分野で求められる力」が参考になります。

2 | 仕事に活かされる「あなたの強み」を考えよう。

「興味のある仕事で求められる力」と「あなたの強み」が一致すれば、志望動機にも説得力が出てきます。「仕事で活かす」という視点で、自分の強みを考えてみましょう。

これまでの結果やワークを参考にしながら、あなたの強みのうち、今後仕事で活かせると思われる具体的な強みを書き出してみましょう。

例：一度決めたことは最後までやり抜く

例：年齢や価値観が異なる人とつき合える



自分の強みが活かせる仕事を選択すると、入社後もいきいきと働ける可能性が高まります。

4

行動計画を立ててみよう

ここまでは、「自己PR」と「志望動機」の作成に向けて診断結果の確認とワークを進めてきました。
最後に、「自己PR」「志望動機」に関わることのみならず、就職活動全般に必要なことを整理し、行動計画を立てましょう。



就職活動に向けた行動計画を立てよう

1 | 就職活動へのレディネスをチェックしてみよう。

就職へ向けて、今できていること、できていないことを整理してみましょう。
以下の項目のうち、YES (できていること)は□に、NO (できていないこと)は□に、取り組み中は□にチェックを入れましょう。

項目	YES ↓ NO ↓ 取 組 み 中	具体的な内容
ライフプランの設計 将来の職業や生き方など、将来の「なりたい自分」を明らかにする	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 将来どんな生活を送りたいのかをイメージする <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 10年後、仕事で実現していたいことを考える <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 10年後、プライベートで実現していたいことを考える <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 学生生活で実現したいことを考える	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 人生を送るうえで、自分が大事にしたいことを理解する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 就職したい業種を見つけている <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 就職したい企業・団体を見つけている <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 就きたい職業分野（職種）を見つけている
能力・スキルの開発 「なりたい自分」の実現に向けて、知識や能力、スキルを身につける	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 社会で求められる力を知る <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 身につけたい知識や能力、スキルの目標をもつ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 身につけたい知識や能力、スキルを磨く <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 専攻分野の授業やゼミ、研究に力を入れる	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> インターンシップに挑戦する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 興味のある業種、職業分野のアルバイトをする <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 語学の習得に励む <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 資格取得のための勉強をする
自己分析 自分の強みや弱み、課題を客観的に理解する	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 自分の長所・短所を理解する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 自分の得意なこと・不得意なことを理解する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 自分の行動基準や行動パターンを知る <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 自分が他者にどう理解されているかを知る	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 自分がどんな場面でやる気を感じるかを理解する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 自分が充実感を感じるのはどんな時かを理解する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 学生生活で取り組んだことを整理する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 自分の強みとそれを裏付けるエピソードを考える
職業研究 業種・職業分野・企業（団体）を調べ、自分が目指す仕事の方向性をつかむ	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 社会の動きを知るため、毎日、新聞やニュースを見る <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 業界研究の講座やセミナーに参加する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 気になる業種・企業（団体）の動向を書籍やHPで調べる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> OB・OG訪問をする	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 企業・団体を評価する自分なりの基準がある <small>【例：売上、従業員数、給与、仕事内容、経営方針、職場の雰囲気、勤務地、研修制度など】</small> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 自分の働き方についての条件が明確である <small>【例：外回り/内勤、社内外の多くの人と関わる/データやモノと向き合う、成果重視/年功序列、転勤の有無など】</small> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 興味のある企業・団体について、志望動機を考える
試験対策 他 エントリーシートや筆記・面接など、就職活動を進めていくうえでの対策を立てる	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 筆記試験対策の勉強をする <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> エントリーシート・履歴書の書き方を知る <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 面接でチェックされるポイントを把握する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 社会人として必要な言葉遣いや振る舞いができる	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 就職活動についてのスケジュールを立てる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 就職相談窓口の場所や利用方法を知る <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 就職活動について話し合える友人やグループがある <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 興味のある企業・団体の採用情報を入手する

2 | ネクストアクションを考えてみよう。

今、自分にとって必要な取り組みを2つ選び、具体的な方法と期限を書き出してみましょう。

必要な取り組み	具体的な方法	期限
		月 日まで
		月 日まで