

インターンシップ・マニュアル 「エントリーシート」の書き方



小白川キャンパス キャリアサポートセンター

みなさん、こんにちは。インターンシップ参加希望者向けの「エントリーシートの書き方」の資料になります。

本日のテーマと目標（ゴール）

2



本日のテーマ

エントリーシートの書き方

本日の目標（ゴール）

自己PR、学生時代に力を入れたこと、志望動機の3つを自分の言葉で書くことができる

本日のテーマは、エントリーシートの書き方について学習します。本日のゴールは、エントリーシートの代表的な質問である、自己PR、学生時代に力を入れたこと、志望動機の3つを自分の言葉で書くことができることを目指していきたいと思います。

エントリーシートとは？

3

**インターンシップに参加する際は、
エントリーシートまたは履歴書を作成し、
受入先企業に提出する**

＜主な記入内容＞

- ・ 住所、学歴、資格
- ・ 自己PR
- ・ 学生時代について
- ・ 志望理由



出所) リクルートキャリア 就職みらい研究所 (2019) 「就職白書2018」

インターンシップに参加する際には、エントリーシートまたは履歴書を作成し、受入先に提出する必要があります。ここではエントリーシートについて説明します。エントリーシートは、選考を前提に提出する書類になります。これは履歴書よりもより詳しい内容について問われます。エントリーシートには、大きく2つの特徴があります。面接時の参考として利用するケースとエントリーシート自体を書類選考として提出させ合否の判断をするケースです。また、リクルートキャリアの調査(2018)を見ると、インターンシップにおいてエントリーシートによる「書類選考」を実施している企業は39.9%になります。応募が多い企業ほど、提出を求められるケースが多くなるためしっかり準備する必要があります。

参考ですが、エントリーシートを手書きする場合は、作成時間に113分、ウェブでの提出の場合は、77分を要します。そのため、余裕を持って作成するようにしましょう。

エントリーシート作成の注意点



4

文章作成の基本的なマナー（1）



- ① 記入する際は、黒or濃紺のペン書きで
- ② 失敗したら書き直す。修正液などは使わない
- ③ 記入漏れがないようにする
- ④ 何度か確認し、誤字・脱字がないかチェック
- ⑤ 数字を使用する際は統一して使用する
- ⑥ シミ・汚れがついてしまったら書き直す
- ⑦ 文末に（笑）、絵文字・顔文字は使わない
- ⑧ 文字は、丁寧に大きな文字で書く
- ⑨ 話し言葉ではなく、書き言葉で書く

エントリーシート作成に当たっては、最低限の文章作成マナーは意識してください。主に手書きで作成する上でのポイントを9つご紹介します。特に、エントリーシートを指導していると、④と⑥と⑧と⑨は実際によく目につく点です。④は、ミスがないように誰か別の人に見てもらおうようにしましょう。または、一旦、間をおいて（例えば一晩寝かせて）、読み直すとよいでしょう。⑥は、机の上に飲み物を置いて作成する場合、気づかないうちにシミがついているケースがあるので注意してください。⑧は、殴り書きで書いている学生がいます。また字が小さすぎて読めないケースがあります。上手い下手ではなく、読み手を意識し丁寧に書くことを心がけてください。⑨は、よくあるケースとして、「なので」や「ということで」など、話し言葉で書いている点です。この場合は、接続詞として、「このような」、「このように」、「そのため」となりますので、注意してください。

エントリーシート作成の注意点



5

文章作成の基本的なマナー（2）



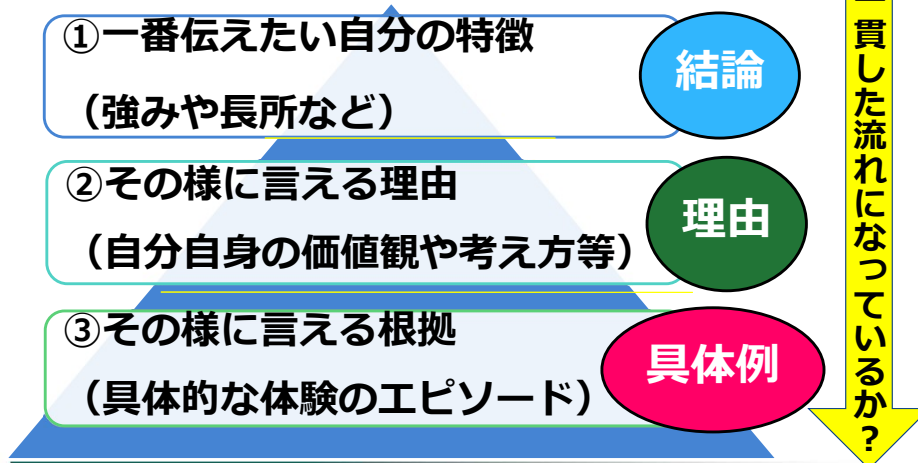
- ① 結論→理由→具体例の文章構成を意識する
- ② 伝えたい要素を複数盛り込まず、できるだけ1つか2つに絞って端的に表現する
- ③ 内容に一貫性があるかをチェックする
- ④ 誰にでも書ける一般論は駄目。体験の大小ではなく具体的なエピソードを交えて書く
- ⑤ 奇をてらったキャッチフレーズ等は要注意
- ⑥ 書いたものを一度見てもらう。できれば大人（社会人）に見てもらうとよい

5

エントリーシートを作成する際は、読み手を意識し、読みやすい文章構成を意識することが重要です。上記は文章構成（論理構成）のポイントになります。①は「結論」「理由」「具体例」の3つのフレーズは、何度も声に出すことで自然に意識できるようになります。

②は、野球で例えるなら、得意な持ち球1つで勝負する（たくさんの球種があったとしても、特に自分の得意な持ち球で勝負するようにしましょう）。③と④は、ストーリー（物語）になっているか重要なポイントです。話を聞いて映像が浮かんでくるような内容であればOKです。⑤は、インパクトよりもコンパクトにすることがポイントになります。奇をてらうより、読みやすいコンパクトな文章の方が印象に残ります。できるだけ等身大の自分らしさを伝えるようにしましょう。

自己PRの構成要素を3つに分解



自己PRは、「一番伝えたい自分の特徴」、「理由」、「具体例」で構成されているため、構成要素を3つに分解して考えるとよいでしょう。文字数が限られているため、根拠となる具体例は、1つに絞った内容にしてください。チェックする際のポイントは、図の構成要素が一貫した流れになっているか確認してください。

自己PR：長所や強みの例

7

- 責任感がある
- 向上心がある
- 努力家である
- 計画を立て、実行することができる
- 周りの状況をよく見て冷静に判断できる
- 物事に積極的に取り組むことができる
- 諦めずに努力することができる
- 決めたことを最後までやり遂げる
- 自分の意見をわかりやすく伝える
- 主体的に物事に取組むことができる
- 相手の意見を丁寧に聴くことができる



補足として、自己PRを書く際の長所や強みの例について紹介します。参考にしてください。

自己PRを作成するポイント：先輩の事例

8

結論の部分

理由の部分

私は、困難なことでも粘り強く努力を続け、目標を達成することができます。なぜなら、最後まで取り組むことは、自分を成長させることにつながると考えているからです。

私は中学、高校と英語の勉強に力を入れており、英語力には自信がありました。しかし大学1年生の時に受けたTOEICは、400点と予想より低い結果でした。将来は、英語を活かした仕事に就きたいという思いもあり、長文読解力に重点をおき、毎日1時間は必ず学習するという目標を立てました。アルバイトとの両立で大変な時期もありましたが、1年後には650点を達成することができました。

具体例の部分

254文字

先輩の事例を読み、「自己PR」をイメージすると記載しやすくなるかと思います。ぜひ、参考にしてみてください。

学生時代に頑張ったことを作成するポイント

9

ガクチカの構成要素を3つに分解

①私の「経験」（事実の整理）

②この経験を通じ何を学んだか？
（成長した点の整理）

③なぜそれを頑張ったのか？
（動機の整理）

④どのように頑張ったのか？
（具体的な取り組みの整理）

一貫した流れになっているか？

9

学生時代に頑張ったこと（力を入れて取り組んだこと）を、学生の間では「ガクチカ」と言うそうです。自己PRと同じく構成要素を分解すると4つになります。チェックする際のポイントは、図の構成要素が一貫した流れになっているか確認してください。

学生時代に頑張ったことを作成するポイント：先輩の事例 10

事実の整理

成長した点の整理

動機の整理

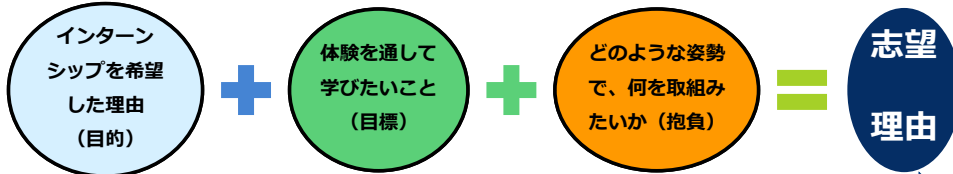
私はサークル活動を頑張りました。この活動を通じて、あきらめず努力すれば結果につながる事が分かり、自信が持てるようになりました。サッカー未経験であった私は、学生時代を楽しく過ごせたらと気軽な気持ちでフットサル・サークルに参加をしました。しかし、対戦相手によってどのような攻め方をしたらよいかなどの戦略に関心を持つようになり、自分自身もプレイヤーとして上手になりたいと考えようになりました。しかし、なかなか実力が付かず、モチベーションが下がった時期もありましたが、途中で投げ出すのが嫌であったので、地元のフットサル同好会にも所属し、週2日練習に参加しました。そして、知り合ったメンバーを招いて練習試合を企画したりなど、切磋琢磨できる環境を自ら作りました。その結果、大学2年生の時には、主力メンバーとして、地元の大会で入賞できるまでの力をつけることができました。

具体的な取り組みの整理

354文字

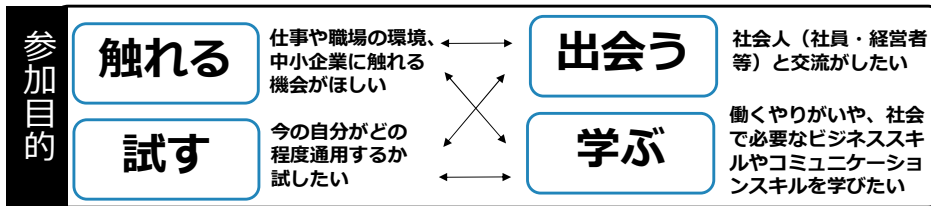
先輩の事例を読み、「学生時代に頑張ったこと」をイメージすると記載しやすくなるかと思います。ぜひ、参考にしてみてください。

志望理由の構成要素を3つに分解



一貫した流れになっているか？

※自分なりの目的意識を持って、参加を通してどのような成長をイメージしているか？



志望理由は、「参加目的」、「目標」、「抱負」で構成されるため、構成要素を3つに分解して考えてみるとよいでしょう。

「参加目的」は図にあるように、「触れる」、「試す」、「出会う」、「学ぶ」の4つの視点から、自分の目的はどれにあてはまるのかを考えてみましょう。また、目的を踏まえ、参加を通してどのように成長したいか具体的な行動目標を記載します。さらに、そのためにどのような姿勢で、何に取り組みたいかを記載すると読み手に伝わりやすい内容になるかと思えます。

チェックする際のポイントは、図にあるように、4つの構成要素が一貫した流れになっているかみてください。

志望理由を作成するポイント：先輩の事例

12

私は、働く上で必要な能力やスキルについて学びたいと考え、インターンシップの参加を希望しました。

結論

大学卒業後は、専門を生かして〇〇〇〇の仕事に就きたいと考えています。しかし、漠然としたイメージしかないので、将来どのような能力やスキルが必要なのか具体的に学びたいと思いました。

目的

そのために、インターンシップ中は、社員の皆さんと話す機会を多く持ち、最低でも5人以上からお話を聞きたいと考えています。特に在学中にどのような点を意識し取り組むとよいのか、仕事でどのように活かすことができるかなどについてお話を伺いたいです。

目標

インターンシップでは、失敗を恐れずに、自ら学ぶという姿勢で積極的に多くの方とコミュニケーションを取りたいと考えています。

抱負

309文字

先輩の事例を読み、「志望理由」をイメージすると記載しやすくなるかと思います。ぜひ、参考にしてみてください。

