|  |  |
| --- | --- |
| **★ターゲット読者**  **(どんな人に向けた記事か)** | ・転職を検討中の看護師  ・履歴書や職務経歴書の「自己PR」の書き方に悩んでいる看護師 |
| **★検索ニーズ**  **(ターゲットの悩み・知りたいこと)** | ・転職活動において、自己PRがうまく書けず悩んでいる  ・自己PRに何を・どのように書けばよいか、書き方のポイントが知りたい  ・自己PRの重要性や役割が知りたい  ・自己PRの例文を参考に、転職成功につながるような自己PRを書きたい  ・魅力的な自己PRを書いて転職を成功させたい  ・面接で自己PRを伝えるときの注意点・ポイントも知りたい |
| **★記事のゴール**  **(読了後の読者の状態)** | ・転職活動における自己PRの重要性や役割が理解できる  ・自己PRの書き方・コツがわかる  ・例文を参考に、自分をアピールできる自己PRを作れる  ・面接における自己PRの伝え方、ポイントがわかる  ・学んだ内容をもとに自己PRを作成し、転職成功につなげられる  ・ナースステップに、転職相談をしたいと行動に移せる |
| **監修者の要・不要** | 不要 |
| **必要コンテンツ**  **(イラスト制作、動画など)** | 不要 |

**【理想の転職へ】看護師の自己PR例文17選！履歴書の書き方・面接での伝え方**



看護師の転職面接で重要な「自己PR」。自己PRの重要性や正しい書き方を理解していないと、効果的なアピールができません。今回は、転職したい看護師の方向けに、魅力的な自己PRの書き方とケース別の例文をご紹介。面接で伝えるときのポイントも解説していますので、転職をお考えの方はぜひ参考にしてください。

目次

【無料】看護師転職サポート登録！

# 看護師の転職において「自己PR」はなぜ大切？



自己PRとは、志望先の施設に対して自分の強みや熱意、アピールポイントを伝えるためのものです。「自分が今まで積み上げてきた経験」をアピールし、「自分の強みを業務に活かせる・役立てられる」ということを売り込むのに役立ちます。

また、自己PRは、履歴書や職務経歴書に書かれている内容だけではわからない、転職者の性格や熱量の高さを伝えるのにも有効です。採用する側にとっては、その可否を判断するうえで重要な要素といえます。

【経験・スキル別】看護師の転職自己PR例文はこちら

【姿勢・性格別】看護師の転職自己PR例文はこちら

【状況別】看護師の転職自己PR例文はこちら

## 自己PRと志望動機の違い

自己PRは、「自分の強みを活かし、その施設で働いた場合どのように役立てられるか」を示すものです。加えて、自分の熱意や人柄も伝えられます。

一方、志望動機は「その施設で働きたい理由」を伝えるためのものです。自分の強みをアピールする点では似ていますが、メインで主張する内容が異なります。自己PRと志望動機の内容が混同しないように、注意しましょう。

▼関連記事はコチラ

【看護師必見】志望動機例文15選！理想の転職を叶える書き方・面接のポイント

# 【看護師向け】転職を叶える自己PRの書き方4ステップ

・自己PRの「3つの要素」を理解する

・自分のアピールポイントを分析する

・転職希望の施設について入念に情報収集する

・志望先の特徴とアピールポイントを絡めてまとめる

より魅力的な自己PRを書くためには、4つのステップを理解する必要があります。自分のアピールポイントと転職先が求める人物像を考慮して、自分がマッチした人材であることを印象付けましょう。

## 自己PRの「3つの要素」を理解する

はじめに、自己PRに盛り込むべき内容と、自己PRを構成する流れを理解しましょう。自己PRは一般的に、「(1)結論→(2)具体的なエピソード→(3)締め」の構成で書きます。(1)〜(3)でそれぞれ盛り込むべき3つの要素は下記の通りです。

**【自己PRに盛り込む3つの要素】**

(1)自身のアピールポイント(経験・強み・長所・看護観など)

(2)アピールポイントに関連する具体的なエピソード

(3)アピールポイントを業務にどう活かすか

(1)〜(3)の順に述べることで、転職者の強みやどう働いてきたか、アピールポイントをどう活かして働ける人材であるかなどを、採用担当者にわかりやすく伝えられます。結論である「アピールポイント」から書き出すと、一番伝えたい内容を印象付けられるでしょう。

## 自分のアピールポイントを分析する

自己PRの結論にあたるアピールポイントは、自己分析をして洗い出します。これまで看護師として培ってきた「経験」や「スキル」、看護師の仕事に対して持っている「姿勢」などを振り返り、自分のアピールポイントを見つけましょう。

また、私生活や看護業務以外においての自身の「性格」も、アピールポイントにできます。魅力ある自己PRにするため、看護師の仕事に活かせるようなアピールポイントを洗い出しましょう。

## 転職希望の施設について入念に情報収集する

自己PRを書く前に、志望する施設の理念や方針、特徴などの基本情報を調査しておきましょう。転職成功を目指すには、志望先が求める人材に自分がマッチしているとアピールすることが大事です。

志望先について理解が不足していると、自分が「どのように」「何に対して」活躍できる看護師であるか、適切なアピールができません。情報収集を行い、志望先が求める看護師像や人材への理解を深めれば、自己PRで書くべき内容をイメージしやすいです。

## 志望先の特徴とアピールポイントを絡めてまとめる

分析した自分のアピールポイントと、調査した志望先の特徴を関連づけて、自己PRをまとめます。自分がその施設でどのように役立つか、自分の強みをどのように仕事に活かせるのか、具体的なエピソードをあげてアピールしましょう。

自分の強みのアピールに加え、長く働きたい旨も伝えると好印象を与えられます。

# 【看護師向け】注意したい自己PRのNG例5選

・自己PR欄に空白が目立つ

・嘘の情報やネガティブ表現を入れている

・志望動機と同じ内容を記載している

・職務経歴を単に書き並べている

・例文を丸ごと引用している

自己PRを書くうえで注意することのひとつとして、悪い印象を与えないようにすることがあります。書き方ひとつで印象が変わることもありますので注意しましょう。

## 自己PR欄に空白が目立つ

履歴書、職務経歴書の自己PR欄は、「8割以上」埋めるように書きましょう。空白が目立つと、熱意に欠ける印象を与えたり、書類選考の時点で不採用になったりする可能性があります。

反対に、小さな字で細かく欄を埋めたり、アピールポイントをいくつも詰め込みすぎたりするのもNGです。字数が多いと、何を伝えたいかわかりにくくなってしまいます。読みやすい大きさの字で、1つのアピールポイントに絞って書きましょう。

**【NGな書き方を回避するポイント】**

・履歴書、職務経歴書の自己PR欄は「8割以上」書く

・大きすぎず小さすぎない、「読みやすい大きさの字」で書く

・1つのアピールポイントに絞り、伝えたいことを明確にする

## 嘘の情報やネガティブ表現を入れている

自身の経歴について嘘をついたり、前職に対するネガティブな要素を盛り込んだりすることは絶対にやめましょう。信頼性を欠き、一緒に働きたい人材と思ってもらえなくなります。

また、アピールポイントを誇張するのもよくありません。ネガティブな表現はなるべく避け、ポジティブな言い回しに変換して記載しましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| **ネガティブな状況・表現** | **ポジティブ表現への言い換え例** |
| **転職回数が多い** | 経験が豊富でどのようなスタイルの病院にも対応できる |
| **看護師としての経験が浅い** | 新しい分野を積極的に学び、多くのことを吸収できる |

**【NGな書き方を回避するポイント】**

・嘘の情報は絶対に書かない

・ネガティブな内容は「ポジティブな表現」に変換する

## 志望動機と同じ内容を記載している

自己PRに志望動機と同じ情報を書くと、効果的なアピールができず、冗長な印象を与えてしまいます。内容が混同していたり、情報が重複していたりするのはNGです。

記事の冒頭で説明した通り、自己PRと志望動機に記載すべき内容は異なります。自己PRは「自分の経験や強みを、志望先でどう活かして活躍できるか」を示し、志望動機は「その施設で働きたい理由」を伝えるものです。

事前にこの2つの違いを理解し、書く内容を考えたうえで作成しましょう。

**【NGな書き方を回避するポイント】**

・自己PRと志望動機の違いを理解する

・それぞれの役割を知り、適切なアピールを盛り込む

## 職務経歴を単に書き並べている

転職において自己PRは、「経験を通して自分が得た強み」や「自分が役立つ人材であること」をアピールするものです。今までの経歴を書き連ねるだけでは、職務経歴書と内容が重複し、ただの自己紹介になってしまうおそれがあります。

経歴を並べるだけでは、前職で培った経験やスキル、強みを伝え切れません。経歴をもとに、「何が強みであり、業務にどう役立てられるか」を書きましょう。

**【NGな書き方を回避するポイント】**

・過去の経歴だけを書き連ねない

・経歴を踏まえた「強み」や性格をもとにした「長所」を書く

▼関連記事はコチラ

【テンプレート付】 看護師の職務経歴書の書き方-転職が多い場合のコツは？

## 例文を丸ごと引用している

ネット検索で調べて出てくる自己PRの例文をそのまま使ったり、一部だけ作り替えて書いたりするのはNGです。例文そのままでは熱意に欠け、ありふれた印象を与えてしまいます。他の転職者との差別化ができず、採用につながりにくくなる可能性も。

この記事で紹介する例文についても、あくまで参考程度に留めて、自分の言葉で書きましょう。オリジナリティのある自己PRを書くことで、面接官に好印象を残せます。

**【NGな書き方を回避するポイント】**

・自分の経験や性格、強みを「自分の言葉」で書く

・他の転職者と差別化できるように「オリジナリティ」を出す

# 【経験・スキル別】看護師の転職自己PR例文5選



・【クリニックの経験】をアピールする自己PR例文

・【規模の大きな病院の経験】をアピールする自己PR例文

・【急性期病院の経験】をアピールする自己PR例文

・【慢性期病院の経験】をアピールする自己PR例文

・【回復期病院の経験】をアピールする自己PR例文

看護師の経験内容別に、自己PRの例文をご紹介します。使用する際は自身の内容に置き換えて書き、参考程度にとどめるようにしましょう。

## 【クリニックの経験】をアピールする自己PR例文

前職では内科のクリニックに7年間勤め、コミュニケーション能力を養ってきました。患者さまとは短い時間の交流ですが、積極的な声かけを継続して関係性を築き、多くの患者さまから声をかけていただけるようになりました。

また、限られた人員で円滑に業務を行うために、スタッフと密にコミュニケーションを取り、よい関係でお互いの仕事をカバーし合ってまいりました。地域に根付いた訪問看護ステーションである貴院でもこの能力を活かし、患者さまやスタッフとの信頼関係構築に努めていきたいです。

クリニック勤務の中で培われた「コミュニケーション能力」を軸にした自己PR例文です。スタッフ間のコミュニケーションや連携についても伝えることで、協調性の高さも印象付けられます。

## 【規模の大きな病院の経験】をアピールする自己PR例文

私は、国立病院の外科病棟で5年間の経験があります。高度な医療を提供する場に身を置き、最新の医療技術に対応するスキルを身につけてまいりました。新しい治療方法を取り入れる患者さまに対応するため、同僚看護師と情報交換をしたり、担当医から指導を受けたりして、切磋琢磨してきました。

最先端医療への知識を深め、患者さまに安心していただけるケアを追求してきた5年間だったと自負しています。この経験を活かして、地域医療の中核を担う貴院でもよりよいケアを目指し、スキルを磨いていきたいと考えています。

規模の大きな病院での勤務経験で得た「スキル」をアピールする自己PR例文です。日々高度な医療に触れていたことを踏まえ、新しい技術に対応するための努力や、勤勉である性格も同時にアピールできます。今後も努力を続ける姿勢を示すことで、より好印象を残せるでしょう。

## 【急性期病院の経験】をアピールする自己PR例文

私は急性期の外科病棟経験から、どのような状況でも冷静に優先度を見極める判断力を養いました。患者さまの急変も多く迅速な対応が求められたため、その瞬間にすべきことを素早く判断して動いていました。予期せぬ事態にも焦らず、落ち着いて処置することを常に心がけています。

高齢のご入居さまの対応をする貴施設でも、看取りや急変で一刻を争う対応に迫られる場面があると思います。そのような場面でも落ち着いて対応することで、貴院に貢献できると考えています。

急性期病棟では、患者さまの急変時の対応をすることが多くあります。職場の特性上培われた「判断力」について、アピールした自己PR例文です。急変時の対応ができる看護師は、歓迎される傾向にあります。テキパキと働く姿がイメージできるよう、しっかりとアピールしましょう。

## 【慢性期病院の経験】をアピールする自己PR例文

内科の慢性期病棟での勤務経験を経て、患者さまの心に寄り添ったケアを身につけてまいりました。長期入院されている患者さまが多かったため、一人ひとりとベッドサイドで話す時間を大切にし、信頼してもらえる関係性構築を常に目指していました。

患者さまからは、「あなたの勤務を待っていた」と言っていただけたこともあり、印象に残っています。地域に根付いたクリニックである貴院で働く際にも、患者さまのお気持ちを第一に考え、親身に寄り添う声かけと関係性構築に努めてまいります。

慢性期病棟では、入院期間が長い患者さまが多くいます。長い入院生活の辛さを和らげるために行った、ケアの内容や心構えなどを強みとしてアピールしましょう。患者さまに対して、常に丁寧な対応を心がけている姿勢を示すのもおすすめです。

## 【回復期病院の経験】をアピールする自己PR例文

これまでの回復期リハビリテーション病院の勤務では、患者さまとしっかり向き合う看護を心がけてきました。退院後の生活を患者さまやご家族と一緒に考え、退院のゴールに向けてリハビリに専念できるよう、環境整備やこまめに声かけをしながら二人三脚で取り組みました。

退院時には「あなたがいてくれてよかった」と言っていただけることもあり、心から嬉しかったです。慢性期病院である貴院で働く際も、同様にしっかり患者さまと向き合い、質の高いケアを提供できるよう努力してまいります。

「患者さまとしっかり向き合った看護」をアピールする内容です。回復期にある患者さまを一生懸命サポートする看護師としての姿が浮かびます。患者さまとの具体的なエピソードも盛り込むと、患者さまの回復を祈る気持ちやサポートする熱意を伝えられるでしょう。

# 【姿勢・性格別】看護師の転職自己PR例文9選



・【協調性】をアピールする自己PR例文

・【責任感】をアピールする自己PR例文

・【コミュニケーションスキル】をアピールする自己PR例文

・【柔軟性】をアピールする自己PR例文

・【学ぶ意欲】をアピールする自己PR例文

・【冷静さ】をアピールする自己PR例文

・【傾聴力】をアピールする自己PR例文

・【リーダーシップ】をアピールする自己PR例文

・【体力】をアピールする自己PR例文

続いて、性格面や仕事に対する姿勢を盛り込んだ自己PR例文をご紹介。看護師としての経験が浅い場合や、自分の性格に強みがあると感じる場合は、志望先が求めている人物像も踏まえて記載しましょう。

## 【協調性】をアピールする自己PR例文

私は、看護師の仕事をするうえで、一緒に働くスタッフとの関係性が重要であると考えています。お互いに仕事をカバーし合って助け合える関係だからこそ、患者さまに質の高い看護を提供できると思います。

前職ではチームの中で中堅の立場であり、ベテランと新人スタッフの両方と積極的に情報共有をして、お互いに思っていることを言い合える雰囲気作りに努めていました。周囲からも「病棟のムードメーカーだね」と言われたことがあります。

少人数のスタッフで運営されている貴院で働く際にも、スタッフ間の良好な関係を大切にし、働く雰囲気を盛り上げてまいります。そして、より質の高い看護ケアの提供を目指してまいります。

採用する側にとって、現在のスタッフとよい関係で働いてくれることはとても大切です。協調性を重視している内容の自己PRは、面接官によい印象を与えるでしょう。具体的なエピソードを添えて内容に説得力を持たせます。

## 【責任感】をアピールする自己PR例文

私は看護師として働くうえで、責任感を持って取り組むことをもっとも大切にしています。仕事の中でわからないことが出てきた場合は根拠を調べ、解決するようにしています。患者さまにとって最善かつ正しいケアを行うことが、看護師の責任と考えています。

前職の上司からも、「いつも詳しく調べているね」「勤勉だね」と言われていました。貴院で勤務する際も、わからないことがあれば自ら進んで調べ、常に学びの姿勢で取り組みます。そして、責任感をもって業務に当たってまいります。

医療現場で責任感を持って仕事をすることはとても重要です。こちらの自己PR例文では、「正しいケアを目指す姿勢」で責任感をアピールしています。同時に、勤勉さや向上心、誠実さなども印象付けられるでしょう。

## 【コミュニケーションスキル】をアピールする自己PR例文

私は、前職の小児科病棟の勤務で、とくにコミュニケーションスキルを磨いてきました。患者さまの病状によっては、ご家族も含め非常にナーバスになっていることがあります。

患者さまとご家族の精神状態をよく見極め、状況に応じて必要な言葉がけを行うよう心がけております。患者さまやご家族から、「あのときは声をかけてもらって本当に助かった」と感謝されることもありました。

小児科クリニックの貴院では、前職よりも患者さま一人ひとりと関わる時間が短くなるかと思います。状況が変化しても、コミュニケーションスキルを活かし、患者さまの心がほぐれるような声かけを続けていきたいです。

コミュニケーションスキルはどの職場でも役立ち、歓迎されるスキルのひとつです。コミュニケーションをうまく取るために心がけていることや、具体的な経験談で信頼性を持たせましょう。丁寧に患者さまと関わろうとする姿勢も伝えられます。

## 【柔軟性】をアピールする自己PR例文

私は、柔軟な看護ケアに取り組むことを大切にしています。前職の介護施設では、ご入居者さま一人ひとりの価値観やニーズに合わせた臨機応変な対応を常に心がけ、業務に当たってまいりました。

たとえば、ご入居者さまの趣味や生活習慣を引き続き楽しめるよう、施設でもご自宅に近い生活ができるよう調整をしました。実際、とても喜ばれて、いきいきとした表情を取り戻された方もいらっしゃいました。

「個別性を重視した訪問看護」を理念に掲げておられる貴院でも、持ち前の柔軟性を発揮し、患者さまの満足度を高めるよう貢献していきたいです。

柔軟性を持って動ける人材は医療の現場では貴重です。臨機応変に対応できることや、患者さまのニーズを深く読み取る力などもアピールできます。「個別性の高い看護」の理念につなげ、ニーズに合った人材であることをアピールしましょう。

## 【学ぶ意欲】をアピールする自己PR例文

私は、新しい知識や技術を学ぶことに喜びを感じ、意欲を持って学習に取り組めます。内科病棟の勤務経験から、2年前に糖尿病療養指導士の資格を取得しました。患者さまからは「専門の看護師からしっかり指導してもらえて助かる」と言っていただけたこともあります。

今後も知識をアップデートするため、セミナーや研修会に参加しながら常に学び続けていきたいです。貴院でもこの資格と知識を活かし、専門的な知識を深めていきたいと考えております。

新しい医療技術に対応するため、学ぶ意欲が旺盛な看護師は歓迎されます。自己PRでは、資格取得や研修会への参加など、熱心に取り組んでいることをアピールしましょう。勤勉さやスキルの高さも印象付けられます。

## 【冷静さ】をアピールする自己PR例文

私の強みは、どのような状況にも動じない冷静さです。前職の精神科病棟では、突然不安になる患者さまなど、予想外のことが多く起こりました。患者さまは非常に敏感なので、こちらが動揺してしまうと行動がエスカレートしてしまうこともあります。

私は予想外の場面に直面しても自身の感情を抑え、素早く安全面の判断をしたうえで、患者さまが落ち着くまで見守る自信があります。同僚からも「冷静でいてくれるので助かる」と言われていました。

精神科の専門クリニックである貴院でも、さまざまな対応をする場面があると思います。持ち前の冷静さを活かして、いかなる状況にも適切に対応してまいります。

緊急時対応に強い、冷静な看護師も現場には必要です。冷静さに長けていることに加えて、判断力や落ち着きもアピールしましょう。緊急時にどのように冷静な対応ができるか、具体例をあげて記載するのがおすすめです。

## 【傾聴力】をアピールする自己PR例文

私は看護師の仕事で、患者さまの言葉に真摯に耳を傾けることを一番大切に考えています。内科病棟の経験では、患者さまご本人の訴えから療養の辛さやご家族への想い、病気の捉え方など、大切なことを多く学びました。

話をされた後は表情が明るくなり、「話を聞いてくれてありがとう」と喜ばれる方が多くいらっしゃいます。普段から笑顔を保ち、さりげなく声かけをして話しかけやすい雰囲気を作るよう心がけています。

貴院の看護理念である「患者さまの心に寄り添ったケア」を実現できるよう、引き続き患者さまのお話に耳を傾けてまいります。

傾聴力がある看護師は、患者さまの満足度向上にもつながりやすく、重宝される人材です。傾聴力が高いことを「患者さまの心に寄り添ったケア」につなげ、志望先の理念に合った人材であることをアピールしてみましょう。

## 【リーダーシップ】をアピールする自己PR例文

私の強みはリーダーシップがあることです。前職の病棟ではリーダー業務を任せられており、各スタッフの能力に応じてその日の業務を割り振っていました。日頃から同僚とよくコミュニケーションを取り、それぞれの得意・不得意をお互いにカバーし合えるような業務分担を行い、報告をこまめに聞くことなどにも気配りをしていました。

師長からも「あなたがリーダーだと病棟がうまく回るから心強い」と言っていただけたことがあります。貴院でもこの能力を発揮し、円滑なチーム看護ができるよう努めていきたいです。

リーダーシップは、チーム看護をする中で必要とされる能力です。コミュニケーション能力や協調性も印象付けられます。自身がどのようにリーダーシップを培ってきたか、具体的に起こしたアクションを踏まえて、イメージがわくように記載しましょう。

## 【体力】をアピールする自己PR例文

私は中学・高校で運動部に所属し、体力作りに励んできました。そのため、現在も体力があり、夜勤や残業、患者さまの急変など忙しい時であってもタフに動けます。前の職場でも、体調を崩して休んだ日はなく、昨年は職場で皆勤賞をいただきました。

看護師が常に明るく元気に対応することで、患者さまに安心感を与えられると考えています。今でも休日はジムに通い、体力の向上に努めています。整形外科病院である貴院でもこの長所を活かし、多く発生する介助業務に対応いたします。パワフルな看護師として、周りにも元気を与えられるよう努めてまいります。

体力があることは、ハードな勤務をこなす看護師として非常に大切なことです。明るく元気であることや患者さまに安心感を与えられることなども付け加え、よいケアにつなげられることをアピールするとよいでしょう。

# 【状況別】看護師の転職自己PR例文3選

・【転職回数が多いケース】の自己PR例文

・【経験が浅いケース】の自己PR例文

・【ブランクから復帰するケース】の自己PR例文

転職回数が多かったり看護師経験が浅かったりすると、何を自己PRに書けばよいか悩んでしまうでしょう。ネガティブに考えがちな内容は、ポジティブに言い換えてアピール要素にするのがおすすめです。記載の仕方に悩みやすい3パターンについて、自己PR例文をご紹介します。

## 【転職回数が多いケース】の自己PR例文

私の強みは、どのような職場環境にもすぐに順応できる適応力と幅広い知識です。これまで診療科を問わず異なるスタイルの医療機関に身を置き、さまざまな医療を経験してきましたが、どの職場でも素早く適応してきました。

患者さまから、「落ち着いているから長く勤めているベテランさんかと思った」と声をかけていただいた経験もあります。持ち前の適応力を活かして貴院の診療スタイルを吸収し、いち早く即戦力になって貴院に貢献いたします。経験豊富な幅広い視点でものごとを考えられる看護師として、長く勤めていきたいと思っております。

転職回数が多い場合は、さまざまな職場に対応できる「適応力」をアピールするとよいでしょう。いろいろな経験があることはメリットです。「すぐ辞めそう」と思われないよう、今回の職場では長く勤めたいという意思も伝えるとよいでしょう。

## 【経験が浅いケース】の自己PR例文

私は看護ケアにおいて、患者さまの立場に立って考えることが一番大切であると思っています。看護実習の際、食事介助がスムーズにいかず、患者さまの食も進まず苦手と感じたことがありました。

しかし、患者さまの立場に立って考えてみると、食事の雰囲気が楽しみに欠けていると気づきました。以降、楽しく食事ができるように、笑顔で食事に関心を向けてもらえるような言葉がけを続けた結果、全量摂取していただけるようになったことがあります。

この経験を活かし、貴院で働く際も、いかなる状況でも患者さまの立場に立ったケアを心がけてまいります。

経験が浅いケースでは、自身の看護観をアピールするのがよいでしょう。また、これまでの学生生活やクラブ活動、アルバイトの経験から学んだことや、性格面の長所などを自己PRに盛り込むのもおすすめです。

## 【ブランクから復帰するケース】の自己PR例文

3年間妊娠・出産・育児に専念していた間は、自分の時間が少ない中でも専門雑誌に目を通して、最新の医療知識を収集し学び続けるよう努力してきました。今年は看護協会の研修にも参加しています。

今後は夫や親の協力を得ながら育児を分担し、仕事との両立を図ってまいります。また、育児で得られた経験は患者さまへのケアや、育児中のスタッフと一緒に働く際の配慮にも役立てられると感じています。この経験を糧にし、貴院でも常に学び続ける姿勢を持って勤務してまいります。

ブランクの間も常に学び続けていたことをアピールすると、よい印象を残せるでしょう。育児の負担を家族で分担することにも触れ、仕事と子育てが両立できる人物であることを印象付けています。

# 【転職面接対策】看護師が自己PRを伝えるときのポイント



・履歴書の自己PRと一貫性を持たせる

・採用担当者の質問に沿って自己PRを伝える

・結論から簡潔に話す

・明るくハキハキと笑顔で答える

・頻出質問対策も行う

看護師が転職を目指すには、面接で自己PRをどう伝えるかも重要です。これらは自己PRの項目だけにとどまらず、面接全体を通して気を付けた方がよい点でもあります。面接前に確認しておきましょう。

## 履歴書の自己PRと一貫性を持たせる

面接で自己PRをするときは、履歴書や職務経歴書に書いた自己PRの内容と食い違いがないように注意しましょう。話す内容と記載内容が異なると、面接官から不信感を持たれてしまいます。

履歴書・職務経歴書に記載した自己PRの内容を、しっかりと頭に入れておくことが重要です。複数の志望先に応募し、異なる内容を記載する場合は間違えないよう、とくに気を付けましょう。

▼関連記事はコチラ

看護師の履歴書の書き方ガイド！転職・再就職する方向け徹底解説

## 採用担当者の質問に沿って自己PRを伝える

面接では、採用担当者の質問をよく聞き、何を聞かれているかを考えたうえで自己PRします。履歴書や職務経歴書と一貫性を持たせることは大事ですが、丸暗記で読み上げることはNGです。

一般的に看護師の転職面接では、「あなたの強みは？」「印象的だったエピソードは？」など、自己PRを部分的に尋ねられるケースが多いためです。記載した内容にプラスアルファの具体的な内容を付け加えて、説得力を持たせられるよう準備しましょう。

## 結論から簡潔に話す

面接で自己PRを伝える際も、履歴書への記載と同じように、話の結論である「自分の強み」や「アピールポイント」を最初に伝えます。その後、具体的なエピソードや、その強みを業務にどう活かすかについての内容を続けましょう。

エピソードからダラダラ話してしまうと、一番伝えたいことが印象に残らない可能性があるためです。面接で話す場においても、基本的に「自己PRの書き方」を意識するようにしましょう。

## 明るくハキハキと笑顔で答える

自己PRをするときは笑顔を心がけ、採用担当者の目を見ながら明るいトーンのハキハキとした声で話しましょう。うつむきながら話したり、目線が下を向いていたり、暗い声でボソボソ話すのはNGです。

看護師の面接では、コミュニケーション能力も見られます。話し方に気を付けることは、自己PRに限らず転職における面接全体を通して大切です。

## 頻出質問対策も行う

転職面接では、自己PRの他に志望動機や看護師を目指した理由、看護観、患者さまとのエピソードなども聞かれることが多いです。履歴書や職務経歴書に記載した自己PRについて、書いていない点まで掘り下げて聞かれるケースもあります。

自己PRだけでなく、一般的に面接でよくある質問を押さえて対策をしておきましょう。

▼関連記事はコチラ

看護師の面接対策を徹底解説！マナー・流れ・よくある質問まとめ

看護師の面接で多い質問&回答例-受け答えのポイントや事前準備について

# 自己PRは、看護師の転職成功を目指すカギ！

看護師の転職において、自己PRは自分が培った経験やスキル、強みをアピールし、どう役立てられるか売り込むための重要な要素です。盛り込むべき内容や基本の構成に留意し、簡潔にわかりやすく記載しましょう。アピールポイントは人それぞれです。志望先が求める人物像をしっかり調べ、自己分析をしたうえで、一番のアピールポイントを伝えましょう。

ナースステップは、看護師一人ひとりのお悩みに寄り添って「転職の無料サポート」を行っております。コンサルタントは、職場のリアルな情報を把握できるよう、ご紹介する就業先にはできる限り足を運び、事前確認を行っております。

職場の雰囲気や忙しさなど、求人情報だけではわからないリアルな情報を踏まえた、履歴書の添削や面接対策も対応可能です。やりがいを感じながら看護師として働きたいとお考えの方は、ぜひお気軽にご相談ください。