＜１．基本情報＞

◎一般的な就活スケジュール

3月まで：自己分析、企業研究、筆記試験対策、情報収集、インターンシップ

3月：プレエントリー（リクナビなどから行うことも）、説明会（広報開始）

4月：面接開始(随時OB/OG訪問)

6月：選考スタート、内定初回獲得

＜２．ワークシート＞

◎2.1筆記試験対策

〇Webテスト(玉手箱など)・SPI対策：問題集を1冊選んでやっておこう

〇一般常識・時事問題：参考書を買うべきか迷わしいが、1冊やっておくと安心

〇性格検査：Web上でできる無料サービスもある

・質問ではなくその裏の尺度に対して答えよう

・L尺度（ライスケール）：「一度もない」など不自然な文に注意

・高いほうが良い尺度：身体活動性、持続性、慎重性、活動意欲

・低いほうが良い尺度：社的内向性、気分性、特に敏感性、自責性

・中位が良い尺度：内省性、達成意欲、独自性、自信性、高揚性

・企業のほしい人材と自己イメージに合わせて１つか２つの尺度を選び高くする

（例）

・社会的内向性

人見知りする方だ　NO

大勢の前で話すのは苦手だ　NO

あまり社交的な性格ではない　NO

・内省性

行動する前にまず考える

衝動買いをすることはない

考え込むことが多い

・身体活動性

体を動かすことが好きだ　YES

仕事が早い方だ　YES

休みの日に出かけることはあまりない　NO

・持続性

忍耐力がある　YES

飽きっぽいほうである　NO

何事も途中であきらめない　YES

・慎重性

事前に計画を細かく立てる　YES

思い切った決断をするのは苦手だ　YES

行動する前にまず考える方だ　YES

・達成意欲

目標を立てて行動するのが好きだ

どんなことであっても少しでもうまくやりたい

人の上に立つような人間になりたい

・活動意欲

決断が早い方だ　YES

動き回ることはあまり好きではない　NO

いろいろなことに挑戦するのが好きだ　YES

・敏感性

細かいことを気にする方だ　NO

緊張しやすい　NO

他人にどう思われているかはあまり気にしない　YES

・自責性

落ち込んでしまうことが多い　NO

何事にもあまり楽観的ではない　NO

自分は役に立たない人間だ　NO

・気分性

気分にむらがある方だ　NO

思い付きで行動してしまう方だ　NO

飽きやすい性格ではないと思う　YES

・独自性

ユニークな考え方をする方だ

個性的だとよく言われる

あまり他人に関心がない

・自信性

自己主張が強い方だと思う

他人が馬鹿に見えることがある

他人の意見に左右されることはあまりない

・高揚性

調子に乗りやすい方だ

ものごとを楽観的に考える方だ

映画を見て泣くことがよくある

◎2.2自己分析

〇まずはネット上にある適当なものでも何でも良いので、自己分析テストで点数を測ろう

参考文献：新卒採用基準(廣瀬)―Excelの自己分析表がネット上からダウンロード可能

→弱みはできるだけ無くしておきたい

・結果から読み取れる自分の強みは何か？

〇次の質問に答えていこう

A.自分の性格について

・自分の長所とそれを示すエピソードは？

・自分の短所とそれを示すエピソードは？

・人に自慢できる得意なことは？

・苦手なことは？

・生活の上で重視していることは？

・今一番関心のあることとその理由は？

・尊敬する人とその理由は？

・これまでに最も熱中したこととその理由は？

・これまでに最も頑張ったことは？

・これまでに最もうれしかったことは？

・これまでに最も感動したことは？

・これまでに最も悲しかったことは？

・これまでに最も悔しかったこととその経験をどう活かしてきたか？

・これまでに最も辛かったこととその経験をどう活かしてきたか？

・これまでに最も許せないと思ったことは？

B.モチベーショングラフについて

・どんな人となら、どんな内容ならイキイキ働けるか（モチベーションの源泉）

・その当時のモチベーションにどんな人が影響してどんな取り組み内容だったのか

・あこがれや不満が見えるポイントは？

・将来の理想像と過去の経験をつなげるとどうなるか？

・これまでの選択の判断基準は何か？

・何を重視して行動したか？

C.子どもの頃の自分について

・中学生の時どんな子どもでそれを語るエピソードは？

・高校生の時どんな子どもでそれを語るエピソードは？

・子どもの時の夢は？

D.大学生活について

・なぜ自分は今の大学や学部学科を選んだのか？

・大学1年生の時はどんな生活をしていたか？

・大学2年生の時はどんな生活をしていたか？

・大学3年生の時はどんな生活をしていたか？

・好きな科目得意な科目は何か、またその理由は？

・嫌いな科目苦手な科目は何か、またその理由は？

・研究室で何をしているか、またなぜ選んだのか？

・授業や研究以外で自ら勉強しているか？それはなぜか？

・サークルは何でなぜ選んだのか？

・サークルで何を学んだか？

E.他者から見た自分について(友達に聞いてもよいが照れる、先輩やメンターがおススメ)

・第一印象は？

・長所は？短所は？

F.アルバイトについて

・アルバイトは何をしていてなぜ選んだのか？

・バイトで何を学んだか？

G.趣味について

・趣味は何でなぜ好きなのか？

・習い事は？役に立っているか？

・どんなスポーツが好きでなぜ好きか？

・思い出深い海外旅行の経験は？

・思い出深い国内旅行の経験は？

H.人間関係について

・影響を受けた人とどんな影響か？

・大学の先生とどんな関係か？

・先輩後輩とどんな関係か？

I.職業観について

・どんな職業、職種、会社に就きたいか？なぜか？

・つきたい職業のために努力していることは？

・絶対につきたくない職業は何でなぜか？

・働く目的は何か？

J.未来の自分について

・10年後はどんな人になっていたいか？

・30年後はどんな人になっていたいか？

・いつまでに何をしたいのか、将来どうなっていたいかの具体的なイメージは？

・どんな自分になりたいか、どの部署で何をして実現したいのか？

・夢・目標を実現できるのはどんな存在か、それができる人とは、何が必要か

K.社会的関心について

・最近のニュース（事件事故、国内外の情勢）で関心があるもの3つは？

・なぜか？

・当事者ならどうする？解決策は？

・世間で今最も話題になっているニュースは何か？

・それに対してどのような意見を持っているか？

・最も影響を受けた印象深いニュースは何か？

・なぜ？どのような影響を受けた？

〇自分の能力を見つける

・上の質問結果のうち実績エピソードにあたるものをまとめて書こう

・それに関して、何が困難だったか？

・どのような行動をとったか？

・困難の根本的原因は？

・原因を取り除くどんな方法を思いついたか？

・その方法を実行する段取りはどうつけたか？

・ここからわかる能力は？（問題分析力、解決方法策定力、手順化力、行動力など）

・強みやアピールポイント（過去の成功体験の要因として繰り返し現れる能力・姿勢）は？

〇能力を表すエピソードを軸にストーリーを作ろう

〇自分について説明する300字の1分原稿を作ろう（30秒、2分、5分に応用可能）

◎2.3企業分析

〇まずは業界地図・就職四季報から自分の興味ある業界や企業を抜き出す

〇企業風土を見分けよう

・競争（即戦力型）＜＞協調（長期熟練型）

外資金融、コンサル、流通、総合商社、広告マスコミ、システム、都銀、メーカー

ポイント：定着率、調整業務、関係者数

質問：20代と30代で扱う金額が大きく変わるか？2年で独断で1仕事を完結できるか？

・革新（仕事は作らないとない）＜＞伝統（何もしなくても仕事はある）

外資金融、コンサル、総合商社、流通、システム、都銀、メーカー

ポイント：インフラ技術、過去の遺産

質問：技術力やブランド力が業績を支えているか？客はよく変わるか長く続くか？

・情（媚売り）＜＞理（上から目線）

システム、広告マスコミ、メーカー、総合商社、流通、コンサル、都銀、外資金融

ポイント：立場、競合

質問：顧客の無理な要望に対処するかきっちり断るか？どちらが痛手が少ないか？

・行動（外交）＜＞思考（デスクワーク）

流通、広告マスコミ、都銀、総合商社、外資金融、メーカー、システム、コンサル

ポイント：専門知識、対人業務

質問：よく書く業務書類は定型的か、考えて書くか、そもそもないか？

・スピード（攻撃的）＜＞緻密（保守的）

外資金融、広告マスコミ、流通、総合商社、メーカー、システム、コンサル、都銀

ポイント：博打要素、結果重視

質問：面白そうな案件はまずやってみよう派か慎重に調査検討派か？

〇就職四季報・EDINET・会社四季報等から情報を集めよう

※東大ならGACOSからeolというサービスが利用可能

→有価証券報告書から安定性と将来性をチェックする

　安定性：自己資本比率50%以上、ROA10%を維持、営業キャッシュフロー増加傾向

　将来性：海外売上高比率、外国人社員比率

・まずは別ファイルの企業研究Excelシートに基本情報を整理しよう

（オプション情報はあればメモしよう、マストではない）

・Excelシートの自分依存の情報、社員の生の声欄は得られたときにその都度埋めよう

・Excelシートの全社戦略、事業戦略、機能別戦略欄を可能なだけ埋めよう

・Excelシートのまとめ欄を埋めて自己PR＆志望動機の材料にしよう

◎2.4自己PRと志望動機

〇自己分析と企業分析の結果から自己PRを書こう(自分の強みを企業の求めるもの、企業で活かせるものとしてアピールできると最高)

〇志望動機を書こう

◎2.5OBOG訪問

〇質問することをリストアップしよう

・自己PRシートでの自分の強みが会社と合っているか、また自分の夢が実現できるか

・信頼される人はどんな人か

・褒められたり怒られたりしたことは何か

・乗り越えた壁は何で、どう乗り越えたか

・悩んでいるポイントは何か

・乗り越えるために必要な心構えは何か

・社会人の将来の夢・キャリアプランは何か

◎2.6ES作成

〇書式のチェック

・学歴は中学校卒業から書く、大学は卒業見込み・大学院は修了見込み

・PCメールアドレスはスマホならgmailや研究室のものでよい

・職歴欄：アルバイトは入れず、なし以上でよい

・大きな字で、ですます調統一しているか

・数字か漢数字か統一しているか

〇自己PRのチェック

・一回読んだだけでアピールポイントが伝わるか

・５W1Hが書けていて、Whyの部分を繰り返し掘り下げているか

・結論から書いているか（結論→理由→具体例）

・体験談は具体的・定量的に話し、そこから得られたチカラとそれが仕事の何に活かせるか

・伝えたいことは１つか２つに絞り詳しく書けているか（自己PR、志望動機、研究に分散）

・行動的な強みと心理的な強みをセットで語っているか

・失敗談からの成長度をアピールしているか

・どんなことがやりたいかを話しているか

・資格などはなぜ取ったのかを考えているか

・バイトやサークル、研究は何か→どんな経験となったか→それをどう活かせるかと続ける

・実績や何を作ったのかまで述べているか

〇志望動機のチェック

・志望業界にマッチした内容か

・その仕事内容を行うのに必要な能力・姿勢を予想しているか

・面接で聞かれそうな質問は事前に想定して準備しておくこと

・求める能力を有しているか

・価値観が会社の風土と合っているか

・自社で働きたいという熱意があるか

・志望動機は自己分析と企業分析の結果からマッチしているかを述べているか

・能力と価値観、企業の印象と関連付けられているか

◎2.7面接

〇形式チェック

面接＝結果を聞きたい「何を成し遂げたか」

面談＝過程を聞きたい「どうしたか、内面は」

基本は「自社の仕事がきちんとできるか」「自社の仲間とうまくやれるか」を見ている

→謙虚に会社への貢献を匂わせよう

〇学生時代に力を入れていたこと

・他人の意見を聴くなど、客観的に分析しよう

・実績のみでなく、そこに至るプロセスを話す

・エントリーシートの内容と合わせること

・結論を端的に伝える

〇強みと弱み

・モチベーショングラフの高い点と低い点に着目（自分の意志や行動が要因である場合、どんなことを考えどんな行動をしていたかを振り返り、強み弱みの出ている場面や関係する具体的なエピソードがわかる。きっかけとなる行動や逆境に対する思考にも気づける）

・伝える強みは企業の風土や求める人物像に合わせて変える

・弱みもしっかり伝える

〇企業で活躍できそうか（自己PR）

・強み、経験、エピソード、そのときの役割と成果

〇入社後楽しんで働けそうか（志望動機）

・その企業の具体的な仕事内容に沿ってどんな仕事がしたいのかを語る

・自分のやりたいこと、成し遂げたいこと、その企業。業界でなければできないか

〇一緒に働きたいと思えるか

・何か質問はないかと言われたら、企業について＋面接官個人についてがおススメ

〇質問リスト

・10年後の自分は何をしていると思うか

・この鉛筆のウリは何だと思うか

・不採用の場合、他にどんな会社を受けるか

・採用の場合、将来的なビジョンはどういうものか

・感動させるエピソードをお話しください

・今日の面接は何点か、その理由は

・当社が今後生き残っていくために必要なことは何だと思うか

・一貫して追求してきたテーマは何か、その理由は

・元気と覇気が感じられないがなぜか

・この会社は今後どのようになっていくと思うか

・論理的に物事が考えられるか

・研究によってどのような成果が得られたか

・製品や技術以外で高い関心を持っているものはあるか

・短所や欠点はどこか

・理系職で働くにあたって一番必要な能力は何か

・今後、この業界の展望についてどう考えているか

・リーダーシップとはどういうことであると考えているか

・5年後の自分は何をしていると思うか

・選んだ研究室の内容を簡潔に説明せよ

・仕事でストレスを感じたときはどのように解消するか

・なぜ今の学部を選んだのか

・リーダーシップはどうすれば身につくと思うか、発揮したエピソードは

・今まで経験したことで一番面白かったことは

・苦手な理系分野は

・学生生活で力を入れてきたことは

・人を笑わせることができるか、そのエピソードは

・周りの友達は自分をどんな人間だと言っているか

・将来の夢は何か

・試験やレポート作成にまじめに取り組んだか、その取り組み姿勢を説明せよ

・ストレスを感じるタイプか

・製品や技術で優れていると感じる点はどこか

・最も希望する部署やプロジェクトは

・入社したらどんな仕事をしたいか

・当社に対するイメージは

・研究テーマは何か

・今後はどのような人を目指そうと思うか

・なぜ当社を志望するのか、同じ業界で志望する会社があるのでは

・両親からどんな人間だと言われているか

・明日から10日間休みならばどこに行って何をするか、なぜか

・特に力を入れてきた研究内容を簡潔に

・自己主張が強い方か

・当社を何で知ったか

・研究室全体のテーマのなかでどんな役割を担っているか

・仕事で重大なミスをしたとき、どのように責任を取るか

・会社に対して提案することは何かあるか

・あなたが社長だったらどのような会社にしたいか

・

・仕事をするうえで一番大切なことは何だと思うか、理由は

・希望の部署に配属されない場合どうするか、他に希望する職種は

・転勤、海外は大丈夫か

・残業が多くても大丈夫か

・希望の勤務地は

・苦手なタイプが上司ならどうするか