

STEP4 エントリーシート(ES)と履歴書を準備しよう

エントリーシート（ES）と履歴書の作成・提出は、日本の就職活動における最初の関門であり、必ず通る道です。企業があなたと面接をするか否かを判断するとても重要なポイントになります。ここでしっかりと書き方を学んでおきましょう。

■ エントリーシート（ES）

エントリーシート（ES）とは、企業が用意する応募書類のことです。主に書類選考のために用いられ、企業が定めた提出期限までに提出する必要があります。

まずは、志望する企業のエントリーシートを入手することから始めましょう。企業によっては、会社説明会に参加することを条件にエントリーシートを配布することがあります。志望企業のホームページや、採用サイトをしっかりとチェックしておきましょう。

■ 履歴書

企業によってはエントリーシート（ES）ではなく、履歴書の提出を求めたり、場合によっては、エントリーシートと履歴書の双方の提出を求めることがあります。

まずは、自分に合った履歴書選びから始めましょう。履歴書は、コンビニや文具店で売られているものから、大学の購買部で売られているものなど、種類は様々です。

履歴書によって、項目や記入欄の大きさに差がありますので、自分がアピールしたい項目の有無や記入欄のスペースを確認し、選ぶようにしましょう。

もし、どの履歴書を買えばよいか分からない場合は、「新卒用」として売られているものか、大学の購買部で売られているものを選びましょう。自分で作ったオリジナルの履歴書なら、自分のアピールしたいことを強調することもできるのでお勧めです。

● エントリーシート（ES）と履歴書をどちらも提出するときは

同じ企業にエントリーシート（ES）と履歴書の双方を提出するときは、エントリーシートでは志望動機や入社後のビジョンなど「未来の自分について」を中心に、履歴書では大学時代の経験や持っている資格・免許など「過去の自分について」を中心に展開することで、記入内容の重複を防ぐことができます。

POINT エントリーシート(ES)・履歴書を作成するときのルール

① 印鑑は一番初めに押す

履歴書に印鑑を押す箇所がある場合は、履歴書を書き始める前に印鑑から押すようにしましょう。押印を失敗してしまった場合は、押し直しがききません。全て書き直しになることがありますので、初めに印鑑を押す習慣をつけておきましょう。

※外国人留学生の場合は、印鑑の代わりに署名（サイン）での提出が認められる場合もありますが、これから日本で生活していく上で、印鑑が頻繁に必要になりますので、一つ作っておくとよいでしょう。

② 指定がない時は手書きで書く

企業から手書き/PC作成の指定がない場合は、手書きで書くようにしましょう。特に留学生のみなさんは、エントリーシート（ES）や履歴書を手書きで作成することにより、日本語能力をアピールすることができます。丁寧な字でしっかりと記入しましょう。

③ 消せるボールペン・修正液・修正テープは使わない

最近は、消せるボールペンが多く利用されていますが、大切な書類では絶対に使わないようにしましょう。これは、エントリーシートや履歴書に限られたことではありません。また、間違えてしまった場合でも、修正液や修正テープを使うことはマナー違反です。失敗を防ぐために、下書きをして内容をまとめておきましょう。

④ 空欄・空白は作らない

せっかく一生懸命に書いたエントリーシートや履歴書でも、空白や空欄が多ければ「本当にうちの会社に入社したいのかな？」と思われたり、マイナスな印象を与えてしまいます。最後の一行まで埋めるイメージで作成しましょう。

⑤ 同じ業界でも使い回しはしない


同じ業界の企業だからといって、エントリーシートや履歴書を使い回してはいけません。必ず、企業ごとに熱意をもって作成するようにしましょう。

● エントリーシート（ES）

12023年3月1日現在

2

ふりがな	きょうりつ はなこ		
氏名	共立 花子 (男性・女性)		
4生年月日	1995年11月7日 (満 27 歳)	国籍	中国
5現住所	〒000-0000 東京都〇〇区△△町1-2-3 □□アパート201号室		
6電話番号	03-0000-0000	携帯番号	080-0000-0000
メールアドレス	〇〇〇〇@gmail.com		

3

高校	専門・大学	大学院
〇〇高等学校 (中国)	〇〇大学 △△学部 □□学科	

7

ゼミ	【テーマ】アジアにおける教育制度の比較
8課外活動	【サークル活動】留学生支援ボランティアサークル 留学生の代表としてサークルを創設しました。
9資格・語学	【資格】日本商工会議所簿記検定試験2級 【語学】日本語能力試験1級、BJTビジネス日本語能力テストJ1、TOEIC825点
10趣味・特技	登山、水泳、読書、旅行、料理
アルバイト	【2020年4月～現在】 株式会社〇〇 (飲食店)：マネージャーとしてホールサービスを担当
11インターンシップ	【2021年8月3日～14日】 株式会社〇〇 (人材コンサルティング)：営業事務、事業計画書の作成業務を経験

121.志望動機 (300字以内)

私は、貴社の会社説明会に参加した際に、貴社の「登録型外国人財紹介ビジネス」に強く関心を持ちました。日系企業のグローバル化が進み、グローバル人材の需要は今後ますます高まると考えております。貴社ではグローバル人材を専門に紹介していることから、事業内容に将来性を感じました。
しかし、外国人が日本で就職をするということは、容易な事ではありません。私自身、留学生として日々就職活動に励んでおりますが、語学や文化の違いなどから、外国で就職をすることの難しさを身をもって感じております。貴社に入社をすることができた際には、この経験を活かし、企業と求職者の双方に寄り添える社員になることが目標です。

- 1 日付は記入時点の日付を記入。
- 2 「ふりがな」と書いてあればひらがなで、「フリガナ」と書いてあればカタカナで記入。
- 3 写真はスピード写真ではなく、写真館などで撮影したものを使用。写真の裏には、学校名と氏名を記入。
- 4 年齢は、日本式の数え方で記入（満年齢）。
- 5 住所は都道府県から書き、番地や建物名も正式に表記。
- 6 連絡先は繋がりやすい携帯電話の番号を必ず記入。メールアドレスはPC用のものを記入。
- 7 ゼミや卒論テーマは具体的に。
- 8 部活・サークル・受賞歴は具体的に。自分がどのような役割だったのかも記入すると企業も興味をもちやすい。
- 9 資格名は正式名称で記入。
- 10 趣味・特技はなるべくたくさん記入しておく、面接で話が膨らむ場合も。

132. 他人に負けない一番の強みは何ですか？ (300字以内)

私の一番の強みは困難に見舞われても、決して折れない粘り強さです。
私が日本留学を決心したとき、経済的に厳しい状況にあり、両親からも留学を反対されていました。しかし、目標を諦めることなく、学業とアルバイトを両立させ、学業に励みながらも留学資金の半分の貯めることに成功しました。
そして、幾度となく両親と話し合い、説得することに成功し、日本留学を実現させました。たとえ時期が少し遅れてしまったとしても、諦めずに自分ができる限りの努力をすることで、状況を変えることができるという事を改めて感じました。

143. 学生生活で自分で目標を立て、挑戦したものは何ですか？ (300字以内)

留学生グループのリーダーとして、「留学生支援ボランティアサークル」を創設した事です。
私が日本へ留学に来て間もないとき、銀行口座開設などの慣れない手続きや、初めての事ばかりの生活に適應するまでも大変な時期を過ごしました。そんな経験から、これから日本留学に来る後輩たちに留学生の先輩として、何かしてあげられる事はないかと考え、このサークルを立ち上げました。
当初、留学生グループ6人で始めた活動でしたが、活動内容に興味を持った日本人学生も加わり、今では30名までグループを成長させました。常に部員とコミュニケーションを取り合ったことが、サークルを大きくさせることができた理由ではないかと考えています。

4. あなたが大切にしていることは何ですか？ (300字以内)

「言葉にして伝えること」です。幼い頃から両親より『ありがとう』と『ごめんなさい』を言える人にな리なさい』と躾けられました。その影響もあり、感謝や謝罪はもちろん、当たり前な事でも言葉にして相手に伝えるよう心がけています。特に感情は言葉にしないと伝わりづらく、どんなに親しい仲でも時には誤解を招いてしまうことがあります。ビジネスにおいても同じではないでしょうか。依頼事項や締切など、言葉や文章にしてきちんと相手に伝える事で、誤解や解釈のズレを解消する事ができると思います。
これから社会へ出て、大切な人や同僚、取引先との間で、誤解やすれ違いを起こさないためにも、これからも継続していきたいと思っています。

弊社記入欄

- 11 アルバイト・インターンシップの社名は正式名称で。具体的にどんな業務を経験したのかも記入。
- 12 志望動機は、なぜその企業に興味を持ったのか、「きっかけ」から記入するとGOOD。入社後に自分がどのように活躍できるかを明確に書く伝わりやすい。
- 13 自分の強みは自己分析から必ず把握しておくこと。面接でも聞かれる頻度が高い。「経験」、「成功例」、「学んだこと」を整理して、分かりやすく記入。(自己分析はp.7～で実践しよう。)
- 14 学生生活でのエピソードも高確率で登場。質問の内容を理解し、自分が挑戦したこととその成果について、具体的に詳しく記入。

● 履歴書の例（オリジナルフォーマットを作ろう！）

12023年3月1日現在

2

ふりがな

きょうりつ たろう

氏名

共立 太郎

4

生年月日

1993年8月1日（満 29 歳）

性別

（男） ・ 女

5

現住所

〒000-0000 東京都〇〇区△△町4-5-6 □□マンション 303号室

6

電話番号

080-0000-0000

メールアドレス

〇〇〇〇@gmail.com

3



7

言語スキル

中国語（母国語）、日本語（ビジネスレベル）、英語（ビジネスレベル）

8

年	月	学歴・職歴
【学歴】		
2012	7	〇〇高等学校（中国）卒業
2012	9	〇〇大学 △△学部□□学科（中国）入学
2016	7	〇〇大学 △△学部□□学科（中国）卒業
2016.7 ～ 2020.10 中国にて就職、同時に日本留学をするための準備		
2020	10	〇〇学院（日本語学校）入学
2022	3	〇〇学院（日本語学校）卒業
2022	4	〇〇大学大学院 △△研究科□□専攻 修士課程 入学
2023	3	〇〇大学大学院 △△研究科□□専攻 修士課程〇年 在学中
【職歴】		
2016	7	〇〇株式会社（中国）入社
2020	10	〇〇株式会社（中国）日本留学のため退社
【アルバイト歴】		
2022	5	2022.05 ～ 現在 〇〇大学図書館
担当業務：事務スタッフとして書類作成・アルバイト職員の給与計算等		
【インターンシップ歴】		
2022	8	2022.8.3 ～ 2022.8.14 株式会社〇〇
内容：営業事務、事業計画書の作成業務を経験		
現在に至る		

9

「学歴」「職歴」などは項目が分かりやすいように強調させましょう！

10

年	月	免許・資格
2021	12	日本語能力試験2級 取得
2022	11	日本商工会議所簿記検定試験3級 取得
2023	1	TOEIC860点 取得

11

11

1 日付は記入時点の日付を記入。

2 「ふりがな」と書いてあればひらがなで、「フリガナ」と書いてあればカタカナで記入。

3 写真はスピード写真ではなく、写真館などで撮影したものを使用。写真の裏には、学校名と氏名を記入。

4 年齢は、日本式の数え方で記入（満年齢）。

5 住所は都道府県から書き、番地や建物名も正式に表記。

6 連絡先は繋がりがやすい携帯電話の番号を必ず記入。メールアドレスはPC用のものを記入。

7 企業が知りたいことなので言語スキル欄は別枠に作って目立たせる。

8 西暦と和暦が混合しないように、どちらかで統一。

9 母国での学歴も省略せずに必ず記入。

10 アルバイト歴・インターンシップ歴は別枠にして、担当業務まで具体的に記入。

12

年	奨学金・表彰
2022.4 ～ 2024.3	一般財団法人 共立国際交流奨学財団 奨学金
2022.10	〇〇主催 日本語スピーチコンテスト 最優秀賞 受賞
年	課外活動
2022.4 ～ 現在	留学生協会の幹部として母国へのチャリティープロジェクトを立ち上げ

13

趣味

旅行	日本の景色を楽しみ、文化を学ぶこと
日本ドラマ鑑賞	日本語力向上のため
異文化交流	日中交流会に参加して、お互いの文化を教え合うこと

14

自己PR

私の一番の強みは困難に見舞われても、決して折れない粘り強さです。私が日本留学を決心したとき、経済的に厳しい状況にあり、両親からも留学を反対されていました。しかし、目標を諦めることなく、日本語の勉強を続けながら、留学資金の半分の貯めることに成功しました。そして、幾度となく両親と話し合い、説得することに成功し、日本留学を実現させました。たとえ時期が少し遅れてしまったとしても、諦めずに自分ができる限りの努力をすることで、状況を変えることができるという事を改めて感じました。

学生生活で特に力を入れたこと

留学生協会の活動である母国への「チャリティープロジェクト」をリーダーとして立ち上げ、成功させた事です。このプロジェクトの目的は、母国の貧困な子どもたちに勉強の機会を与える事です。きっかけは、日本に居ながらも、母国のために何かできることはないかと考え、友人とアイディアを出し合った結果、チャリティーという形にたどり着きました。校内での小さな募金活動から始まったこのプロジェクトですが、インターネットやSNSを利用して注目を集め、最終的には約30名の学生をサポートすることができました。このプロジェクトのメンバー募集や企画、広報活動を通して、リーダーとしての責任やリーダーシップを学び、人としても成長することができたと思います。

志望動機

私が貴社を志望した理由は、「一人でも多くの留学生が日本で就職できるようサポートしたい」と強く思ったからです。私は、「私にしかできない仕事で人の役に立ちたい」ということを軸に就職活動に励んでいます。そんな中、共立国際交流奨学財団からの紹介で貴社のHPを拝見しました。業務内容を拝見し、まさに私がやりたかった仕事だと確信しました。私の得意分野である語学を活かしながら、人の一生に関わる仕事選びのお手伝いができるというのは、責任が重大ではありますが、その分、達成感や喜びも何倍にもなると思います。先輩社員の皆様のインタビューページからも、仕事への情熱が伝わり、私もその一員になりたいと心から思いました。

11 免許・資格は正式名称で記入。

12 奨学金・表彰歴は、別枠にてしっかりアピール。

13 なぜそれを趣味にしているのか理由も添えるとGOOD。面接で話が膨らむ場合も。

14 自己PR、学生生活で力を入れたこと、志望動機は、具体的に語れるように何度も練習を。p.8 ～の自己分析シートを使って、自分自身についてしっかりと理解しておこう。

※履歴書は基本的には2ページに収める。企業にもっとアピールしたい場合は、2枚目までに基本情報をまとめ、3ページ目に自己PRを書く と他の人との差別化を図れるでしょう。

23

24