

日本での就職活動を成功させる7つのステップ

「日本で就職したいけど、まず何から始めればいいのか」「どうやって進めればいいのか」そんな疑問を解決するために、日本での就職を成功させるための7つのステップを紹介します。

STEP1 自分だけの就活スケジュールを立ててみよう

まずは、就職活動の計画を立てましょう。

▶p.3

STEP2 自己分析をしよう

就職活動では自己分析がとても重要です。「なぜ日本で就職したいのか」、「自分の強み・弱み」などを良く考えて整理をしておく、エントリーシート（ES）・履歴書の作成や面接の時にも困りません。

▶p.7

STEP3 情報収集をしよう

様々な手段を使って、興味のある業界や企業の情報を集めましょう。

- * 就職情報サイト&エージェントへの登録・活用
- * 学校の就職課（キャリアセンター）の利用
- * 企業ホームページの確認・企業説明会への参加
- * インターンシップ
- * OBOG訪問

▶p.11

STEP4 エントリーシート（ES）と履歴書を準備しよう

興味のある業界や企業が定まったらエントリーシート（ES）や履歴書等の応募書類を作成しましょう。

最近では、PCで作成した応募書類の提出をOKとする企業も増えてきていますが、志望意欲や個性をアピールする機会にもなりますので、応募書類は手書きで作成するようにしましょう。

▶p.19

STEP5 基本的なマナーを学ぼう

就職活動では、第一印象が大切です。身だしなみ、電話対応やメールの送り方、正しい敬語の使い方など、基本的なマナーを学んでおきましょう。

▶p.25

STEP6 選考試験・面接に備えよう

筆記試験、グループディスカッション（GD）、面接等、どんな選考があるかは企業によって様々です。どんな選考でも実力を発揮できるよう、しっかりと練習・対策をしておきましょう。

▶p.31

STEP7 内定後にすべきことを理解しよう

日本で就職するためには、在留資格の変更が必要です。内定をもらったら、現在の在留資格である「留学」から自分の業務内容に応じた在留資格への変更を行いましょう。

▶p.38

STEP1 自分だけの就活スケジュールを立ててみよう

ここでは、日本での一般的な就活スケジュールを紹介します。

企業により、採用時期が異なる場合もあります。興味のある企業の情報を早めにリサーチし、企業セミナー・説明会の日程、選考時期等をチェックしておきましょう。

▽一般的な就活スケジュール（例）

大学3年生（2年制学校は1年次）											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
			インターンシップ企業探し・インターンシップ参加								
			自己分析（何度も繰り返し行う）								
			業界＆職種研究・OBOG訪問								
			エントリーシート・履歴書作成								
学習体験			検定試験・資格試験の学習＆取得／筆記試験対策 課外活動・研修会・ボランティア・アルバイト								

企業求人情報解禁！

大学4年生（2年制学校は2年次）											
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
企業フェア・説明会参加					内 定 式	在留資格変更 手続き					
エントリー・応募書類提出						内定企業の企業研究					
採用選考（筆記試験・面接等）											
内々定											
<div>評価</div> <div>反省・改善策を考える</div>											

(POINT) 就職活動に必要なものは何だろう？

JLPTやBJT、TOEICなどは取得しましたか？

リクルートスーツなどの購入は済んでいますか？

就職活動において必要な行動をスケジュールに組み込んでみましょう！

▽あなたの就活スケジュールを書き込みましょう！

[illegible][illegible]

■ 業界別 就職に役立つ検定・資格一覧表

業界	検定・資格	業界	検定・資格
共通	日本語能力試験（JLPT）	不動産	宅地建物取引士
	BJTビジネス日本語能力テスト		賃貸不動産経営管理士
	実践日本語コミュニケーション検定（PJC）		管理業務責任者
	秘書技能検定	交通・運輸	自動車免許（準中型・中型・けん引 等）
	マイクロソフトオフィススペシャリスト（MOS）		交通技術資格者（TOP）
	普通自動車第一種運転免許		危険物取扱者
IT・通信	基本情報技術者	流通・小売	通関士
	応用情報技術者		リテールマーケティング検定
	ITパスポート		貿易実務検定
教育	教育職員免許状	金融・コンサル	ファイナンシャル・プランニング技能士
	日本語教育能力検定試験		AFP
	キャリアコンサルタント		公認会計士
建築	二級建築士	宿泊・飲食	サービス接遇検定
	二級建築施工管理技士一次試験		ホテルビジネス実務検定
	建築CAD検定試験		調理師・栄養士



アドバイス

こちらは代表的な検定・資格の例です。
STEP2「自己分析」、STEP3「情報収集」で希望業界が決まったら、取得すべき資格について自分で調べてみましょう。

■ 検定・資格準備表

チャレンジしたい検定・資格が見つかったら、試験日程や受験料などの情報をまとめておきましょう！

記入例

検定・資格名	日本語能力検定（JLPT）N1
試験実施日	2023年7月2日（日）
受験料	6,500円（税込み）
申込方法	日本国際教育支援協会のWEBサイトから申し込み
申込期間	2023年3月下旬から4月中旬まで

☐ その① ◀取得したら✓をつけよう！

検定・資格名	
試験実施日	
受験料	
申込方法	
申込期間	

☐ その② ◀取得したら✓をつけよう！

検定・資格名	
試験実施日	
受験料	
申込方法	
申込期間	

☐ その③ ◀取得したら✓をつけよう！

検定・資格名	
試験実施日	
受験料	
申込方法	
申込期間	

STEP2 自己分析をしよう

就職活動は、自分自身を良く理解していなければ始まりません。進むべき方向を見定めるためには、まず自分自身がどんな人物なのかを把握する必要があります。自分の長所や短所、アピールポイントなどをしっかり分析しましょう！

また、就職活動をしていく中で、新たな自分を発見することもあります。一度だけではなく、何度も繰り返し自己分析をしてみましょう。



POINT 自己分析のチェックポイント

1 あなたの日本留学について

- * 日本への留学を決意した理由
- * 留學生活で大変だったこと
- * 日本での留學生活から得たこと

2 あなた自身について

- * あなたの長所と短所
- * 好きなこと・興味のあること

3 あなたの価値観、人生観について

- * あなたの座右の銘
- * 人生の振り返り
- * 将来の夢・ビジョン

▶ 次のページで実際に文字に書き起こしてみましょう！

自己分析実践シート①

あなたの日本留学について振り返ってみよう

日本留学を決意したのはいつ？	日本留学を決意した理由は？ 他の国ではなく日本を選んだ理由は？
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

留學生活で大変だったことは？ 母国との違いは？	どうやって乗り越えた？
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

留學生活で 得たこと・学んだことは？	具体的なエピソードは？
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

自己分析実践シート②

あなた自身についてのことを書き出してみよう

あなたの長所は？	理由・活かせることは？
<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
あなたの短所は？	理由・改善策は？
<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
好きなこと・興味のあることは？	きっかけ・理由・活かせることは？
<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>

自己分析実践シート③

あなたの価値観や人生観について考えてみよう

人生のモットー・座右の銘は？ あなたが大切だと考えることは？	理由は？
<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
人生で一番辛かったことや 失敗・挫折した経験は？	どうやって乗り越え、克服した？
<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
就職を志望する業界・職種は？	理由は？ 将来の夢やビジョンは？
<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>

STEP3 情報収集をしよう

■ 就職情報サイト&エージェントの登録・活用

日本の就職活動では、就職情報サイトへの登録は必要不可欠です。各企業の採用情報はもちろん、エントリーやインターンシップ・説明会への申込み窓口を就職情報サイトに設ける企業が多いので、必ず登録するようにしましょう。

また、専門のアドバイザーが就職活動をサポートしてくれるエージェントサービスや、無料で受講できる就職セミナーなども多くありますので有効に活用しましょう！

● 就職情報サイトの紹介

<外国人向けサイト・エージェント>



* GlobalLeader

<https://www.globalleadernavi.com/>



* リュウカツ

<https://ryugakusei.com/>



* マイナビ国際派就職

<https://global.mynabi.jp/>



* マイナビ新卒紹介 (留学生向け)

<https://shinsotsu.mynabi-agent.jp/ryugakusei/>

<日本で広く利用されているサイト>



* マイナビ2024

<https://job.mynabi.jp/2024/>



* リクナビ2024

<https://job.rikunabi.com/2024/>



* キャリタス就活2024

<https://job.career-tasu.jp/2024/top/>



■ 学校の就職課（キャリアセンター）の利用

在籍する学校の就職課（キャリアセンター）を積極的に活用しましょう！卒業生の就職状況や、留学生積極採用企業の情報など、細かい情報を入手することができます。

また、履歴書添削や面接対策、インターンシップの相談など、様々なサービスしてくれます。学校の就職課では、自分の専門に合った求人情報を探しやすいので、頻繁に足を運んでみましょう。

■ 業界・職種研究

● 企業ホームページの確認

興味のある業界の企業ホームページにアクセスしてみましょう。

企業のホームページには、会社概要・事業内容・採用情報の他、代表挨拶や企業理念、スローガン等が掲載されています。企業の志や、社風を知ることができるため、面接対策としても有効です。

● 企業説明会への参加

企業が開催する説明会へ積極的に参加して、さまざまな業界・職種の仕事を正しく理解し、自分の就職活動の軸にマッチしているか、自分の能力を活かせる仕事であるか等、しっかりと確認しましょう。

① 合同企業説明会

たくさんの企業が集まって合同で行う説明会のことです。全国各地で開催され、会場に設置された各企業のブースにて、集まった学生に向けて、会社概要や事業内容、先輩社員の話などを紹介する会社説明会が行われます。事前に参加企業を確認し、当日は、時間を有効に使いましょう。

留学生限定の合同説明会も多くありますので、積極的に参加しましょう。

② 会社説明会

企業が本社や別会場にて単独で開く説明会のことです。最近はオンラインでの実施も多くなっています。先輩社員から事業内容や仕事のやりがいなどを聞くことができたり、採用情報の他にも会社の雰囲気や印象などを知ることができるので、入社後の自分の姿がイメージできるでしょう。

会社説明会は、ほとんどが事前予約制です。就職情報サイトや企業のホームページをしっかりとチェックして、早めに予約をしましょう。

■ インターンシップ

インターンシップとは、学生が志望企業や団体へ訪問し、実際に業務を体験する「職業体験」のことです。最近では、就労体験だけでなく、企業が準備した体験型プログラムに参加したり、企画立案などのテーマについてグループごとに議論・発表をするグループワーク型のインターンシップも増えています。

志望業界・職種がある程度固まったら、積極的に参加しましょう。

POINT インターンシップのメリット

① さまざまな業界・職種を体験できる

興味の湧いた業界で実際に仕事を体験してみることによって、自分がその業界や職種に向いているかを判断することができます。志望業界を明確にするために非常に役に立ちますので、内定獲得への近道となるでしょう。

② ビジネスマナーの習得・コミュニケーションスキルが上達する

実際に日本企業で働いてみることで、電話・メール対応を始めとしたビジネスマナーを習得することができます。先輩社員をお手本にするのもよいでしょう。先輩社員に同行したり、会議に参加したりと、ビジネスにおけるコミュニケーションスキルも身に付けることができるでしょう。

③ 「日本で働く」ということについて理解できる

日本の会社で働くというのはどういうことでしょうか。環境は母国とどのように違いますか。日本企業のインターンシップに参加することで、母国との違いやアルバイトとは違う責任なども見えてきて、「日本社会で働く」とはどのようなことなのかを理解することができるでしょう。

④ 採用選考において有利になる可能性がある

企業の中には、インターンシップを採用選考の一環として実施している企業があります。インターンシップでの姿勢や実績によっては、内定に大きく近づくことができますので、インターンシップの種類や内容もしっかりと確認しましょう。

● インターンシップの種類

① 1日体験型

1日だけのインターンシップは、会社の説明会として実施することが多く、主に簡単なグループワークや社内見学、社員との座談会が開催されます。

② 短期型

1週間～1ヶ月程度のインターンシップは、最も一般的とされており、グループワークを行ったり、実際の業務を体験したりと1日体験型のインターンシップより実践的な経験ができます。企業によっては、インターンシップに参加することで選考過程の一部が免除になることもあるため、希望企業のインターンシップには参加しておくチャンスが広がるでしょう。

③ 長期型

1ヶ月以上行うインターンシップは、多くの場合給与が支払われ、実際に業務を行いながら経験を積み重ね、最終的には企業の即戦力としての能力を得ることを期待できます。長期インターンシップの成果によっては、就職活動で有利になったり、直接内定をもらえる可能性もあります。

POINT アルバイトとの違い

インターンシップとアルバイトでは、目的に大きな違いがあります。アルバイトの目的は、「お金を稼ぐこと」。インターンシップの目的は、「自分の適性を把握すること」、「社会人として働くことを経験すること（スキルアップ）」です。インターンシップに参加することで、アルバイトには任せてもらえない仕事を見学・体験することができ、企業全体を理解する機会にもなります。責任感をもって最後までしっかりとやり抜きましょう。

●インターンシップの準備

インターンシップに参加する際は、保険に加入しましょう。

インターンシップ中に万が一、誰かに怪我をさせてしまった場合や、会社のモノなどを壊してしまったりした時に備えての保険です。保険に加入していないと、その損害を本人が賠償しなければなりません。

詳しくは、学校の就職課（キャリアセンター）に相談してください。



アドバイス

インターンシップに参加するときは、「社会人」として気を引き締め、ルールやマナーを守りましょう。

遅刻や無断欠席は厳禁です。服装・髪型などの身だしなみにも注意を払いましょう。

■OBOG訪問

入社してから「自分の想像していた仕事ではなかった」などと後悔することのないよう、学校の卒業生や知り合いから紹介を受けた人を訪ねて、志望企業で働いている先輩の話を直接聞きましょう。先輩の実際の業務や一日の流れを聞くことで、会社説明会や企業ホームページからの情報よりも具体的なイメージをつかむことができます。また、自己PRや志望動機を先輩に聞いてもらい、アドバイスをもらうのもよいでしょう。

●OBOG 訪問の流れ



① OBOGを探す

まずは、OBOG訪問に対応してくれる先輩留学生を探しましょう。同じ出身国の先輩留学生や、ゼミや研究室の教授、部活やサークルのネットワークを利用してみましょう。

POINT OBOG 探しのポイント

留学生のネットワークでは、なかなかOBOGが見つからないこともあります。そんな時は下記の方法も試してみましょう。

- * 留学生のOBOGが見つからなければ、日本人の先輩を探してみる。
- * 学校の就職課（キャリアセンター）や所属ゼミの教授に紹介してもらう。
- * 共立財団のOBOG紹介（p.18）を確認し、共立財団まで連絡する。

② アポイントをとる

訪問するOBOGが見つかったら、アポイント（約束）をとります。

電話でアポイントをとる時は、相手が多忙な社会人であることを理解し、電話をかけた際は、「今、お時間よろしいでしょうか？」と相手の状況を必ず伺うようにしましょう。

▶ 電話のかけ方・マナーはp.27

③ 事前準備

OBOG訪問当日の限られた時間を有効に使えるよう、事前に訪問企業のホームページなどをチェックして事業内容などを予習しておきましょう。

また、当日に聞き逃すことの無いよう、聞きたいことや気になる点を項目別にしっかりとまとめておきましょう。

④ 訪問当日

OBOGの中には、業務時間中や休み時間を割いて会ってくれる人もいます。学生のよう
に自由に時間を使えるわけではないので、よく自覚して礼儀正しく振舞いましょう。
また、身だしなみはスーツなどの印象のよい服装で向かい、話を聞く際はメモを取る
など、誠実な態度で臨みましょう。

⑤ 訪問後のお礼

忙しい時間を割いて話を聞かせてくれた先輩に対して、感謝の気持ちを込めた丁寧な
お礼状を出すことを忘れてはなりません。感謝の気持ちに加え、回答してくれたこと
に対しての感想なども添えておきましょう。

決まった書式や形式はありませんが、メールか手紙で送るのが一般的です。訪問翌日
までには必ず送るようにしましょう。

<お礼状の一例>

株式会社〇〇

××部 △△様

拝啓 先日はお忙しい中、お時間を頂き誠にありがとうございました。貴重なお話やアドバイスな
ど、大変参考になりました。

学校ではなかなか得ることのできない現場の情報も伺うことができ、本当に感謝しております。

就職先が決まりましたら、改めてご報告させていただきます。

まずは略儀ながら書中をもってお礼申し上げます。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

敬具

〇〇年〇月〇日

△△大学 ××学部 氏名

⑥ 進路決定の報告

就職活動を終えて進路が決定したら、
就職先が訪問した会社や同業ではなくても、
お世話になった先輩に必ず報告をしましょう。
先輩もきっと喜んでくれるでしょう。



● 共立財団 奨学生 OBOG のご紹介

日本で就職をした共立財団の奨学生OBOGを紹介します！下記の先輩留学生は、現
在それぞれの業界で大活躍中です。

先輩留学生の業界・職種を確認し、OBOG訪問を希望する場合は当財団を介して
OBOGとアポイントをとることができますので、是非ご連絡ください。

\\ 皆さんの日本就職を応援しています！ /



ベトナム出身
PHAM ANH QUOCさん
自動車整備士



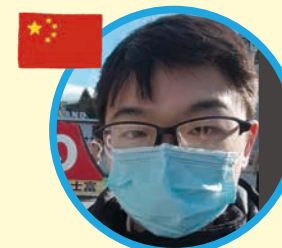
ベトナム出身
LE THI HUYENさん
貿易事務



ベトナム出身
DO THI VAN DIEUさん
システムエンジニア



中国出身
白 少宣さん
フロントエンドエンジニア



中国出身
寧 昊さん
メーカー営業



モンゴル出身
SUKHTSOODOL
LKHAGVADORJさん
IT関係

共立国際交流奨学財団 就業支援部 小島まで
『「共立・桜」のOBOG訪問について』とお問い合わせください。

☎03-5295-0205 ✉kif-info@dormy.co.jp

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ていることがあります。

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）

123

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

12

1.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

連絡先は繋がりの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。

13

2. 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。

14

3. 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』を言える人になりなさい』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。

21

22

スケジュール

自己分析

情報収集

ES・履歴書

基本マナー

試験・面接

内定後

求人情報

起業

● 履歴書の例（オリジナルフォーマットを作ろう！）

123

2023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

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

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

9

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

10

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

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

以上

11

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

3

「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！

- 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 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

2022.4 ~ 2024.3

奨学金・表彰

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

2022.4 ~ 現在

課外活動

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。

STEP5 基本的なマナーを学ぼう

Eメールのマナー

就職活動を行う中で、会社説明会の予約や採用面接の日程調整、面接のお礼等、企業宛にメールを送ることや、返信をすることが頻繁にあります。印象の良いメールを送れるよう、メールの基本マナーを学んでおきましょう。

POINT Eメールの基本マナー

1 分かりにくいメールアドレスは使わない

メールアドレスは、学校で指定されたものを使用するのが無難です。学校から指定されたアドレスがない場合は、Googleのフリーメール「Gmail」などを使用するとよいでしょう。また、メールアドレスは自分の名前と誕生日などで構成しましょう。

2 素早い返信を心がける

メールの返信は、遅くても24時間以内にするようにしましょう。また、やむを得ない事情でメールの返信に時間を要する場合は、「確認いたしました。○日までに改めてご連絡いたします。」と、いつまでに回答できるのかを連絡しておきましょう。

3 絵文字や顔文字、「！」などの記号は使わない

普段日常的に使っている絵文字や顔文字、「！」なども、使わないようにしましょう。感謝の気持ちを強調したいときも、絵文字や記号を用いず、文章で伝えるようにします。フレンドリーな社風の企業では「！」を使用することもあります。就職活動中は使わない方が無難です。

4 敬語を正しく使う

p.28を参照して、間違った敬語を使わないように注意しましょう。

● メール文の例（挨拶→本文→結び→署名）

- 宛先 xxxxxx@xx.xx
- 件名 【一次面接日程のご連絡】 ○○大学 共立花子

株式会社○○

3 △△部 □□様

お世話になっております。
○○大学△△部の共立花子でございます。

この度は、一次面接のご連絡をいただき誠にありがとうございます。
ご提示いただきました下記日程にて面接をお願いしたく存じます。

【日時】 4月8日（金）15:00 ～
【場所】 貴社（××ビル 4階）

4

5 お忙しいところ、貴重なお時間をいただきありがとうございます。
何卒よろしくお願い致します。

6 -----
共立 花子（キョウリツ ハナコ）
○○大学△△部 4 年
E-mail：xxxx@xxx.xx
TEL：080-0000-0000

- 1 メール作成中の誤送信を防ぐために宛先は最後に入力。
- 2 件名は具体的な要件を記入。企業からのメールに返信するときは、件名は変えず、所属と氏名を添える。
- 3 会社名は（株）などと省略せずに、正式名称で。「会社名→部署名→担当者＋様」の順で記入。
- 4 日時などは文中に記載せず、別枠で目立たせて分かりやすく。
- 5 結びには、感謝の言葉と相手を思いやる言葉を。
- 6 メール最後には必ず署名を入れる。署名欄には、氏名、所属、連絡先を明記。特に留学生の場合は、氏名の読み方をカタカナで表記するようにする。

■ 電話のマナー

OBOG訪問の依頼や、企業との大事な連絡は電話を用いることがあります。突然の電話にも慌てずに対応できるよう、練習をしておきましょう。電話対応では、明るい声と綺麗な言葉遣いでよい印象を与えることができます。

POINT 電話対応の基本マナー

① 聞き取りやすい声量でハキハキと話す

慣れない電話対応では、緊張して声が小さくなりがちです。相手の口元が見えない電話では、相手が聞き取りやすいよう、落ち着いてハキハキと話しましょう。

② ペンとメモは常備し、重要なことは復唱して再度確認する

就職活動中は、外出中でもペンとメモを常備しておくようにしましょう。日程や相手の名前、連絡先等、重要なことは復唱して再確認する習慣をつけましょう。

● 電話をかけるとき

- ① 電話をかける時間帯は、平日の14時～17時が望ましいです。企業の営業時間を確認し、電話をかけるタイミングにも配慮しましょう。
- ② まずは、自分の所属と氏名を名乗り、担当者の部署と名前を伝えましょう。
「お忙しいところ恐れ入ります。〇〇大学の△△と申しますが、〇〇課の××様をお願いいたします。」
- ③ 担当者が不在・離席中の場合は、連絡可能な時間を確認しましょう。
「いつ頃お電話を差し上げればよろしいでしょうか。」
「それでは、その時間に改めてお電話を差し上げます。」
- ④ 担当者に繋がった場合は、再度所属と氏名を名乗りましょう。
「お忙しいところ恐れ入ります。〇〇大学の△△と申します。」
- ⑤ 最後に必ずお礼を言いましょう。

● 電話を受けるとき

- ① 就職活動中は、見覚えのない番号や非通知の着信電話であっても、電話を受けたときは、「はい、〇〇です。」と最初に名乗るようにしましょう。
- ② 要件は「承知いたしました。〇〇ですね。」と必ず復唱して確認しましょう。
- ③ 電話の最後に「ご連絡頂きありがとうございます。」とお礼を言いましょう。
- ④ 電話を切るときは、相手が切るのを確認してから電話を切るようにしましょう。

● 電話に出られなかったとき

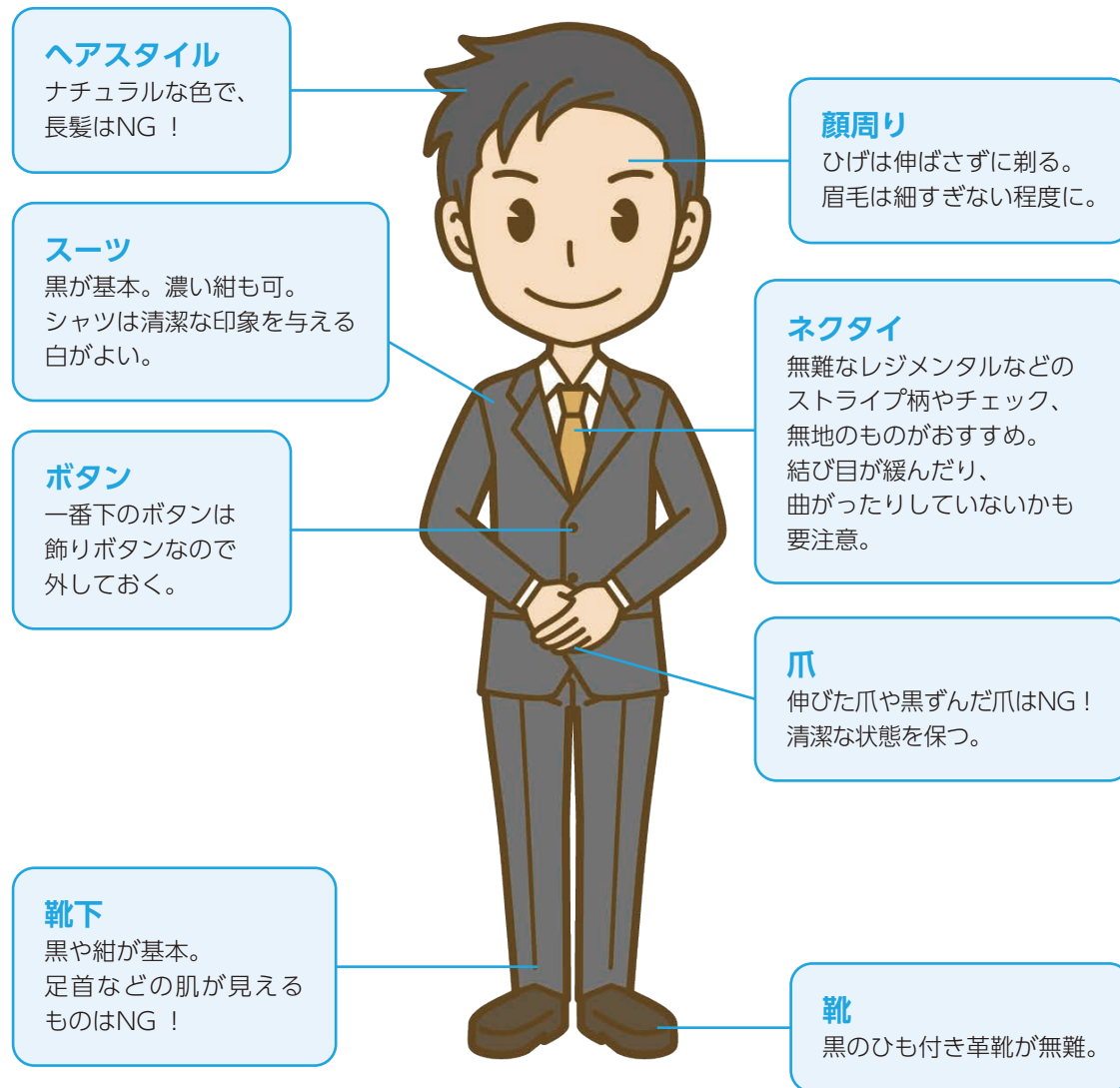
- ① 企業からの電話に出られなかったときは、できるだけ早くかけ直しましょう。
その際は、駅のホームや車、人通りの多いところはNGです。静かで電波状況のよい場所からかけるようにしましょう。
- ② 電話が繋がったら、折り返しであることを伝えて担当者に繋げてもらいましょう。
「お忙しいところ恐れ入ります。〇〇大学の△△と申しますが、先ほどお電話を頂き、折り返しのご連絡をいたしました。」
- ③ 担当者に繋がったら、再度挨拶から始めましょう。
「お忙しいところ恐れ入ります。〇〇大学の△△と申します。先ほどはお電話に出られず、失礼いたしました。」

■ 正しい敬語を再確認しよう

- * 尊敬語…相手への敬意を表す言葉
- * 謙譲語…自分と自分の行動をへりくだって相手に敬意を表す言葉
- * 丁寧語…物事を丁寧に表現することで相手に敬意を表す言葉

動詞	尊敬語	謙譲語	丁寧語
言う	おっしゃる／言われる	申す／申し上げる	言います
聞く	お聞きになる	伺う／拝聴する	聞きます
見る	ご覧になる	拝見する	見ます
行く	いらっしゃる／おいでになる	伺う／参る	行きます
来る	いらっしゃる／お越しになる	参る／伺う	来ます
いる	いらっしゃる／おいでになる	おる	います
する	なさる／される	いたす／させていただく	します
会う	お会いになる／会われる	お目にかかる	会います
受け取る	お受け取りになる／ご査収くださる	賜る／頂戴する／拝受する	受け取ります
送る	お送りになる／お送りくださる	お送りする／ご送付する	送ります
知る	お知りになる／ご存じである	存じ上げる／承知する	知っています

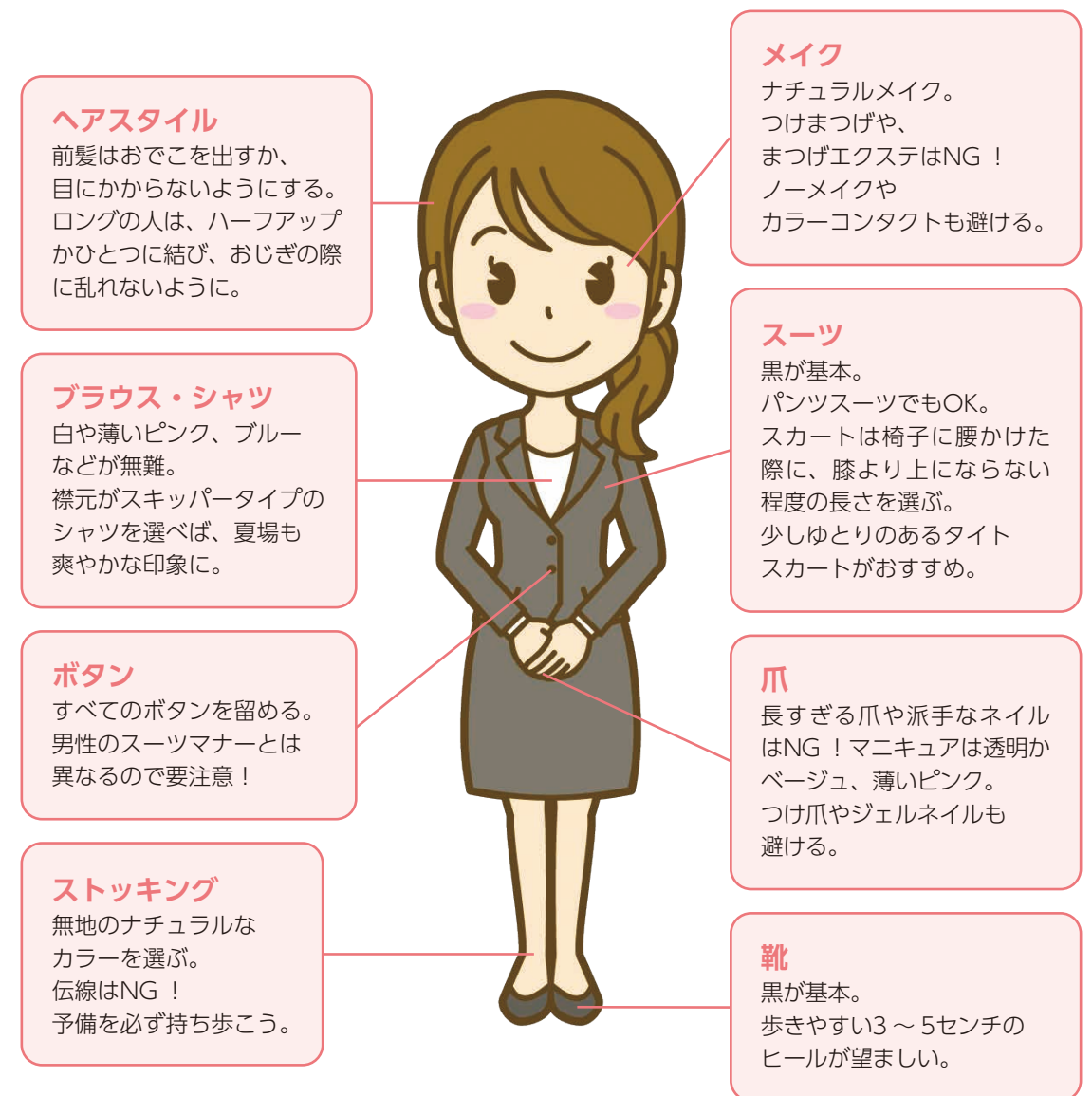
■ 身だしなみのマナー（男性編）



出発前の最終チェック！

- | | |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> スーツのしわ、ボタンのほつれ | <input type="checkbox"/> 爪は伸びていないか |
| <input type="checkbox"/> ネクタイの曲がり | <input type="checkbox"/> アンダーシャツが見えていないか |
| <input type="checkbox"/> ひげの剃り残り | <input type="checkbox"/> 靴の汚れ、すり減り |

■ 身だしなみのマナー（女性編）



出発前の最終チェック！

- | | |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> スーツのしわ、ボタンのほつれ | <input type="checkbox"/> マニキュアの落とし忘れ |
| <input type="checkbox"/> 前髪で目が隠れていないか | <input type="checkbox"/> アクセサリーの外し忘れ |
| <input type="checkbox"/> メイクが派手ではないか | <input type="checkbox"/> 予備のストッキング |

STEP 6 選考試験・面接に備えよう

■ 筆記試験（適性検査）

筆記試験（適性検査）は、テストセンターや企業の会議室、自宅のPCなどで受験することが一般的です。企業は筆記試験を行うことで、応募者の基礎学力やパーソナリティ、情報処理能力などを判断しています。基準点を超えた応募者のみが面接に進めるなど、書類審査と同様に、初めの選考要素として設定している企業が多くみられます。

また、受験方法は企業によって異なります。企業が指定する会場に赴いて受験する形式や、自宅の個人PCからオンラインで受験する形式がありますので、企業からの指示に従いましょう。



● SPIテスト（Synthetic Personality Inventory）

SPIテストは日本の就職活動で最も主流の筆記試験です。SPI3からは、新しく性格検査が導入され、テスト内容は、基礎能力（言語＋非言語）と性格検査の2つで構成されています。能力検査だけでなく性格検査もあることから、企業は学生の適性を踏まえた総合的なポテンシャルを測ることができます。

💡 アドバイス

SPIテストは短時間で多くの問題を解く必要があり、解答スピードが問われます。言語系・非言語系の問題ともに、豊富な語彙力と読解力が必要です。留学生のみなさんにとっては非常に難易度が高いと言えますが、日本語能力を上げることが高得点への近道ですので、まずは問題を繰り返し解き、出題形式や出題に使われる日本語にしっかりと慣れておきましょう。

● 玉手箱

玉手箱は、SPIテストと並んで代表的な筆記試験です。計数問題、言語問題、英語問題、性格検査の4項目から構成されています。SPIテストより制限時間が短く、より短時間で問題を解き進める必要がありますが、問題パターンが限定されているため、出題形式に慣れてしまえば、SPIよりも高得点を狙いやすいでしょう。

💡 アドバイス

玉手箱は同じ問題形式が連続して出題される特徴がありますので、出題傾向を知り、繰り返し練習問題を解く事で、比較的スムーズに解答できるようになります。電卓の使用が許されることが多いですので、電卓を使った計算にも慣れておきましょう。

● CAB（Computer Aptitude Battery）

CABは、情報処理・システム関連の企業の多くで採用され、主にSEやプログラマーなどコンピューター職を志望している学生の適性を測るためのテストです。コンピューター職に必要な知的能力が試される暗算、法則性、命令表、暗号と性格検査の5項目から構成されています。

💡 アドバイス

CABは、図形や暗号を解読するパズルのような問題がほとんどなため、他のテストのように難しい日本語を解読する必要がないという部分では、留学生のみなさんも高得点を狙いやすいテストです。いかに素早く正確に情報を処理できるかが重要ですので、何度も繰り返し練習してスピード力を鍛えましょう。

● GAB（Graduate Aptitude Battery）

GABは、総合商社や専門商社、証券・投資、総研など、高い知能を要する業界の総合職用の検査として採用されています。就職活動における筆記試験の中では最も難易度が高いとされており、基本的には言語理解、計数理解と性格検査の3項目から構成されています。

💡 アドバイス

GABは、非常に難易度が高く、日本人でも苦勞するテストです。特に言語理解分野では、250～500文字程度の長文読解を1問あたり約30秒のスピードで解き進める必要があります。

長文読解のコツは「長文を読む前に設問から読む」ことです。設問で問われていることに着目しながら長文を読むことで時間を大幅に短縮することができます。

POINT 共通の対策ポイント**① それぞれのタイプの練習問題を解いてみる**

まずは、先に紹介した4つのタイプのテストを実際に解いてみましょう。今の自分の実力がどのくらいなのか把握することも大切です。繰り返し問題を解くことで、得意分野と苦手分野が明確になり、対策がしやすくなります。

② 本番と同じ環境、同じ気持ちで模擬試験を受けてみる

練習問題に慣れてきたら、本番と同じ形式で試験を受けてみましょう。本番では、好きな時間に休憩を取ることができませんので、集中力が切れてしまうこともあります。本番環境に慣れることが大切です。

③ 新聞やニュースを毎日チェックする

新聞やニュースを毎日チェックして、日々の時事問題に関心を持ちましょう。筆記試験の時事問題や、長文読解に非常に有効です。新聞には、スマートフォンで読めるデジタル版もあるので、新聞の入手が難しい場合は利用するのもよいでしょう。

● WEBテスト 対策サイトの紹介

STEP3で紹介した下記の就職情報サイトでは、筆記試験の練習問題にチャレンジすることができます。WEBテストに挑戦して自分の実力を確認したり、得意・苦手分野を把握しましょう！



*** マイナビ2024（適性検査対策WEBテスト）** ※実施スケジュールあり

<https://job.mynabi.jp/24/pc/forward/forwardMockTest/index>



*** リクナビ2024（言語・非言語Webテスト）** ※指定受験期間あり

<https://job.rikunabi.com/2024/webtest/>



*** キャリタス就活（お試し！Webテスト）**

<https://job.career-tasu.jp/contents/exam/webtest/webtest.html>

■ GD・GW（グループディスカッション・グループワーク）

GD（グループディスカッション）、GW（グループワーク）は、企業によって方法やテーマが様々です。数人でグループになり、テーマに沿って討論をしたり、企画を立てたりする中で、社会人としてのマナーや協調性、積極性が問われます。あくまでチームワークを意識しましょう。

● GW・GDの流れ**① テーマが出題される**

企業からGD・GWのテーマが発表されます。

**② リーダー・タイムキーパー・書記などを決定する**

リーダーは、なってもならなくてもOK。リーダーが必ずしも評価される訳ではありません。各自の立場で、すべきことをしているかがチェックされます。

※役割をじゃんけんで決めるのはNG！「今までリーダーの経験がある方はいますか？」などと、経験から割り振るとよいでしょう。

③ 時間配分を決める

タイムキーパーを中心に時間配分を決めます。最後に時間が足りなくなることもしばしばありますので、時間配分をしておくことで発表までスムーズに進められます。タイムキーパーになったら、話し合いに夢中になって時間チェックを忘れてしまうことが無いように気を付けましょう。

④ 意見を出し合い、チームの発表内容を決定する

ここでは「協調性」がチェックされます。自分の意見に自信があっても、無理に意見を押し通すのはマイナス評価です。他の人の意見を尊重しながら、テーマに沿った意見がまとまるように協力しましょう。

⑤ 発表

これは基本的にはリーダーの役目になります。GD・GWのテーマには、正解がないものがほとんどです。話し合いのプロセスでどう考えたか、どう工夫したかなどを具体的に発表しましょう。

■ 面接（対面）

選考面接は、人数と形式の違いによって、いくつかの種類に分かれており、通常一つの企業で内定が確定するまでに3～4回の面接が行われます。最初から最後まで、一貫した自己PRと態度で臨むことが重要です。どんな形式でも落ち着いて話せるよう、何度も予行練習をしましょう。

POINT 面接でのマナー・注意するポイント

① 最寄り駅に30分前には到着し、受付は5～10分前にする

面接会場の最寄り駅に30分前には到着するようにしましょう。駅に到着したら、トイレの鏡で身だしなみをもう一度チェックするとよいでしょう。万が一、電車の運休・遅延、事故などで遅れてしまう場合は、必ず企業の担当者に電話で連絡をしましょう。

② コートなどの上着は建物の外で脱いでおく

上着は建物に入る前に脱ぐのがマナーです。コートについた汚れや花粉を室内に持ち込まないように、たたむ際は裏返しにたたむのが基本です。

③ スマートフォンの電源は切っておく

スマートフォンは、サイレントモードではなく、必ず電源を切るようにしましょう。待機時間も同じです。スマートフォンを見るのはマナー違反です。

④ 面接会場ですれ違う人には笑顔で会釈をする

面接会場ですれ違う人は、その会社の社員の可能性が高いです。すれ違う際は、無視せずに笑顔で会釈をするようにしましょう。

⑤ 面接終了後も気を抜かない

面接が終わっても、企業のチェックは続いています。最寄り駅に着くまでは、気を抜かないようにしましょう。

● 面接の流れ

① 入室 ～名前を呼ばれたら大きな声で返事をし、ノックして入室します～

1



ドアをノックする

面接官に「お入りください」と言われてからドアを開けます。ノックは3回が望ましいです。

2



ドアの前で一礼

ドアは静かに閉め、入室したらすぐに椅子へ向かわずに、まずドアの前で一礼します。

3



椅子の横で一礼

「〇〇大学の△△と申します。よろしくお願いいたします。」と自己紹介をします。このとき面接官と目を合わせるとよいでしょう。

4



着席

面接官に「どうぞ、おかけください」と言われてから着席します。勝手に座るのはNGです。

② 退室 ～入室と反対の流れで退室します～

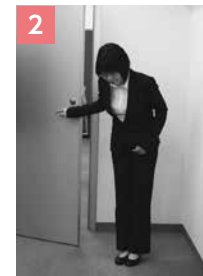
1



起立して一礼

椅子の横に立ち、「**本日はありがとうございました。**」とお礼を述べてから一礼します。

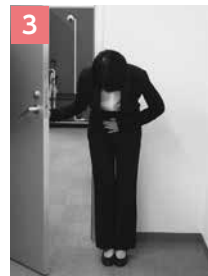
2



ドアの前で一礼

ドアまで戻り、ドアを背にしてから「**失礼いたします。**」と言って一礼します。

3



退室

ドアを静かに開けて退室します。閉める時も静かに閉めます。廊下での余計なおしゃべりなどは慎みましょう。

③ おじぎ・座り方のマナー



おじぎの例

深すぎず、浅すぎない30度の角度を意識しましょう。



座り方の例

深く腰掛けず、背筋を伸ばしましょう。背もたれに寄りかかるのもNGです。

● WEB面接（オンライン）

地方在住の学生の移動の手間を省いたり、感染症対策としてWEB（オンライン）面接を取り入れる企業が多くなっています。WEB上のシステムを利用して、集団面接や個人面接を行います。

面接の内容は、対面で行う面接と大きな差はありませんが、WEB面接の際に特に気を付けるべきポイントを把握しておきましょう。



POINT WEB面接で注意するポイント

① 場所は友人や他人がいない個室を選び、環境に合わせて位置を決める

WEB面接を行う場所は、他の人がいない個室を選び、照明の位置や窓の方向、背景などの環境に配慮して位置を決めましょう。後方からの日差しや照明は逆光になり、顔が暗く見えてしまうため、気を付けましょう。

② 安定したインターネット環境を確保し、あらかじめ接続テストをしておく
インターネットの接続が不安定だと、面接を円滑に行うことができません。できれば有線LANケーブルがある環境で行いましょう。難しければWi-fiルーターがそばにある環境を確保しましょう。

③ PCや端末の充電はフルに、他のアプリの通知はオフにする

面接中に充電不足で切れてしまうことが無いよう、ノートパソコンやタブレット等の充電はフルにしておきましょう。また、面接中に不要な通知が出ないよう、メッセージアプリなどの通知はオフにしておくとい良いでしょう。

④ 服装は面接にふさわしい格好で、リアクションは大きめにする

WEB面接とはいえ、正式な面接に変わりはありません。企業からの指定がない場合は、スーツで参加するのが無難です。また、手元などが相手に見えないため、身振り手振りなどの表現に制限があります。リアクションや、相手の話に頷くときは、普段より少し大きめにしましょう。

STEP7 内定後にすべきことを理解しよう

■ 内定・内々定

最終面接に合格したら、企業から内定・内々定の通知があります。基本的には電話やメールでの通知になりますが、企業によっては郵送（書面）のみでの通知という場合もありますので、連絡方法をしっかりと確認しておきましょう。

内定と内々定は、同じ意味として使われることが多いですが、法的には違いがありますので、トラブルに巻き込まれないよう、それぞれの意味をしっかりと理解しておきましょう。

POINT 内定と内々定の違い

① 内定

内定通知により、就労開始予定日からの「労働契約」が成立します。承諾書がある場合は、学生がそれに署名して企業が確認した段階で「労働契約」が成立します。「労働契約」が成立した場合、正当な理由が認められない限り、企業側から一方的に契約解除（内定取り消し）はできません。

② 内々定

内々定とは、内定による「労働契約」が成立する前の段階を指し、「労働契約」による拘束関係は発生しません。企業側は、この段階で内々定を取り消しても、損害賠償の義務は原則発生しません。

ただし、内々定の状態はお互いに不安定な状態なので、企業から「内々定承諾書」の提出を求められる場合があります。入社をする気がない場合は、すぐに辞退の連絡をしましょう（遅くても内々定の連絡から1週間が目安）。

また、他社の選考結果を待ってから返答したい場合や、内々定をキープした状態で就職活動を続けたい場合でも、期日までに承諾書を返送する必要があるので注意しましょう。期日までの返送が難しい場合は、速やかに企業に連絡・相談するようにしましょう。

■ お世話になった人へ報告しよう

志望企業から内定をもらったら、お世話になった人へ忘れずに報告しましょう。

学校の先生や就職課（キャリアセンター）の担当者、OBOG訪問でお世話になった先輩、面接練習に付き合ってくれた友人など、少しでもあなたの就職活動に関わった人は、きっと気になっているはずです。あなたの内定報告を喜んでくれるでしょう。



■ 社会人になるために

内定獲得が就職活動のゴールではありません。内定承諾書の提出や内定式、内定者研修や懇談会など、まだまだ気は抜けません。

常に社会情勢に目を向け、自立した社会人になるための努力を続けましょう！また、入社する企業のホームページを改めて細かくチェックするなど、入社後すぐに即戦力になれるよう、企業研究を進めるとよいでしょう。

■ 在留資格の変更

日本での就職が決まったら、在留資格の変更が必要です。現在の在留資格である「留学」から「技術・人文知識・国際業務」など、自分の業務内容に応じた在留資格への変更を行ってください。例年12月頃から受付が開始されますので、4月の入社に間に合わせるために、余裕を持って申請しましょう。

● 手続きは誰が行う？

あなたです！「留学」から就労資格への変更許可申請は、原則として外国人本人が最寄りの地方出入国在留管理局または同支局か、それらの出張所に出向いて行う必要があります。

▶ 次のページで必要書類などを確認しましょう。

● 就労資格への変更許可申請に必要な書類

① 本人が用意するもの

☐ 在留資格変更許可申請書 ※用紙は窓口か、下記URLから入手できます。

※ 出入国在留管理庁ホームページ



「在留資格変更許可申請書」

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-2-1.html>

☐ 写真 ※4×3センチ

☐ パスポート

☐ 在留カード

☐ 卒業証明書 ※または卒業見込み証明書

☐ 申請理由書 ※任意ですが、就職先での業務について等記載した方が審査が通りやすいです。



② 就職先の企業に用意してもらうもの

☐ 雇用契約書のコピー

※職務内容や雇用期間、地位及び報酬等が明記されているもの。

採用通知書にその内容が明記されていれば、採用通知書のコピーでも可。

☐ 登記事項証明書

☐ 決算報告書（損益計算書）のコピー

☐ 事業内容が分かるもの ※会社案内パンフレットやホームページサイトのプリントアウト等

☐ 雇用理由書 ※任意



アドバイス

必要書類は、企業によって異なる場合があります。

就職先企業の人事担当者とは密に連絡を取るようにしましょう。

● 学校を卒業した後も就職活動を続けたい場合は

大学等を卒業した留学生が、卒業後も継続して就職活動を続けたい場合に「特定活動」という就職活動のためのビザを取得できる場合があります。

必要な書類などは、大学生の場合・専門学校生の場合・日本語教育機関留学生の場合で異なります。また、配偶者の有無などによっても対応が異なりますので、特定活動ビザへの変更を希望する場合は、出入国在留管理庁ホームページをよく確認し、学校の就職課（キャリアセンター）に相談しましょう。

* 出入国在留管理庁ホームページ



「本邦の大学等を卒業した留学生が就職活動を行う場合」

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/designatedactivities14.html>

● 相談センターの紹介

在留資格の変更関連で、何か分からない事や不安なことがある時は、出入国在留管理庁に相談することができます。

* 出入国在留管理庁ホームページ



「在留相談（東京出入国在留管理局）」※対面・オンライン（要予約）

https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.1.html



「外国人在留総合インフォメーションセンター」※対面・電話・メール

<https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html>

共立財団 奨学生OBOGの就活体験談



NGUYEN NGOC THAOさん

ベトナム出身

FPTコンサルティングジャパン株式会社 就職

ベトナム最大ICT企業の日本法人にてご活躍中！

「積極的な自己分析が役に立ちました！」

日本での就職を目指した理由を教えてください。

大学で身につけた専門知識と語学力を活かしたいからです。

なぜならば、高い将来性と幅広い分野で活躍していきたいと思い、日本語学校を卒業した後、大学に進学しました。せっかく日本の大学に入学したので、大学で身につけた専門知識と語学力を効率良く活かしたく、日本で働きたいと考えました。

就職活動中にエントリーした会社/面接した会社の数を教えてください。

エントリーした社数：31社

面接した社数：12社

就職活動中に一番大変だったことは何ですか？

一番大変だったことは『お祈りメール（不合格通知）』が来た時、気持ちの整理がなかなかつかず、切り替えが難しかったです。

大変な就職活動をどうやって乗り越えましたか？

不採用に落ち込んで、必ず「次がある」と考えます。

誰だって、せっかく履歴書を用意したり面接を準備したりしたのに、不採用は大きな絶望

を連れてくるものです。こんな時「なぜ落とされたか」を考えます。明確な答えは出せなくても、気持ちの切り替えがすぐできなくても絶対に「次がある」と信じます。

就職活動中に役に立ったことは何ですか？

自己分析を積極的に行うことがとても役に立ちました。エントリーシートでも面接でも聞かれる質問は、ほとんど「自分はどんな人間か」に繋がると思います。自己分析によって、自身の特徴や性質を知らない企業の人にわかりやすく伝えることができるだけでなく、予想外の質問が聞かれても、より合理的に答えられます。また、複数の企業から内定をもらう場合は、自分に合う企業を選ぶときにも役立ちます。

これから就職活動を行う後輩留学生へアドバイスをお願いします。

日本での就職活動は極めて大変だと思いますが、早めに情報収集したり、準備したりしておくことで成功率が高まると考えます。また、就職活動では、思い通りにならないことばかりであっても、諦めなければ、皆さんの努力が実ります。



BHATTA KUMAR PRASADさん

ネパール出身

九州大学アジア・オセアニア研究教育機構（Q-AOS）就職特任助教としてご活躍中！

「前を向いて頑張れば夢は叶います！」

日本での就職を目指した理由を教えてください。

日本で教育を受けましたが日本の企業とかの実際の仕事を成功させる為にどんなやり方、または働き方があるのかを学びたいからです。

どんな仕事をしていますか？

九州大学アジア・オセアニア研究教育機構で自分の得意な分野である観光について研究をしています。

就職活動中にエントリーした学校・会社/面接した学校・会社の数を教えてください。

併せて17ヶ所に応募しました。J-RECINポータルとリクナビへ登録しました。KIF（共立財団）の紹介企業にも採用されそうなところまで行きましたが断るのはとても難しかったです。私が申請書を送った学校は日本大学2回、神戸大学、大阪経済大学、立命館アジア太平洋大学（APU）などです。

就職活動中に一番大変だったことは何ですか？

資料を送って、審査日を過ぎてもなかなか連絡がくれないことと、それぞれ大学に合わせたフォーマットで履歴書など書くことが大変です。

大変な就職活動をどうやって乗り越えましたか？

私の場合ゆっくり仕事を探す時間があつたのでそこまで苦労はしませんでした。指導教員二人と毎週のように相談しながらまたはKIFとの繋がりもあつたので心配はありませんでした。ただ、コロナ禍で公募がでないのは心配でした。

これから就職活動を行う後輩留学生へアドバイスをお願いします。

前を向いて頑張れば、いつか夢が叶う日が来ます。私が頑張ったのは千葉大の先生の頑張りを見たからです。ある先生は100回ぐらい履歴書を送信して千葉大で採用されたと言っていましたので就活は短期間で成功するものではありません。

2024年卒業予定者向け 新卒求人情報のご紹介

第2章では、留学生を積極的に採用している企業の求人情報を紹介しています。自分が志望する業界の企業を中心に確認してみましょう。また、本誌に掲載されている求人情報は、2023年3月時点の情報です。企業の採用状況は非常に流動的ですので、エントリー前に企業のホームページなどで現在の状況を必ず確認するようにしましょう。

■ 求人情報 掲載企業一覧 (全34社)

IT	
株式会社ガリレオ	p.53
株式会社シーマイクロ	p.58

アミューズメント	
株式会社メッセ・ゴー	p.71

教育・研究	
株式会社New Power	p.68
学校法人早稲田大学	p.78
株式会社早稲田大学 アカデミックソリューション	p.79

建築・不動産	
ザイマックスグループ	p.57
トウテック株式会社（施工）	p.66
日勝スポーツ工業株式会社（建設）	p.67

交通・運輸	
鹿児島海陸運送株式会社	p.51

サービス	
エームサービス株式会社（飲食・給食）	p.47
株式会社カヌチャベイリゾート（宿泊）	p.52
株式会社共立メンテナンス（宿泊）	p.54
株式会社LOTTE Hotel Arai（宿泊）	p.76

商社	
NX商事株式会社	p.50
蝶理株式会社	p.62
ヤングスチール株式会社（鉄鋼卸売り）	p.73

メーカー	
エステー株式会社	p.49
金剛株式会社（製造）	p.55
株式会社再春館製薬所（医薬品・化粧品）	p.56
住友ゴム工業株式会社（タイヤ・ゴム製品）	p.59
株式会社ソミックマネージメント ホールディングス/ソミックグループ	p.60
株式会社ダイセル	p.61
テクダイヤ株式会社	p.63
株式会社東光高岳	p.64
東芝エレベータ株式会社	p.65

流通・小売・卸売	
イオングループ	p.46
株式会社ファースト	p.69
株式会社もちづき	p.72
株式会社ユニクロ	p.74
株式会社レコリレーション	p.75
株式会社ロピア	p.77

その他	
株式会社アクトプロ（外貨両替機事業）	p.45
一般財団法人北海道国際交流センター	p.70