自己ＰＲしよう

21-1

記入日：平成　　　年　　　月　　　日

自己ＰＲの目的は相手との「よい関係」を築くことです。相手から信頼していただけるよう、自分の特徴や意欲を伝えましょう。

ここでは、進学や就職など進路実現にあたっての自己ＰＲについて練習しましょう。



![lgi01a201310212000[1]]()◆ワーク１◆**出願や面接に向けて自己ＰＲの準備をしましょう**

このワークシートの問いに答えていくことで、自己ＰＲの材料を整理してみましょう。

**✎**ＰＲの対象は誰ですか。（○○大学○○学部○○学科の先生、○○株式会社の採用担当者、など）

|  |
| --- |
|  |

**✎**その学問分野（就職の場合は仕事内容）で、特に求められる適性や特徴・能力はどんなことでしょうか。

|  |
| --- |
|  |

**✎**「この生徒だったら、ぜひ合格させたい」とＰＲ対象の方々が思うのは、どんな人物でしょうか。

|  |
| --- |
|  |

**✎**あなたがその学部学科や職業を志望先に決めたのは、どんな点に魅力を感じたからですか。また、あなたがそのように思うようになった理由や、きっかけとなったできごとは？

|  |
| --- |
|  |

**✎**その分野の中でも、志望先として受験校（事業所）を選んだのは、特にどこに魅力を感じたからですか。

|  |
| --- |
|  |

**✎**あなたの性格やこれまで努力してきたことなどで、志望先で活かせると思うことは何ですか。また、その例として具体的な事実や体験をあげるとするならどのようなことですか？

|  |
| --- |
|  |

**✎**入学後（就職の場合は入社後）、どんなことを心掛け、何に力を入れていきたいですか。

　　　組　　　番　名前

|  |
| --- |
|  |

**✎**進学先の学校を卒業した後、将来はどんな分野でどのように活躍したいですか。また、就職後に仕事において実現させたい夢や目標はどんなことですか。

|  |
| --- |
|  |

**✎**自分の性格について考えてみましょう。

性格を表す次の項目は、あなたにあてはまりますか。印をつけましょう。

　　　　とてもあてはまる＝◎　あてはまる＝○　あまりあてはまらない＝△　あてはまらない＝×

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 社交的 |  | 涙もろい |  | 独創的 |  | 頑固 |  |
| にこやか |  | 反抗的 |  | 決断力がある |  | 優柔不断 |  |
| 人なつっこい |  | お人好し |  | 自主的 |  | 冷静 |  |
| 人見知り |  | わがまま |  | 積極的 |  | 衝動的 |  |
| 協調的 |  | まじめ・勤勉 |  | 消極的 |  | 感情的 |  |
| 親切 |  | 清潔・きれい好き |  | 自信がある |  | 情熱的 |  |
| 依存的 |  | 正確・確実 |  | 強引 |  | 楽観的 |  |
| 正直・率直 |  | ていねい |  | 意志が弱い |  | 悲観的 |  |
| 礼儀正しい |  | 慎重 |  | クール |  | 強気 |  |
| 責任感がある |  | 努力家 |  | おおらか |  | 弱気 |  |
| 嫉妬深い |  | 柔軟 |  | 面倒見がよい |  | おとなしい |  |
| 内気・内向的 |  | 規律正しい |  | 明るくほがらか |  | 無口 |  |
| 統率力がある |  | 粘り強い |  | 寂しがり |  | 好奇心旺盛 |  |
| 攻撃的 |  | 飽きっぽい |  | 短気 |  | 温和・穏やか |  |

**✎**ＰＲ対象の方々との「よい関係」を築く上で、特に相手に伝えたい自分の特徴（長所）は何でしょう。

上の性格を表す項目を参考にしながら、分析しましょう。

|  |
| --- |
|  |

**☆保護者からのアドバイスやメッセージ**

|  |
| --- |
|  |

自己ＰＲしよう

21-2

記入日：平成　　　年　　　月　　　日

自己ＰＲの目的は相手との「よい関係」を築くことです。相手から信頼していただけるよう、自分の特徴や意欲を伝えましょう。

ここでは、進学や就職など進路実現にあたっての自己ＰＲについて練習しましょう。

****

![lgi01a201310212000[1]]()![lgi01a201310212000[1]]()◆ワーク２◆**志願理由書・自己ＰＲ文を書いてみましょう**

**✎ワーク１のページで整理した材料を使って、志願理由書を書いてみましょう（約１分の内容）。**

①あなたがその分野を志望する理由　②志願先の学校・事業所を特に選んだ理由　③入学後・将来の抱負

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

　　などを、相手に伝わるように説明しましょう。

**✎前のページで整理した材料を使って、自己ＰＲ文を書いてみましょう（約１分の内容）。**

志望先の方の信頼を勝ちとり合格の決め手となるよう、自分の興味関心、特徴・能力、分野への意欲　将来の抱負などの中から、特に伝えたい内容を具体例もまじえてまとめましょう。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

![lgi01a201310212000[1]]()**スピーチ時間と文章量のめやす**このページをコピーして面接対策の原稿作成用に使いましょう。

　　　組　　　番　名前

①　適切な分量を理解しましょう。時間と文章量のめやすは下のとおりです。

15秒…約75字　　30秒…約150字　　１分…約300字

②　だらだらと長い一文にしないように。話している本人も何を言っているのか途中でわからなくなります。

③　言葉づかいに注意しましょう。俗語や略語は避け、公の場面にふさわしいことばをつかいましょう。

　　面接の場合は、耳で聞いて聞き取りやすく好感のもてることばをつかいましょう。

１　15秒…約75字。20～60字の文が２～３つ。普通の質問に対する答えとして適切な分量。

Ｑ（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

２　30秒…約150字。20～60字の文が３～６つ。志望動機や特に伝えたい内容について適切な分量。

Ｑ（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

３　１分…約300字。20～80字の文が５～９つ。１分間スピーチ・自己ＰＲなどで適切な分量。

Ｑ（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

自己ＰＲしよう

21-3

記入日：平成　　　年　　　月　　　日

自己ＰＲの目的は相手との「よい関係」を築くことです。相手から信頼していただけるよう、自分の特徴や意欲を伝えましょう。

ここでは、進学や就職など進路実現にあたっての自己ＰＲについて練習しましょう。

![lgi01a201310212000[1]]()![lgi01a201310212000[1]]()◆ワーク３◆**先生になったつもりで、友だちの推薦文を書いてみよう**

あなたは　　　　　さんの学級担任として、受験先あての推薦書を書くことになりました。

目標はもちろん、　　　　　さんの合格です。

○　　　　　さんにインタビューして、聞き出したことをもとに、合格間違いなし！の

推薦書を書いてください。

**１．インタビューのための質問項目を考えましょう。**

合格にむけての推薦文を書くためには、どんなことをわかっておく必要がありますか。

|  |
| --- |
| **・** |
| **・** |
| **・** |
| **・** |
| **・** |
| **・** |
| **・** |
| **・** |

**２．インタービューしてわかったことを、ここにメモしていきましょう。**

|  |  |
| --- | --- |
| 取材相手 | **さん** |
| 志望校（または志望分野） |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

３．推薦書を書いてみましょう。書けたら本人に渡してあげましょう。

　　　組　　　番　名前

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　平成　　年　　月　　日

推　　　薦　　　書

長　殿

学　校　名

学校長氏名

下記の者は貴学（貴社）で学ぶにふさわしい資質・適性・意欲等を有するものとして責任をもって推薦いたします。

記

|  |  |
| --- | --- |
| 志願者名 | 性別（　　　　） |
| 卒業年月日 | 平成　　　　　年　　　　月　　　卒業　・　卒業見込み |
| 推薦理由 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

記載責任者（　　　　　　　　　　　　　　　　）

**推薦文を読んでの感想（本人記入）**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

この推薦文も参考にして、自己ＰＲ文や志願理由書を磨いていきましょう。

自己ＰＲしよう

21-4

記入日：平成　　　年　　　月　　　日

自己ＰＲの目的は相手との「よい関係」を築くことです。相手から信頼していただけるよう、自分の特徴や意欲を伝えましょう。

ここでは、進学や就職など進路実現にあたっての自己ＰＲについて練習しましょう。

![lgi01a201310212000[1]]()![lgi01a201310212000[1]]()◆**ワーク４**◆**面接の練習をしよう**

面接試験で落ち着いて自分を表現するためには、しっかりと準備をしておくことが大切です。

そのために

①よく質問される事項については、答える内容を考え、まとめておきましょう。

　②誰かに相手になってもらって、実際に練習してみましょう。評価やアドバイスをしてもらい、弱点を克服していきましょう。面接指導の前後にも、友達同士でペアになって練習してみましょう。

**✎よく質問される事項について、答えの準備をしてみましょう。**

最低限、下の質問に対する答えは考えておきましょう。

**「スピーチ時間と文章量のめやす」**の原稿用紙を活用して、適切な分量の答えを準備してみましょう。

１　なぜ本校（本社）を志望しましたか。

２　入学（入社）後、本校（本社）で特に力を入れて取り組みたいことは何ですか。

３　オープンキャンパスや見学には来ましたか。その時の印象は。

４　本校（本社）について、知っていることを教えてください。

５　この分野の、特にどのような点に興味関心がありますか。

６　何をやりたいと思っていますか。

７　高校生活で力を入れたことは何ですか。

８　あなたの学校の特徴を教えてください。

９　得意科目・不得意科目を教えてください。

10　部活動や課外活動では、どのようなことをしていましたか。

11　新聞はよく読みますか。

12　最近、読んだ本はありますか。それはどんな本ですか。

13　最近気になったニュースは何かありますか。

14　あなたの長所と短所を教えてください。

15　１分間で自己ＰＲしてください。

****

立ち姿　　　　　会釈　　　　　敬礼　　　　　　深い礼

**✎ペアワーク面接練習をしてみましょう。**

　　　組　　　番　名前

友達とペアになり、準備した内容で実際に落ち着いて話せるか練習してみましょう。

面接官役になったときには、下の評価シートも活用して、次に向けて役立つようなアドバイスをしてあげましょう。

**◆面接評価シート　　コピーして練習で活用しよう**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 　　月　　　日（　　　）　面接練習（　　）回目 | 番号 |  | 名前 |  |
| マナー態度 | 服装・身だしなみが整っている | ５　４　３　２　１ |
| 礼や挨拶など、マナーが身についている | ５　４　３　２　１ |
| 面接中も落ち着いた態度である | ５　４　３　２　１ |
| 話し方 | 声の大きさ・話すスピードが適切で聞き取りやすい | ５　４　３　２　１ |
| 暗記調でなく、その場でしっかり自分のことばで話せている | ５　４　３　２　１ |
| 質問をよく理解して、的確に受け答えができている。 | ５　４　３　２　１ |
| 志望動機関心知識 | 志望動機・理由がしっかりしている | ５　４　３　２　１ |
| 志望分野（就職先の分野）についての関心・知識が深い | ５　４　３　２　１ |
| 入学（入社）後や将来の目標についてよく考えられている | ５　４　３　２　１ |
| 意欲人間性 | 受け答えの内容に説得力がある | ５　４　３　２　１ |
| 積極的で、強い意欲が感じられる | ５　４　３　２　１ |
| 好感のもてる人柄である | ５　４　３　２　１ |
| 合　　計　　得　　点 | 　　　点／６０点 |
| 面接練習担当者からのアドバイス（採点者　　　　　　　　　　　　　） |
| 練習を終えて…本人の感想・反省 |
| 次の練習（本番）までに準備・練習すること・・・・ |