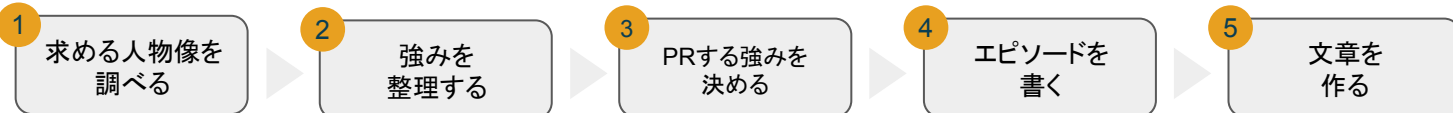


自分の強みを相手に伝わる形へ整理し、文章に整えるためのシートです。

AIで文章を作成する際にも、ベースになる文章があったほうが効率的です。このシートを活用しながら自分PRポイントをどう表現するかを考えるきっかけとしてみてください。

自己PR作成の流れ



1 求める人物像を調べる

ステップ1 希望する職種、企業がどんな人材・人物像を求めているか確認し箇条書きにする

ステップ2 希望する職種、企業が求めるハードスキルを箇条書きにする

2 強みを整理する

ステップ3 『B3ストレングスたな卸しシート』などを活用し整理した強みを箇条書きにする

ステップ4 業務で活用できるハードスキルを箇条書きにする。資格や経験もあれば一緒に書く

※ハードスキルとは、業務を行うために必要な特定の知識や操作スキルのことを言います。例:PC操作スキルや会計知識等

3 PRする強みを決める

ステップ5

職種、企業が求める人物像を参考に、ステップ3、ステップ4で書いた強みの中から、つながりのありそうなものに印をつける

D1 自己PR組み立てシート(裏)

3 エピソードを書く

ステップ6 表面で印をつけた強味から、アピール要素の高い(求める人物像に近い)強味の順番で書き込みます

ステップ7 実績や評価されたこと、ストレングスに関係するエピソードや感謝されたことなどを書きます

つながったストレングス	エピソード [実績・評価・周囲からの声、感謝されたこと]
メイン	メインのエピソードは深掘りする
2	
3	
4	

自己PRでは、資格やPCスキルより、人柄や仕事への向き合いの方が相手に伝わりやすいと言われています。ハードスキルは職務経歴書等でアピールする機会もあるので、人物像の強みを中心にするのがおすすめです。

3 文章をつくる

ステップ8 文章の構造は基本的に、下の表～5+6を順番に並べて作成します。

自己PRはメインとなる強みを基本に作成します。サブの強みを入れる場合は[要約+活かし方]の簡易な構成で補足として追加します。
メインの強味と関連のあるものを選ぶと話がまとまりやすくなります。

1	強み	強みの要約 例「私の強みは、丁寧に作業を進められることです」
2	場面	いつ、どこで、どんな時に強みを発揮したのか？
3	行動・工夫	そのとき何を考え、どう動いたか？
4	結果・変化	行動の後に何が起きたか、どうなったか？
5	活かし方	その強みが仕事のどこで役立ちそうか？役立たせたいか？
6	サブの強味	強味の要約+その強みの活かし方(メインとの関連性を持たせると◎)

ステップ9 ステップ8の構造に沿って文章をつなげていきます。自己PRの文章は簡易な形の場合がメインの強味のみで100字程度、一般的には200字～300字程度で、伝える強みはメインと、必要に応じてサブ1～2個程度が目安です。一般的にはメイン一つに絞る方が人物像を明確に伝えやすくなります。

メイン強み
場面
行動・工夫
結果・変化
活かし方
サブの強味

D1 自己PR組み立てシート(別紙)

自己PRの例文を掲載しています。参考にしながら自分の強味をもとに、自己PR文章を作成してみてください。
就職活動では、様々な場面で自己PRをすることがあるので、100文字程度の簡易版から200～300文字程度の一般向けの2パターンを作成しておく安心です。

例 文字数:239字

メイン強み	私は「丁寧に作業を進められる」という強みがあります。
場面	アルバイト先で伝票整理を任された際、
行動・工夫	数字の見間違いを防ぐために一件ずつ声に出して確認しながら作業を進めました。
結果・変化	その結果、ミスがほとんどなく、店長から安心して任せてもらえるようになりました。
活かし方	この強みを活かして、仕事でも確認作業や正確さが求められる場面で貢献していきたいと考えています。
サブの強味	また、作業の状況をこまめに報告・相談しながら進めるコミュニケーション力もあり、周囲と連携しながら業務を進める場面でも役立てられると考えています。

例 文字数:96字

メイン強み	私の強みは、丁寧に作業を進められることです。
場面	アルバイト先の伝票整理で、
行動・工夫	数字を声に出し確認しながら進め、
結果・変化	ミスなく店長に安心して任せてもらえました。
活かし方	仕事でも正確さが求められる場面で活かしたいです。
サブの強味	

AIの活用について

AIを使うと、文章を簡単に生成することもできます。AIを活用する際は、応募先の指示や条件に従ってください。下の表にこれまで書いた内容を書き写し、AIにそのまま伝え、意図に近い文章が生成されやすくなります。※AIが作った文章は、必ず自分で確認し、書き直してください。

AIに入力する指示文章(該当箇所を記入して書き写すかコピーしてAIに貼り付けます)

以下の情報をもとに、自己PRの文章を作成してください。

【ルール】

- ・書いていない内容は、絶対に作らないでください。
憶測や一般論で埋めず、書かれた事実だけを使ってください
- ・メインの強みは「強み→エピソード→行動・工夫→結果・変化→活かし方」の順で詳しく書いてください。エピソードは強みの証拠として書き、ただの思い出話にしないでください
- ・サブの強みがある場合(1つでも複数でも)、メインの文章の流れを止めないよう、自然な接続表現でつなげてください。毎回同じ言い回しを繰り返さず、前後の文脈に合わせて言い方を変えてください。
サブは要約と活かし方を中心に、メインより短く扱ってください
- ・全体の文字数は【文字数】欄で指定した数を目安にしてください
- ・文章だけを出力してください。前置きや説明、複数案の提示はいりません

- ☐ 【文章の文字数】
- ☐ 【求める人物像】
- ☐ 【メインの強み】
- ☐ 【エピソード】
- ☐ 【行動・工夫】
- ☐ 【結果・変化】
- ☐ 【活かし方】
- ☐ 【サブの強み】
- ☐ 1つ目:強み、活かし方
- ☐ 2つ目:強み、活かし方