



自己PR文を書こう

自己分析で、あなたの長所や特徴が見つかったら、それを簡潔に伝える自己PR文に組み立てる方法を学びましょう。そして、実際にあなたの自己PR文を書く練習をしましょう。

方法

1. 先輩の自己PR文を参考に、このWORKに取り組みましょう。
2. Q1で、あなたの自己PR文の骨組みをつくりましょう。
3. Q2で自己PR文をまとめ、Q3で評価をしましょう。

次の先輩の自己PR文を参考にして、下の問いに取り組みましょう。

私の長所はねばり強いところです。高校3年間で「遅刻ゼロ」という目標を掲げました。遅刻が多かった中学時代の反省から、改善したいと思ったためです。日ごろは、目覚まし時計を2つかけて早めに起きるようにしています。自転車がパンクして、家に戻ってからバスで行ったときも十分間に合いました。このように心がけて、今日まで遅刻をしていません。つらくてもあきらめずに努力することの喜びを感じています。目標に向かって努力することで自信がもてました。これからは最後まであきらめずに、決めたことにはねばり強く取り組もうと思います。

Q1 WORK2でまとめたあなたの長所・特徴について、STEP1～7のSTEPで自己PR文の骨組みをつくりましょう。

STEP1 あなたの長所・特徴（4ページのQ2に書いたもの）

例 ねばり強いところです。

努力家なところです。

STEP2 その長所・特徴を表す体験や事実

例 高校3年間で遅刻をしなかったということです。

高校に入って吹奏楽部に所属し、楽器を吹けるようになったことです。

STEP3 STEP2をもたらすことになったきっかけや動機

例 中学時代は遅刻が多かったので、高校に入ってからなくしたいと思っていました。

中学生の時、吹奏楽部の楽奏を聴いて感動しました。その時、私も誰かを感動させたいと思いました。

STEP4 STEP2の体験や事実を表す具体的なエピソード

例 早めに起きるように目覚まし時計を2つかけました。

初めて楽器を吹いた時は音が出ず、また、音符を読む事ができませんでした。しかし、毎日練習するうちにきれいな音色を出す事ができるようになりました。

STEP5 この体験や事実から感じたこと

例 最後まであきらめず努力することの喜びを感じることができました。

できるまで努力をすれば成長できることを感じる事ができました。



自己PR文を書こう

自己分析で、あなたの長所や特徴が見つかったら、それを簡潔に伝える自己PR文に組み立てる方法を学びましょう。そして、実際にあなたの自己PR文を書く練習をしましょう。

方法

1. 先輩の自己PR文を参考に、このWORKに取り組みましょう。
2. Q1で、あなたの自己PR文の骨組みをつくりましょう。
3. Q2で自己PR文をまとめ、Q3で評価をしましょう。

次の先輩の自己PR文を参考にして、下の問いに取り組みましょう。

私の長所はねばり強いところです。高校3年間で「遅刻ゼロ」という目標を掲げました。遅刻が多かった中学時代の反省から、改善したいと思ったためです。日ごろは、目覚まし時計を2つかけて早めに起きるようにしています。自転車がパンクして、家に戻ってからバスで行ったときも十分間に合いました。このように心がけて、今日まで遅刻をしていません。つらくてもあきらめずに努力することの喜びを感じています。目標に向かって努力することで自信がもてました。これからは最後まであきらめずに、決めたことにはねばり強く取り組もうと思います。

Q1 WORK2でまとめたあなたの長所・特徴について、STEP1～7のSTEPで自己PR文の骨組みをつくりましょう。

STEP1 あなたの長所・特徴（4ページのQ2に書いたもの）

例 ねばり強いところです。

社会的であるところです。

STEP2 その長所・特徴を表す体験や事実

例 高校3年間で遅刻をしなかったということです。

初めて会う人とも話しかけに行ったりしてすぐ仲良くなれるということです。

STEP3 STEP2をもたらすことになったきっかけや動機

例 中学時代は遅刻が多かったので、高校に入ってからなくしたいと思っていました。

中学校の時はなかなか人見知りだったのですが、高校に入ってから周りの人が陽気な人たちばかりで自分自身も陽気な性格になりました。

STEP4 STEP2の体験や事実を表す具体的なエピソード

例 早めに起きるように目覚まし時計を2つかけました。

演劇の講習会の日 おなじ学校の人が話もいかなかったんですが、積極的に周りの人に話しかけて最後はたくさんの人と仲良くなりました。

STEP5 この体験や事実から感じたこと

例 最後まであきらめず努力することの喜びを感じることができました。

友人がたくさんできることの喜びを感じることができました。

STEP6 この体験や事実によって、自信がついたこと、成長したと思うこと

a. 自信がついたこと

例 「自分を変えられる」という自信がついた。

「やればできる」ということに自信がついた。



b. 成長したこと

例 遅刻が多いという中学時代の短所を改善できた。



中学3年の時よりも体力がつき少しのことでは
疲れなくなってきた。

STEP7 進路先でSTEP1のあなたの長所・特徴を生かして、力を発揮したいと思うこと

例 仕事上の課題にも、ねばり強く取り組んでいきたい。

「やればできる」ということをモットーにこれからも色々なことに
努力していきたいです。

Q2 あなたの自己PRを文章にまとめましょう。Q1でつくったPRの骨組みをもとに、説得力のある文脈に組み立てて、簡潔な文章を書きましょう。(200字以内)

私の長所は努力家である所です。高校では
体力をつけるために毎日部活を頑張ろうと思
いました。中学3年生の時に体力がすくなく落
ちてしまったので、高校でつけたいと思いま
した。私はこれを改善するために夜寝る前に
筋トレと柔軟体操をするようにしています。
これをすることによって、ちゃんと体力がつい
ていくという喜びを感じることができました。
「やればできる」ということに自信がついたため
これから色々なことに努力していきたいです。

Q3 2人一組になり、このノートを交換して、互いの自己PR文を、次の①～⑤について4段階で相互評価しましょう。

	不十分	やや十分	まあ十分	十分
①長所や特徴が明確である。	1	2	3	4
②具体的なエピソードや自分の経験を交えて書いてある。	1	2	3	4
③自分の言葉で書いてある。	1	2	3	4
④説得力のある文章になっている。	1	2	3	4
⑤誤字や脱字がなく、丁寧に書いてある。	1	2	3	4

STEP6 この体験や事実によって、自信がついたこと、成長したと思うこと

a. 自信がついたこと

例 「自分を変えられる」という自信がついた。

「まずは自分から変わっていこう」と思えるようになりました。



b. 成長したこと

例 遅刻が多いという中学時代の短所を改善できた。



良い友達関係が築けるようになりました。

STEP7 進路先でSTEP1のあなたの長所・特徴を生かして、力を発揮したいと思うこと

例 仕事上の課題にも、ねばり強く取り組んでいきたい。

相手のことをまず一番に考え、総やかに行動していこうと思います。

Q2 あなたの自己PRを文章にまとめましょう。Q1でつくったPRの骨組みをもとに、説得力のある文脈に組み立てて、簡潔な文章を書きましょう。(200字以内)

私はこのように思う。友達に立学となてこ
う自分のこと思には自達入しし時を、かと私
分事と良うし相分てをって代心てらでの
とかにかいこて手がいたけはが考はす長
思らよでこといに嫌ま切かたん友けえ相。所
え変。まとはるはだしにらの人まる手高は
るわてまだ自としとたしはでいとしとの校総
よ。つしと分。な思。よも、なよたい立にや
うてまた感に相。う。う。高。く。う。場入か
に。い。が。い。と。手。工。こ。ね。と。と。校。た。対。中。こ。に。な

Q3 2人一組になり、このノートを交換して、互いの自己PR文を、次の①～⑤について4段階で相互評価しましょう。

	不十分	やや十分	まあ十分	十分
①長所や特徴が明確である。	1	2	3	4
②具体的なエピソードや自分の経験を交えて書いてある。	1	2	3	4
③自分の言葉で書いてある。	1	2	3	4
④説得力のある文章になっている。	1	2	3	4
⑤誤字や脱字がなく、丁寧に書いてある。	1	2	3	4