

【テンプレート】

■ ガクチカ

・部活・サークル 体育会系（285 文字）

硬式野球部で、ベンチ入りを目指して努力したことです。部員は約 80 名で、ベンチ入りは 20 名と厳しいものでした。2 年の春でもベンチ入りを逃してしまい、このまま同じことをしていても達成できないと感じ、行動を変えました。日々の練習で努力を惜しまないことは当然に、打率を高めるために練習終わりに毎回ティーバッティングを最低でも 1 箱打ち込みをしました。また、打撃の際の飛距離に課題を感じていたため、週 4 日の筋力トレーニングも欠かさず取り組みました。この取組を秋の大会までの約 150 日間継続しました。成果が見えない日が続いても諦めず努力を重ねた結果、目標のベンチ入りを果たすことができました。

・アルバイト 飲食（282 文字）

うどん屋でのアルバイトです。ビジネス街にあるカウンター席中心の店で、接客と調理を担当しています。入店当初はビジネス街ならではの、速さを求められる接客・調理に圧倒されてしまい、思うように業務ができず悔しい思いをしました。料理の提供スピードを速くするため、先輩の動きを真似て実践し、うまくできなかった作業をあえて対応するようにしました。また、速さに慣れた後は、正確さとお客様や周囲のスタッフへの目配り・気配りを常に心がけて行動しました。その結果、上司から「職場にいてくれると安心できる」と言っていただけまでになり、今では社員が任されている盛り付けまで担当しています。

・アルバイト 飲食（329 文字）

大学 1 年生の夏から続けている居酒屋のアルバイトです。勤務先は個人経営で、業務は接客と料理を兼務しています。店は人通りの少ない路地に面しており、商店街には有名チェーン店が複数あるため、ライバル店に負けないためのプラス α の接客を心がけています。例えば、常に店内の状況を把握しお客様に呼ばれる前に注文を取りに行き、お客様を待たせない接客を心がけました。また、少しでも多くのお客様に入店してもらうためメイン通りまで行き、年齢や人数を見て声のかけ方を工夫し声掛けを行いました。この心がけから、接客を通じて「ありがとう」という言葉を頂ける機会が増えていき、プラス α の対応ができた実感できるようになりました。今後社会でも、お客様に寄り添った対応でニーズに応えていきます。

・アルバイト（322 文字）

スーパーでのアルバイトです。特に接客と品出し業務の両立に力を注ぎました。接客業務では、人の特徴を覚えることが得意だという利点を活かし、お客様のお顔はもちろんご要望も

合わせて記憶するようにしています。この行動で来店の際、ご要望に対して素早く対応できるようになりました。また、品出しでは1つのことに集中し過ぎず、多くのことに目を向けるようにしています。お客様を意識し整頓して補充するのは当然のことながら、職場の人たちのために足りない備品や補充する商品を保管する倉庫の整理も心がけました。両立を意識するようになってから、早朝の品出しや定期配達の管理を任せてもらうようになりしました。自分の行動が信頼に繋がることにやりがいを感じ、業務に力を注いでいます。

・留学 短期は帰国後の努力を中心にする（321文字）

世界を広く見たいという思いから英語の学習に力を入れました。入学当初、授業を中心に学習、復習を徹底することで、語学力向上を目指しました。1年間学習に取り組んだのですが、今の自分の語学力は海外で通用するか疑問を持ち、大学2年次にカナダに半年間留学を決意しました。留学中はまず単語を記憶するため、会話や洋画で知らない単語はすぐに調べてメモし、移動時間に覚えました。また、記憶した単語や新たに学んだ文法は、翌日すぐに実際に会話で使うようにしました。帰国後も居酒屋のアルバイトで海外のお客様対応を任せられ、楽しい時間を過ごしてもらうため、接客に必要な英語を勉強しました。この経験から努力を重ねることの大切さを学び、学んだことを活かす喜びを実感できました。

・ボランティア（292文字）

大学1年からしているパソコンテイクという聴覚障がいの学生をサポートするボランティアです。利用学生により良い学習環境を提供することを目標に掲げ、2つのことに取り組みました。1つ目は情報の伝え方です。はじめは全てを伝えようとし過ぎて情報量が多くなり、簡潔にまとめることに難しさを感じていました。そこで、先輩テイカーにコツを聞いたり、本で伝わりやすい方法を学んで、情報を取捨選択し伝えるようにしました。2つ目は信頼されるテイカーになることです。パソコンテイク以外でも伝えられることを増やすために手話の勉強をしました。その結果、利用学生から信頼を得ることができ、指名を貰えるまでになりました。

・大学祭実行委員会（295文字）

大学祭実行委員会の活動です。私は3年間大学祭実行委員会に所属し、フリーマーケットを担当していました。3年間の活動では「相手が求めていることを考え、来場者を楽しませる」ことに重点を置き、スタッフ間のコミュニケーションや情報共有を意識して活動してきました。フリーマーケットでは出店者数を増やすことが毎年の課題であったため、過去の出店者から売上のよかった商品を聞き取ってまとめた資料を配布し、荷物の運搬がしにくいことを理由に出店をやめた方向けに新しい動線を本部と協議して作成し提案しました。結果、出店者数を例年以上に増やすことができ、目標達成の為には計画を立てて行動することの重要性を学びました。

・資格（282 文字）

TOEIC600 点以上の目標達成です。大学で外国人ポートのアルバイトをした際うまく言葉を伝えることができず悔しい思いをし、語学力を上げたいと思いこの目標を掲げました。例えば英語のみで実施している授業では 2 週間に 1 回ある小論文のテストで高得点を取るために、平日は授業後に 2 時間は残って授業内容を復習しました。また、休日も教員にお願いをして教室を開放してもらい、自習や質問で疑問点を減らしました。この結果、小論文で満点に近い点数を取ることができ、外国人と話す際に手放せなかった辞書なしで会話ができるまでになりました。TOEIC のスコアも 405 点から 655 点まで上げることができ、目標達成できました。

・部活・サークル 文化系 上記の内容を参考に作成してください。

<大会への出場が目標>

部活編を参考に大会に向けて、数をこなした話や入賞のために工夫した努力を書いてみてください。

<発表や作品出展が目標>

桃山祭実行委員会編を参考に周囲と協力した話や目標に向けて取り組んだ準備や工夫を書いてみてください。

ポイント

ガクチカを 2 つテンプレートを使って書いて、そのエピソードに合う、自己 PR できる強みを例から選択をして繋げましょう。

■自己 PR【強みの例】

負けず嫌い、継続力 →目標に向かって諦めない(諦めずに課題に向き合う)

コツコツ →努力を積み重ねて目標を達成する(課題を解決する)

積極的、行動力、主体的→行動をして目標を達成する(課題を解決する)

協調性、コミュニケーション力、主体的→周囲に働きかけて課題を解決する(目標を達成する)

ポイント

理想は大学時代のエピソードで書くことです。どうしても過去のことしか書くことがない方は、以下を参考に高校のエピソードと繋げてみてください。

（338 文字）

長所は目標に向かって諦めずに取り組む姿勢です。高校の吹奏楽部で大阪府大会出場という目標がありましたが、毎年強豪校が選出されていました。目標達成のために他の部員の演

奏で気になる点があれば厳しい言葉や注意をし、周囲の目を気にする余り辛いことも少なくありませんでした。しかし、ここで甘い対応をしても部は変わらないと思い、厳しい声掛けだけでなく周囲に問いかけ考えてもうえる言動を意識しました。部員間で活発に意見を取り交わせるようになり、技術面でも成果が出るようになりました。結果、コンクールでは銀賞で予選通過はできませんでしたが、周囲と関わって目標に諦めずに向き合う姿勢が身につきました。この姿勢は大学の居酒屋アルバイトでも店の売上向上のために活かして、日々の業務に力を注いでいます。