

就活お役立ち資料

これ1冊で! まるわかり 就活準備ガイド



収録内容例

就活スケジュール

自己分析

企業研究

ESの書き方

みんな就株式会社

まずはここから！ 就活ロードマップ！

就活のスタート、何から準備すべきか悩んでいませんか？
早期化・複雑化する就活をスムーズに進めるために、まずは全体のスケジュールと目安となる時期を一覧にまとめました！
あらかじめ全体の流れを知っておけば、「準備不足でエントリーに間に合わなかった…」という失敗を防ぎ、
心にゆとりを持って進めることができます。
みんな就の先輩たちのリアルな動向がベースになっているので、これさえ見れば就活の「いまやるべきこと」が丸わかり。
まずは全体の流れをチェックして、良いスタートを切りましょう！

就活の年間スケジュール

		大学2年生					大学3年生							大学4年生													
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月				
2028卒 就活 スケ ジュ ール	自己分析	興味/経験/価値観を整理										自己分析仕上げ															
	業界/企業研究	業界/企業/職種について分析、整理																									
	インターンシップへの参加				夏インターン									冬インターン													
	OB/OG訪問								OB/OG訪問																		
	自己PR/志望動機の作成				自己PR/就活軸作り									志望動機作り													
	企業説明会									企業説明会への参加																	
	ES/適性検査					ES作成/適性検査対策									ES提出/適性検査受験												
	面接											面接															
	内定													内定													
																										内定式	

就活スタート3STEP！

1 自己分析

まずは自己分析をして過去のエピソードから
「自分がどういう価値観を持つ人間で、何をしたらモチベーションが上がるのか」
「軸として何を重視したいのか」を見つめ直します。

2 企業研究

続いて企業研究を行い、企業の理念やビジネスモデルから
「なぜ他社ではなく、この会社なのか」を明確にし、
自己分析で見つけた軸と企業の接点を見つけます。

3 ES作成
(自己PR&ガクチカ)

そのうえでES作成をすることで、自己分析で見つけた長所やアピールポイントと
企業研究で得た求める人物像や「なぜこの会社か」と照らし合わせて、
自分の魅力を分かりやすく伝える自己PRを作成できます。
また、「入社後も活躍してくれそう」という【再現性】を感じさせるような
ガクチカの内容を作ることにつながります。

Point!!

企業研究やES作成のためにインターンにも参加して生の情報も得に行こう！

就職活動において、「インターンシップ」への参加は非常に重要なステップです。

インターンとは、**学生が企業で実際の業務を体験したり、業界について深く学んだりする就業体験**のこと。

ネットやパンフレットでは分からない「生の情報」を得られます。現場の雰囲気や社員のリアルな声を直接知ることにより、より深い企業研究ができ、説得力のあるES（エントリーシート）作成の強力な武器になります。

最近ではインターン参加者向けの選考優遇などもあるので参加するに越したことはありません。

インターンと一口に言っても、夏・秋・冬など、**企業や業界によって実施時期は異なります**。

まずは、興味のある業界や企業がだいたいどのくらいからインターンを実施しているのか把握しておきましょう。

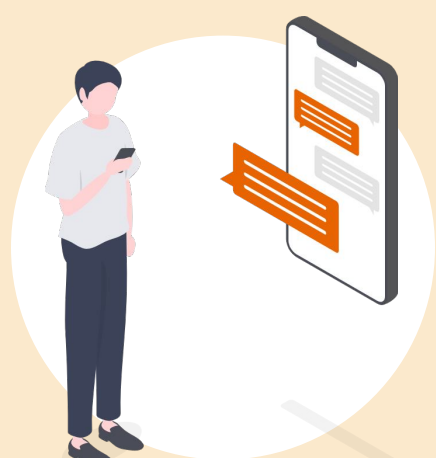
業界別のインターンスケジュール

業界	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
コンサル									
金融									
IT									
広告									
メディア									
商社									
メーカー									

実際の参加者の情報を知りたいと思ったときは

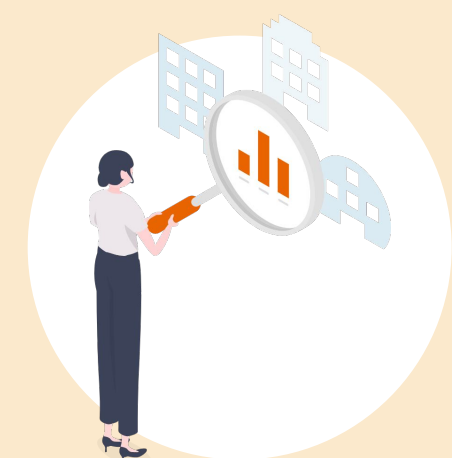
みんな就で先輩たちの『リアルな声』を見に行こう！

掲示板



気になる選考状況から
就活の悩みまでリアルタイムで解決！

志望動機



先輩の志望動機をチェックして
企業研究やES作成に活用！

選考面接体験記



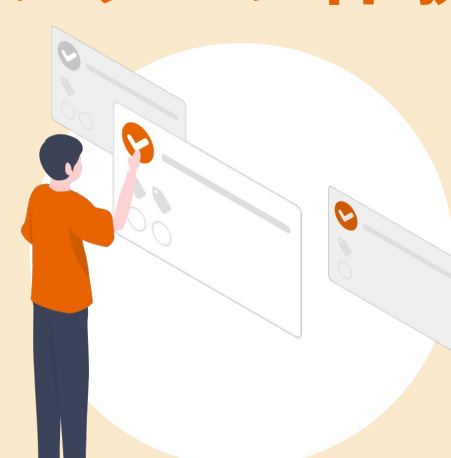
先輩のWEBテストや
面接等の選考情報をゲット！

ES



過去実際に聞かれた設問をチェック！
先輩の回答を参考に選考を突破しよう！

インターン体験記



参加者だけが知るリアルな情報！
選考のコツや本選考への優遇情報をGET！

みんな就 はこちら

<https://www.nikki.ne.jp/>

就活のベース作り！自分発見ワークシート

自己分析とは、「自分自身の取扱説明書」を作ること。

自分の「得意・苦手」「大切な価値観」を知ること、自信を持って後悔しない選択ができます。

01

過去の経験を
洗い出す

02

経験を深掘り
価値観を知る

03

再現性のある
強みを整理する

04

自分の軸を
整理する

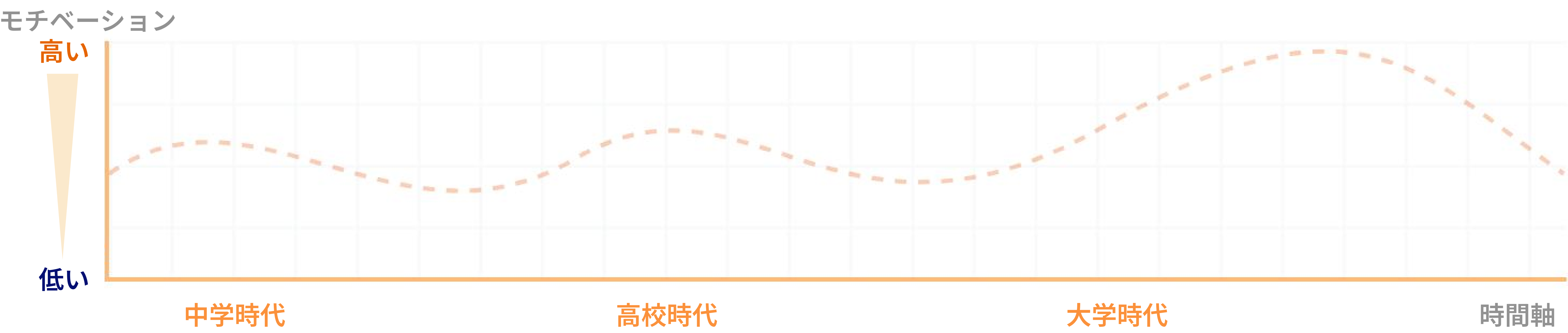
05

将来やりたいこと
を見つける

この5つのステップを繋げることで、迷いなく自分らしく進める「最高のスタートライン」が完成します。

STEP 1：モチベーショングラフ（過去の経験の洗い出し）

- 目的 自分が努力してきたこと、うまくいかなかったことを振り返ってみよう！



モチベーションが高かった理由は？

例）カフェのバイトで、自分が教えた後輩が一人立ちして店長から感謝されたことが嬉しかった。

モチベーションが低かった理由は？

例）浪人して1人で黙々と勉強をするしかなくてつらかった。

STEP2：なぜなぜ分析（過去の経験を深く分析していく）

- 目的 STEP 1 で洗い出した努力したこと、うまくいかなかったことを分析して奥深くにある「価値観」を知ろう！

記入例

テーマ	居酒屋でのアルバイト
どんなこと？	声かけを工夫して、お店の「本日のおすすめメニュー」の注文率を約10%から30%に上げたこと。
頑張れたのはなぜ？	お店の1日あたりの売り上げ目標に届いておらず、自分にできることで貢献したかった。お店が好きだった。
そう思うのはなぜ？	マニュアル通りにただ作業をこなすより、目の前の人の様子を見ながら試行錯誤して、喜んでもらうプロセスが好きだから。
そう思うのはなぜ？	自分の行動やアイデアが、お客様のポジティブな反応や、1日の「売上」という成果として返ってくると達成感を得られるから。
そう思うのはなぜ？	自分だからできることをやり、周囲と信頼関係を築きながら組織に貢献することが、働く上でのモチベーションになるから。

自分の場合

テーマ	
どんなこと？	
頑張れたのはなぜ？	
そう思うのはなぜ？	
そう思うのはなぜ？	
そう思うのはなぜ？	

＞ 深掘りしたことで見えた価値観は？

例）私が重視したいのは「自ら考え、組織の目標に貢献すること」であり、「自分の行動がダイレクトに成果に繋がり、それをチームに還元できる」環境を求めている。

私が重視したいのは

であり、

環境を求めている。

STEP3：ガクチカを作ろう！（経験と強みの整理）

- 目的 ここまで整理した内容をふまえて、再現性のある強みとしてアピールできる内容に整えよう！

なぜ企業はガクチカを聞くの？

ガクチカはきっと皆さんが最も目標に向けて試行錯誤し、努力を重ねた経験ではないでしょうか。

仕事でも、目標に向けた努力や、壁を乗り越える試行錯誤は日常茶飯事です。企業はガクチカを通して、「困難な時にあなたがどう考え、どう動くのか」を知ろうとしています。だからこそ、「どんな目標・課題に対し、どんな施策を実行したのか」を具体的に整理しましょう！

経験 いつ、どんなこと？	例）カフェのアルバイトで、新人スタッフの教育を担当
目標 目指したことは？	例）新人の「独り立ち」までの期間を従来の2ヶ月から1ヶ月に短縮する
課題 ぶつかった壁は？	例）マニュアルがなく、先輩によって教え方がバラバラなため、新人が1回のシフトで何度も同じ質問をしてしまい混乱していた
施策 解決のために 工夫した行動は？	例）施策①過去の新人からの質問をリストアップし、「新人用マニュアル」を独自に作成して配布 施策②先輩スタッフ間で新人へ伝えたことを記録しておく「記録ノート」を導入
結果 得られた成果は？	例）独り立ちまでの期間が平均1ヶ月に半減。オーダーミスも月間約20件からほぼゼロになった

以上より、自分の強みは

例）組織の課題を分析し、自ら解決のための仕組みを作る力

である。

STEP4：就活の軸（自分の中での優先度を見極めよう！）

- 目的 どんな環境で働きたいかを優先度付けして企業探しの土台にしよう！

1~8位で数字を入れてください。

☐ 専門スキルの追求（特定の分野・職種を極める）

☐ 幅広い業務と裁量（若手から多様な経験を積む）

☐ 理念・ビジョンへの共感（企業の目指す未来にワクワクする）

☐ 社会・顧客への貢献実感（誰の役に立っているか肌で感じる）

☐ チームワーク・協調性（仲間と助け合いながら進める）

☐ 個人の挑戦・実力主義（自分の実力を試して評価される）

☐ 安定した経営基盤（将来への不安なく長く働ける）

☐ 給与・休日などの待遇（プライベートの充実・ワークライフバランス）

STEP5：将来のビジョン（将来なりたい自分を描こう！）

- 目的 自分の経験や強みをいかして、どんなことがしたいか、どう役に立ちたいかを言語化しよう！

「自らの強みを社会でどう活かし、どんな価値を提供したいですか？」

例）自身の「現状の課題を見つけ出し、周囲を巻き込んで目標を達成する力」を活かしたい。
顧客の潜在的な悩みやニーズを誰よりも早く汲み取り、チームの力を結集することで、一人では成し遂げられない大きな課題を解決に導きたい。

- 自己分析完了！
- ✓ 経験を振り返り、どこへ行っても役立つ「**再現性のある強み**」を言語化できた！
 - ✓ 自分の軸に気づき、自分らしく「**一番力を発揮できる場所**」が見えてきた！
 - ✓ 将来の目標を定め、「**何の役に立ちたいか**」具体的なイメージが湧いた！

NEXT

次は「企業研究」へ！自分の強みが活きる、軸に合った会社を探しに行こう！

内定への第一歩！エントリーシート作成基礎固めガイド

そもそもエントリーシート（ES）とは？

- ESは単なる事務書類ではなく、企業に対する「自分という商品の提案書」。
- 履歴書が「過去の証明」なら、ESは「未来への期待」を抱かせるためのプレゼン資料。
- ここでの質の高さが、その後の面接の難易度を左右するといっても過言ではない。



ESの構成要素～何が問われる？～

01 基本情報

氏名、学歴、連絡先など。
一見簡単だが、メールアドレスの形式や、入学年次のミスは『信頼性』を失う恐れがあるので注意が必要。
💡 正確さがすべて。公的な書類としてのマナーが問われる。

02 属性・活動履歴

資格、語学、ゼミ、部活動など。
単なる名称だけでなく、活動の『規模』や『役割』を添えて背景をイメージさせる。
💡 数字を使って客観性を持たせることがコツ。

03 記述式設問

自己PR、ガクチカ、志望動機など。
あなたの『思考プロセス』や『価値観』が最も濃く出る、合否の決定打となる部分。
💡 PREP法を用い、独自の工夫（エピソード）を盛り込むこと。

企業の人事はどこを見ている？

企業はあなたの『すごい実績』を探しているのではなく、
あなたが仕事を通じてどう成長し、貢献してくれるかの根拠を探している。

人柄・価値観



- 能力だけでなく「社風とのマッチ度」を重視
- 企業研究で「求める人物像」を事前に把握する
- 企業の「社風」や「理念」にフィットするエピソードを選ぶ

再現性の根拠



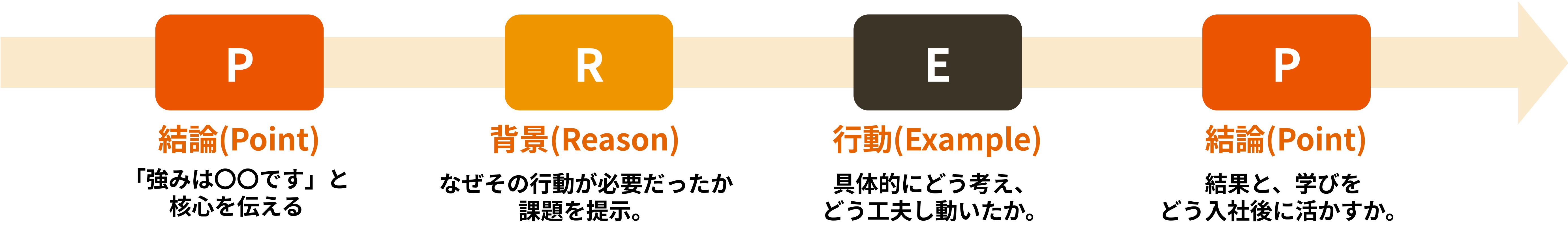
- 結果の凄さより「思考と行動のプロセス」を見る
- 課題に対してどう動き、何を学んだかを深掘りする
- 入社後も同じように活躍できるか（再現性）を判断

伝達能力



- 人事は膨大な数のESを短時間で確認している
- ダラダラと長く書かず「結論ファースト」で伝える
- 分かりやすくまとめる力＝社会人の基礎スキル

文章構成の王道！PREP法



学生生活別！PREP活用事例集<自己PR>

Case1：ゼミ・学業（論理的思考のアピール）

論理的思考/構造化能力

- P** 私の強みは「複雑な課題を構造化し、解決の糸口を見出す力」です。
- R** ゼミの共同研究で、膨大なアンケート結果の分析が難航し、期日までに中間発表ができないリスクがありました。
- E** 私は現状を「データの重複」と「分析手法の不一致」という2点に整理。独自の集計シートを共有し、役割分担を再定義しました。結果、期限内に論文を完遂し、学部最優秀賞を受賞しました。
- P** この「思考の体力」を貴社のマーケティング職でも発揮し、課題解決に貢献します。

Case 02：体育会部活動（粘り強さ・継続力）

再現性 / 継続力

- P** 私の強みは「逆境においてもPDCAを回し、最後までやり抜く粘り強さ」です。
- R** サッカー部入部時はDチームでしたが、レギュラー獲得を目標に『正確なパス精度』の向上に注力しました。
- E** 毎朝1時間の自主練を3年間継続。自身のプレーを動画で撮り、プロと比較してフォームを微修正し続けました。結果、4年春にスタメンを勝ち取り、公式戦全試合に出場しました。
- P** この「完遂する力」で貴社の営業目標にも粘り強く挑み、成果を出します。

1つの経験で2つの回答を作る！

PREP法の最初のPとRの伝え方を変えるだけで自己PRとガクチカができる！
面接ではこの2つの「一貫性」が問われる。ベースは同じでも結論の置き方で伝わる印象は劇的に変わる。

自己PR あなたの「武器」を語る

- P** 結論：私の強みは「現場の声を拾う分析力」です。
- R** 背景：アルバイト先で売上が減少。状況を整理し、何がボトルネックかを特定しようと動きました。

ガクチカ あなたの「行動」を語る

- P** 結論：売上20%UPという目標達成に向け、行動しました。
- R** 背景：達成への課題は「常連客の離脱」でした。この困難をどう乗り越えるかにフォーカスしました。

プロの添削：評価されるESのポイントとは

Before よくある「惜しい」ES

私は3年間、カフェのアルバイトを頑張りました。

常に笑顔で接客し、お客様に喜んでもらえるよう一生懸命働きました。

忙しい時間帯も焦らず、丁寧な対応を心がけた結果、店長から「接客がいいね」と褒められました。

この経験から学んだ「おもてなしの心」を、貴社の業務でも活かしたいです。

❗ 添削ポイント

誠実さは伝わるが「頑張った」という主観のみ。
「再現性」と「論理性」の根拠が不足しており、他の環境でも活躍できるイメージが湧かない。

After 戦略的なES

- P** 【人柄・価値観】
私の強みは「顧客の潜在ニーズを汲み取り、提案をする力」です。これは貴社の「顧客第一主義」に合致しています。
- R** アルバイト先のカフェでは、競合店の増加により売上が低迷しており、客単価の向上が店舗全体の課題でした。単なる笑顔の接客だけでは不十分だと考えました。
- E** 【工夫点・自分の強みをいかしたエピソード】
そこでPOSデータと天候を分析し、時間帯ごとのニーズを予測した「プラスワン提案」を実施しました。例えば、寒い朝には温かいフードを、夕方の疲れた時間帯には甘いトッピングをレジで提案しました。提案の成功パターンをリスト化して共有し、店舗全体でも取り組みました。
- P** 【再現性】
結果、お客様に「ちょうど欲しかった」と喜ばれ、店舗の客単価を15%向上させました。この「状況を分析し、最適な提案を行う力」は、貴社の営業職でも必ず貢献できると確信しています。

PREP法で作成

企業理念への紐づけ

強みの再現性の証明

提出前の最終チェック！

- ☐ 結論（P）から書けているか
- ☐ エピソードに「なぜ？」の思考が入っているか
- ☐ 最後の一文で「貢献」をアピールしているか
- ☐ 数字や固有名詞で具体性を出したか
- ☐ 文字数は指定の9割程度埋まっているか
- ☐ 企業名は「貴社」になっているか

志望企業のESに困ったら...

📌 **みんな就** では業界・企業ごとのES設問も確認できます！

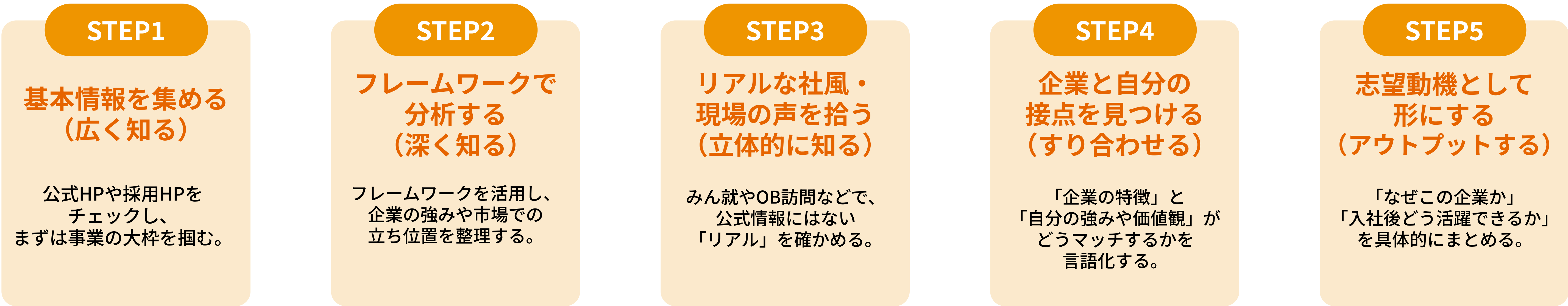
- 合格ラインの把握
実際に通過したESを見て、構成や具体性、エピソードの深さなど「どのレベルまで書く必要があるか」を確認。
- 設問傾向の把握
過去のES設問をチェックし、よく聞かれるテーマを把握し、事前にエピソードを準備。

※丸写しはNG！自分の経験を語るための「参考」として使おう！

納得の内定への近道！ 企業研究の基礎固めをしよう！

「気になる企業はあるけれど、何から調べればいいの？」と悩んでいませんか？
企業研究とは、企業の事業内容や社風を深く知り、自分の志向とマッチするかを確かめる重要なステップです！
あらかじめしっかり調べておけば、入社後のミスマッチを防げるだけでなく、
「なぜ他社ではなくこの会社なのか」という説得力のある志望動機を作ることができます。
さらに、その会社で働く自分のキャリアプランも明確になるはず。
まずは企業への理解を深めて、自信を持って選考に進むための準備を整えましょう！

企業研究の5STEP！



STEP1：基本情報を集める（広く知る）

💡 どの方法で調べる？

- ナビサイト：端的なアピールポイントや、採用人数・選考フロー・条件などの「基本データ」を一覧でチェックする。
- 採用HP：企業がどんな人を求めているか、どんなビジョンや社風を持っているかを公式のメッセージから理解する。
- 企業HP：採用目的ではなく、対顧客・対社会に向けた発信から、実際のビジネスモデルやサービスの強みを客観的に知る。
- IR情報（投資家向け情報）・ニュース：売上や利益の推移、今後の経営戦略など、イメージにとらわれず客観的なデータを確かめる。

💡 どんな情報をおさえておくべき？

- 【企業の基本情報】（どんな会社か？）
- 基本データ（設立年度 / 資本金 / 従業員数 / 上場有無 / 本社所在地）
 - 企業理念 / ビジョン
 - 事業内容（メイン商材 / 主要な顧客）
 - 業績（売上高 / 利益の推移 / 売上構成比）
 - 業界全体のトレンドと将来の展望
 - 競合他社との比較（独自性 / 強み / 弱み）
- 【採用・選考情報】（どんな人を求めているか・条件は？）
- 求める人物像
 - 募集職種と具体的な仕事内容
 - 働く環境（給与 / 勤務地 / 勤務時間 / 休日・福利厚生）
 - 選考について（採用予定人数 / 選考フロー / エントリー期日 / 応募資格）
- 【自分との接点】（なぜこの会社がいいのか？）
- 興味を持った点とその理由
 - 理念や事業内容への共感ポイント
 - 自分のアピールポイント（求める人物像と重なる部分 / 活かせるような長所）

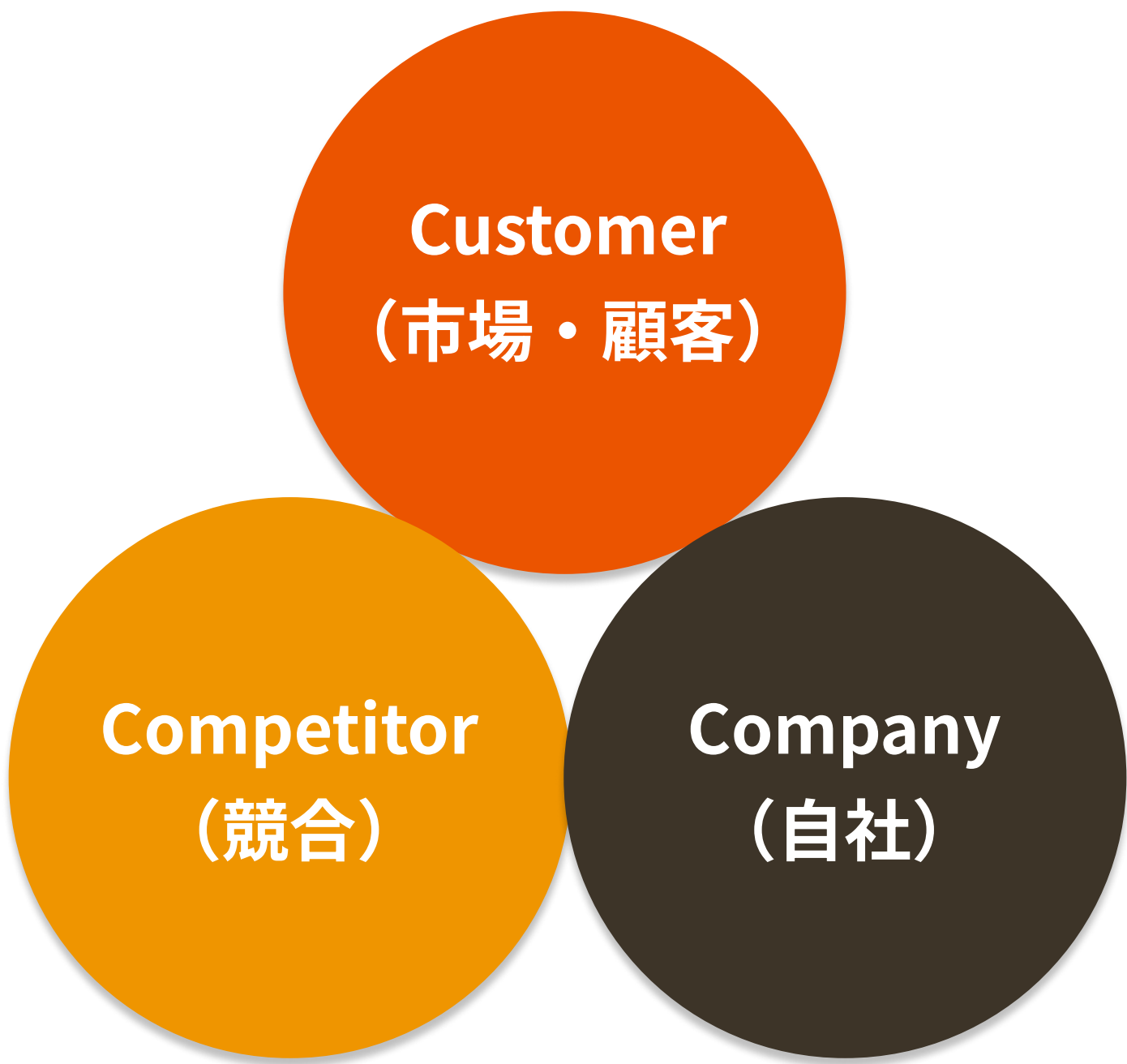
Point

- 01 「知ってるつもり」をなくす！
サイトを眺めて満足するのはNG。
調べた情報は必ず自分の言葉で書き出そう！
- 02 自分との「接点」を探す！
事実を集めるだけでなく、
「自分の強みや価値観とどう重なるか」を常に意識しよう。
- 03 競合他社と「比較」する！
1社だけで完結せず、ライバルと比べることで
初めてその企業の「本当の強み」が見えてくる！
- 04 【慣れてきたら...】「数字」も見る！
イメージや雰囲気だけでなく、IRなどのデータをもとに
経営状況などを調べよう！

STEP2：フレームワークで分析する（深く知る）

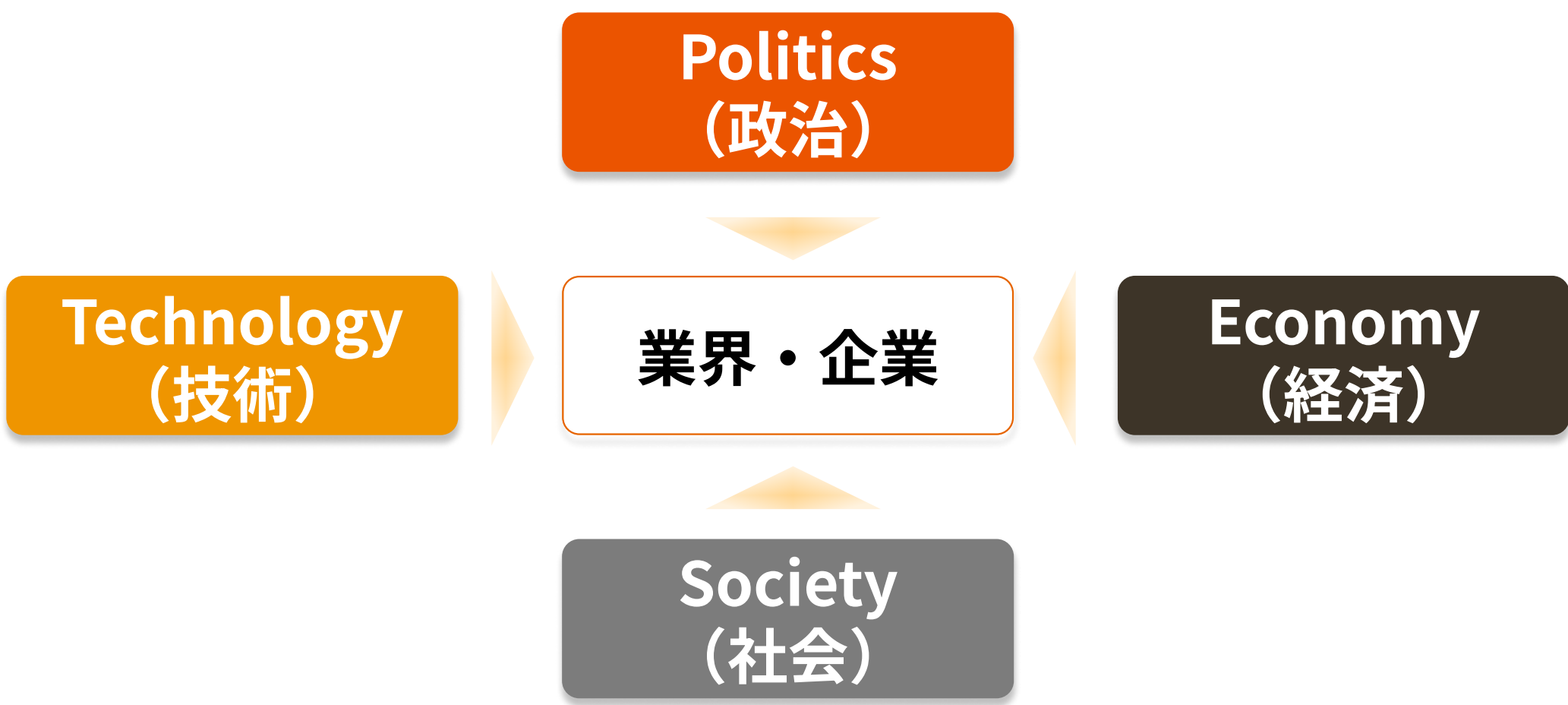
3C分析：「その企業の競合と比べた強み」を見つけたいとき！

以下の「3つのC」を比べることで、企業の市場での立ち位置や成功の鍵がわかります。
Customer（市場・顧客）：ターゲットは誰で、どんなニーズがあるか
Competitor（競合）：ライバル企業はどこで、どんな強み・弱みがあるか
Company（自社）：ライバルと比べて、自社にはどんな強み・弱みがあるか



PEST分析：「世の中の大きな変化が、その企業にどう影響するか」を予測したいとき！

企業が自分たちではコントロールできない「4つの外部環境」を見ることで、その業界の将来のビジネスチャンスやリスクがわかります。
Politics（政治）：法律の改正や規制緩和など
Economy（経済）：景気、物価、為替の動きなど
Society（社会）：人口減少、少子高齢化、トレンドの変化など
Technology（技術）：AIの進化、新技術の誕生など



SWOT分析：企業の強み・弱みを見極めたいとき！

企業の「内側の事情」と「外側の環境」を掛け合わせることで、「強みをどう活かすか」「弱みをどうカバーするか」といった具体的なアクションがわかります。
Strengths（強み）：企業が持っている武器（内部環境）
Weaknesses（弱み）：企業が抱える課題や苦手なこと（内部環境）
Opportunities（機会）：企業にとってプラスになる世の中の動き（外部環境）
Threats（脅威）：企業にとってマイナスになる世の中の動き（外部環境）



財務分析：企業の成長性を見極めたいとき！

企業の決算書（IR情報など）の数字を読み解くことで、イメージや雰囲気ではない「客観的な経営の実態」がわかります。主に以下の3つの視点から企業を評価できます。
収益性：しっかりと利益を出して儲かっているか
安全性：借金が多すぎないか、倒産しにくい
成長性：売上や利益が年々伸びているか、将来性はあるか



STEP3~5も進めたい方は企業研究シートをダウンロード！

記入例つき！これ1つで5STEPが完了するシートがここでならすぐもらえる！

STEP	大項目	中項目	小項目（具体的に調べる内容・チェックリスト）	メモ・分析結果（記入欄）
STEP1: 基本情報を集める	企業データ	基礎情報	設立年	
			資本金	
			従業員数	
		経営・事業	上場区分	
			代表者名	
			企業理念・ビジョン	
	業績推移	メイン事業と商材		
		主要ターゲット（BtoBかBtoCか）		
		事業別の売上構成比		
		直近の売上高		
STEP2: フレームワーク分析	採用情報	募集要項	営業利益	
			過去3～5年の業績推移（右肩上がりか、横ばいか）	
			募集職種	
		選考フロー	採用予定人数	
			初任給・賞与実績	
			勤務地・転勤の有無	
	求める人物像	エントリー締切日		
		面接回数		
		Webテストの種類（SPI等）		
		リクルーター面談の有無		
3C分析	市場(Customer)	採用HPで強調されているキーワード		
		求めるスキルやスタンス		
		市場規模と今後の成長性		
	競合(Competitor)	ターゲット顧客が抱えている悩み・ニーズ		
		主要なライバル企業名		
		競合のシェアや強み・弱み		
PEST分析	自社(Company)	ライバルにはない自社の独自の強み（技術、ブランド等）		
		政治・経済の影響（法改正、規制緩和、景気動向など）		
	マクロ環境	社会・技術の影響（人口動態、トレンド、新技術など）		
		強み(S): 自社の武器		

企業研究シートの
ダウンロードはこちらから

<https://www.nikki.ne.jp/rd/181394/>

NEXT 次は「ESの書き方」へ！ここまでで見つけた自分の強みと企業との共通点を言語化しよう！