

履歴書・自己紹介書の書き方

履歴書・自己紹介書はあなたの顔です。

あなたがどんな人なのか分かるように、自己アピールすることが大切です。

学業、クラブ活動、趣味、そしてそれらにまつわるエピソードを具体的に述べながら、長所や今後の目標などを簡潔にアピールします。伝えたいことを絞って、簡潔にまとめることが大切です。

履歴書を書く前に押しておくといよい。ゆがんだり、かすれたりすることのないように。インク浸透式印鑑は不可。

氏名は中央に配置を考えて記入。

高校卒業から記入。学校名・学部・学科・専攻・コースは略さず、正式な名称を記入。

なければ「なし」と必ず記入。アルバイトは職歴にならないので書かない。

書き始めはそろえる。右ページの自己紹介書も同様。

小学校や中学校時代は昔の話になってしまう(ただし、今の生き方に影響しているものであればOK)。大学で何を取得し、チャレンジしたかが評価される。

履歴書

(西暦) 20**年 ○月 △日現在

ふりがな	むこがわ はなこ	性別	(印)
氏名	武庫川 花子		
生年月日	(西暦) 20**年 ○月 ×日生(満××歳)	電話番号	(0798)
ふりがな	ひょうごけんにしのみやしいげらきちょう	電話番号	45-3529
現住所	〒663-8553	携帯番号	(090)
E-mail	syusy@mukogawa-u.ac.jp	電話番号	****-****
ふりがな	同上	電話番号	()
帰省先の連絡先	同上		

写真貼付欄 (3cm×4cm)

提出する日、あるいは持参する日を記入。

指定されたサイズの写真を枠に収まるように貼る。

学と歴の間は1字分あける。

同じ文字数の場合は、上下で語尾がそろるように記入。

行間をあけず、詰めて記入。

職と歴の間は1字分あける。

終わりの意を表すため最後に「以上」を忘れずに記入。

編入学の場合は、
20** 3 武庫川女子大学短期大学部○○○○○学科 卒業
20** 4 武庫川女子大学○○○○○学部○○○○○学科 編入学

履歴書添削を活用しよう!

履歴書は、MUSES(キャリア支援) → 履歴書・自己紹介書作成 → 履歴書(PDF印刷)で自動で作成されます。これを参考に履歴書を清書してください。MUSES(キャリア支援) → キャリア・就職等相談申込 から事前に申し込むと履歴書の添削を受けることができます。

Watch!

- 下書きをしてから清書しよう。提出する前にコピーを取っておこう。
- 履歴書・自己紹介書は提出日までに余裕を持って準備しよう。
- 封書で送る際には、送付状を付けよう。

履歴書を書く前に押しておくといよい。ゆがんだり、かすれたりすることのないように。インク浸透式印鑑は不可。

氏名は中央に配置を考えて記入。

高校卒業から記入。学校名・学部・学科・専攻・コースは略さず、正式な名称を記入。

なければ「なし」と必ず記入。アルバイトは職歴にならないので書かない。

書き始めはそろえる。右ページの自己紹介書も同様。

小学校や中学校時代は昔の話になってしまう(ただし、今の生き方に影響しているものであればOK)。大学で何を取得し、チャレンジしたかが評価される。

自己紹介書

(西暦) 20**年 ○月 △日現在

研究課題または興味ある科目	<ul style="list-style-type: none"> 大学・短大の履修科目をもとに記入する(科目名はシラバス等を参考に正式名称で)。 なぜその研究、科目に興味を持ったのか(スペースがなくて書けない場合は、面接で答えられるように準備しておく)。
課外活動・諸活動	<ul style="list-style-type: none"> クラブ、ボランティア、サークル活動などについて書く(アルバイトは含まない)。 原則として、大学(短大)時代のことについて書く。ただし、大学(短大)時代に記載できる活動を行っていない場合は、大学(短大)以前のことを書いてもOK。 その活動での役割や、学んだこと、得たものなどを簡単に書く読み手がイメージできるのでよい。
自己の特徴	<ul style="list-style-type: none"> 性格、価値観、志向性について、自分がPRしたいことを読み手がイメージできるように書く(具体的なエピソードを交えるなど)。 課外活動や趣味など他の項目につなげて書く説得力が生まれる。
趣味・特技	<ul style="list-style-type: none"> 人柄を伝えるチャンスの欄。例えば、「映画鑑賞」と書いただけでは、読み手があなたという人をイメージできない。「なぜ映画が好きなのか」や「好きな映画監督」に触れるなど、「そこから学んだこと」などを書こう。
学生生活を過ごした事	<ul style="list-style-type: none"> 原則として、大学(短大)時代のことについて書く。 勉学をはじめ、サークル・クラブ・ボランティア活動などで、どのような目標を持って、自分がどのように取り組んだのか。経験を通して、何を学び、それを今後どう生かしていきたいのか。(具体的なエピソードを示して書く) できるだけ上記のようなキャンパスライフに関連した事柄を書く。ただし、アルバイト等の方がより強くあなたをアピールできる場合はアルバイト等のことを書いてもOK。
志望動機	<ul style="list-style-type: none"> 企業の何に興味を感じたのか(志望する気持ちの強さ) その企業でなければならない理由(同業他社との差別化) なぜその職種を志望したのか(自分の強みとリンクさせる) 入社後、どのようなことにチャレンジしたいと思っているのか その仕事を通じて、どんな自分でありたいのか 自分の強みを生かしてその企業でこそ貢献できると確信していること
その他自由記述欄(上記で表現できなかった事や特に強調したい事柄)	

この欄を活用して、さらに「あなたらしさ」をアピールしよう。(活用例)

- 上記以外でアピールしたいこと(クラブやアルバイトで得たこと)
- 私の大切にしていること
- 高校時代の経験が今の自分に関係していること

記入のポイント

- 黒の万年筆かボールペンを使って、正式な楷書体で書く。
- 適度な大きさと、太く・濃く・はっきりと書く。
- 書き損じた場合は修正液を使わず、書き直す。
- 記入欄はすべて埋める。空白が多いものは減点の対象になる。
- 読み手(企業採用者)のことを考えて見やすいようにまとめる。
- どの項目も枠内に収まるように書く(上下の線からはみ出さないように)。