

経験を証明する具体性

～履歴書・ES・面接が通らない時に見直す～

■具体性の3つのレベル



(例)

学生時代に力を入れたこと	学び	・大学ではいろいろな知識を学びました。	・大学ではモノづくりに関する知識を学びました。	・大学では調査分析、コンセプト立案、アイデアスケッチ、製図、制作というモノづくりの知識を学びました。
	集団特性	・部活動では、 ・チームから大切なことを学びました。	・バスケット部では、 ・チームプレーの大切さと難しさを学びました。	・中学校から現在も所属しているバスケットボール部では、 ・高校生から60代まで所属するボランティアチームで、意見の違いを伝えあう大切さと素早く判断する難しさを学びました。
	達成感	・みんなで一つになりやりとげた達成感は忘れられません。	・みんなで一つになって踊りきった瞬間にこみ上げた達成感は忘れられません。	・最後の大会、決勝進出チームの発表の瞬間、みんなで一つになって踊りきることが出来て本当によかったという達成感がありました。
私の性格	アルバイト	・バイトで ・はじめは戸惑いましたが、 ・笑顔で接客し、 ・お客様に感謝されました。	・飲食店のアルバイトで ・はじめは接客の仕方に戸惑いましたが、 ・お客様に気を配って接客し、 ・お客様に「ありがとう」と感謝されました。	・2年続けているイタリアンレストラン「チャオ」のホールのアルバイトで ・はじめは化粧品サンプルをどうお客様に声をかけて勧めたらよいかわからず戸惑いましたが、 ・お客様の様子を観察することで求めている事を汲んで接客し、 ・お客様にそんなことまでサポートしてくれるのと驚かれ「ありがとう」と感謝されました。
	部活動	・練習は苦しく大変でしたが、	・毎日の練習は苦しく大変でしたが、	・毎日素振り100本の自主練習は苦しく大変でしたが、
	趣味・特技	・趣味は料理です。いいストレス発散になります。 ・ほとんどの曲は弾けるようになりました。 ・時間を見つけては見に行きます	・趣味はお弁当づくりです。毎日作っています。 ・かなり上級の曲も弾けるようになりました。 ・企画展は欠かさず見に行きます。	・趣味はぬか漬けです。祖母のぬか床をもらい野菜や時間を試行錯誤しています。 ・上級者の曲「〇〇」も弾けるようになりました。 ・年2回の企画展は、チケットを早々に予約して見に行きます。

■エントリーシートや面接で使いたくないNG言葉8種

1. ざっくりすぎる

×いろいろ
×たくさん
×さまざま
×多くの
×コミュニケーション

2. 省略語、短縮語

×バイト (アルバイト)
×部活 (部活動)
×バスケ (バスケットボール)
×陸上 (陸上競技)

3. 誤用

×すみません (すみません)
×自分的に (個人的に)
×やばい (危ない)
×えぐい (むごたらしい)
×むずい (むずかしい)

4. SNS語・俗語

(例)

×テンパる・いっぱいいっぱい
×じわる・ツボる・ハマる
×超・マジ・めっちゃ
×ディスる・いじる

5. 好き嫌い

×好きなことには一生懸命取り組む性格です
×興味を持ったことには積極的に行動します

6. 遠慮・謙遜

×最近はやっていませんが
×自分なりに
×私の中では
×人並みには

7. 裏表ある性格表現

×熱しやすく冷めやすい
×天真爛漫
×完璧主義
×頑固
×笑顔 (笑顔は見せるもの)

8. メンタル

×神経質
×細かいことが気になる
×思いつめる日々でしたが、

■具体的に書くための7つのコツ

(例)	学び	クラブ・サークル	アルバイト	趣味
1. 固有名詞	言語学 実験II	軟式野球部 合唱部	ローソン 居酒屋はな	将棋教室 インドカレー
2. 専門用語	喫食者 動線 明度 構造	インハイ ドルチェ	POS PB 原価 売上	振り飛車 カルダモン
3. 担当・役職	グループリーダー	ポジション パート 部長	ホール レジ 新人教育係	学年連絡係
4. 数字	150人分 10日がかり	週3回 30人 2時間	ホールを5人で担当	7手先を予測する
5. 成績・評価	時間内に完成した	地区大会 拍手 好評	発注担当 時給UP	アマチュア二段
6. 場面・エピソード	予想外のデータ	決勝進出決定の瞬間	商品違いのクレーム	小学生に負けた
7. セリフ	「さすが」	「チームの要だ」	「助かる」「まめだ」	「参った」「うまい」