

A top-down view of a wooden desk. In the upper right, a silver laptop keyboard is partially visible. In the upper left, a pair of white earbuds with a white cord lies on the desk. In the lower center, a white ceramic mug filled with a frothy coffee sits on the desk. On the left side, a blue notebook with lined pages is open. A semi-transparent dark blue rectangular area is overlaid on the center of the image, containing the title text.

自己PR 講座 ～ 講義編 ～

The logo of Chukyo University, which consists of a stylized red flower or sun symbol with a white 'C' inside.

CHUKYO UNIVERSITY

名前

岩田梨沙

会社名

株式会社マイナビ

仕事内容

大学生へ向けたキャリア支援活動として、
学内ガイダンスへのご協力や弊社の
キャリア形成に役立つ様々なコンテンツの
広報活動を行っています！

2026年卒の就活全体スケジュール

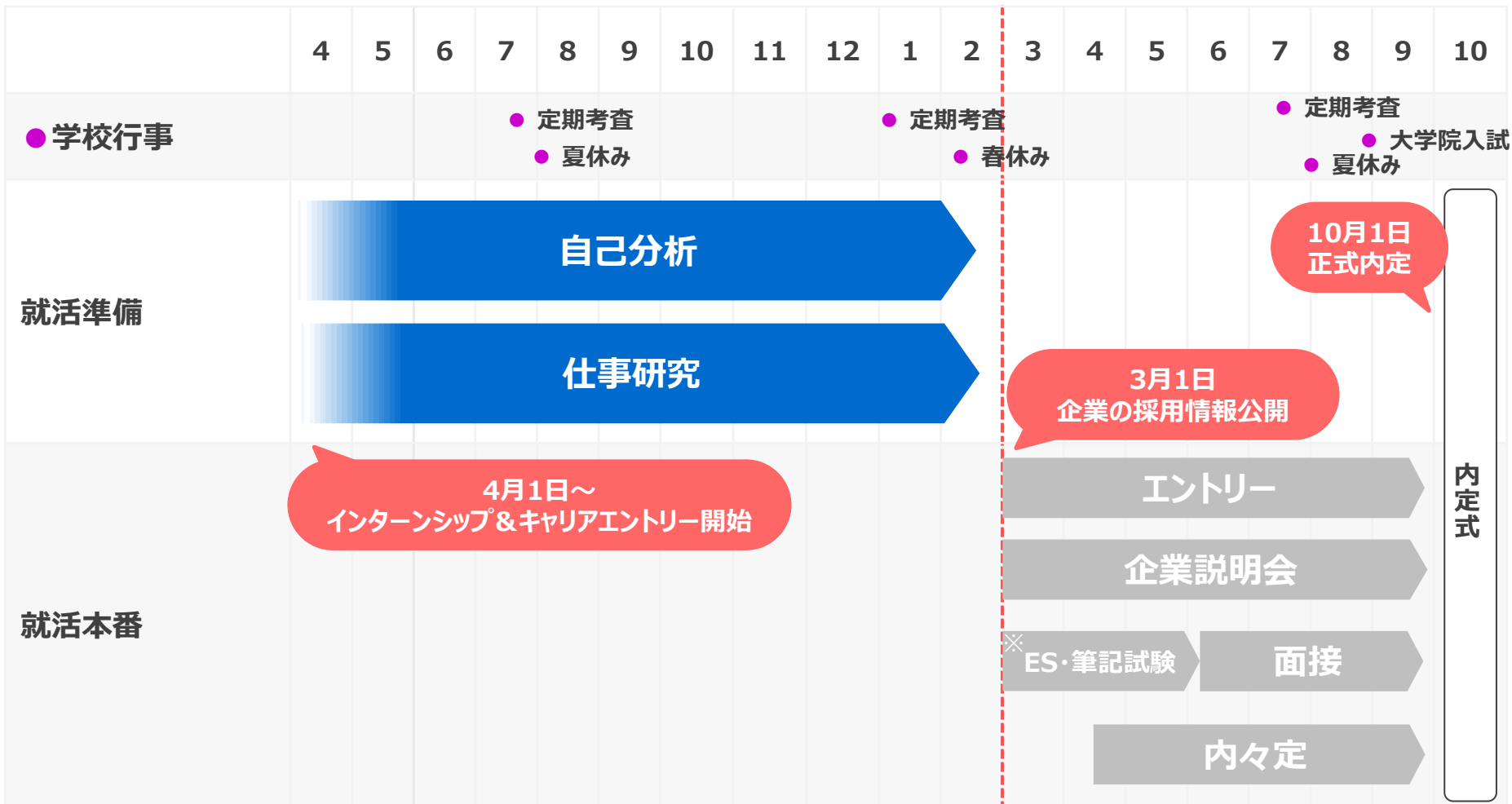
学部3年生/修士1年生

学部4年/修士2年生

準備期

活動期

決定期



2026年卒の就活全体スケジュール

学部3年生/修士1年生

学部4年/修士2年生



	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
● 学校行事				● 定期考査 ● 夏休み						● 定期考査 ● 春
就活準備	<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">自己分析</div> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;">仕事研究</div>									
就活本番	<div style="background-color: #ff4d4d; color: white; padding: 5px; text-align: center;">4月1日～ インターンシップ&キャリアエントリー開始</div>									

今は「活動期」に向けての
「準備期間！」

大学3年生

今ココ!
4~6月

7月

8月

9月



自己
PR等
作成

イン
ターン
応募

夏の
インターン
参加

»夏のインターン応募までに「自己PR」が必要

自己PR・ガクチカとは

インターンシップ応募時に必ず聞かれる



〇〇銀行

学生時代に最も打ち込んだこと、等で自己PRしてください(250字)

〇〇工業

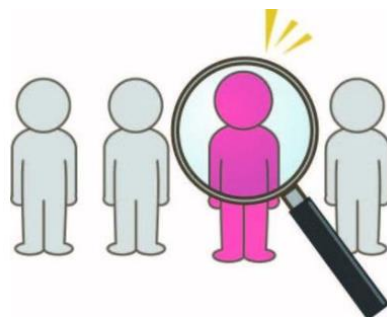
学生時代に熱心に取り組んだことの中で、困難だったこと、どのように乗り越えたか(400字)

≫以下2つは必ず作成する必要！

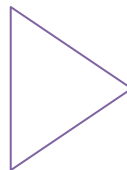
- 自己PR(400字)
- 学生時代力を入れたこと＝ガクチカ(400字)

書類選考で応募者を絞るため

応募500名



定員100名



- ・ どんな経験をしてきた人なんだろう
- ・ どう考えながら行動してきたんだろう
- ・ 自分の企業風土に合った人かなあ



私は私は 困っている人の話を聞く
「傾聴力」があります。

学生時代の「ホームセンターでのアルバイト」では
「お客様からのお問合せ対応」に力を入れました。

なぜなら、、不明点を解決し安心して買い物ができるとお客様の満足にもつながると考えたからです。

そこで、定番商品の場所を覚える、問い合わせ先を把握し、迅速な対応ができるように努めました。

これらを続けた結果、お客様から店舗に御礼の電話が後日届きました。



「長所」
「エピソード」を
盛り込む必要

5月末までに「自己PR400字」「ガクチカ400字」完成が理想！



エントリー 作成

4月～ ～5月末



応募

6月～



参加

7月～9月

作成と併せて、企業の情報収集も進めよう！

自己PR作成 手順 一緒に作成しよう！

講座編



4/24・25 オンライン(本日)

実践編



- ・5/8(水) 名古屋キャンパス[対面]
- ・5/9(木) 豊田キャンパス [対面]

- ≫個人ワーク実施、事例集配布
- ≫キャリアナビより申込中(定員有)

自己PR作成フォーマット

【自己PRの構成例】

自己PR	記入例
結論	私は「自主性」があります。他の例 自主性・持続力・努力家・向上心・計画力 誠実性・積極的・責任感・主体性・実行力・行動力・忍耐力・負けず嫌い・協調性・課題発見力 リーダーシップ・交渉力・社交性・分析力・柔軟性・傾聴力・発信力・好奇心・判断力・論理的・理解力・吸収力・発想力・洞察力
理由/経験	学生時代に「居酒屋でのアルバイト」に力を。
例示/行動	その中でも特に、「常連さんを増やすこと」に力を入れました。
なぜ/理由	なぜなら、常連さんになってもらえれば 毎月一定の売上が確保できますし、そのために努力する姿勢は他のお客様の満足にもつながると考えたからです。
どのように	そこで、まずはお客様の名前を覚えることや、注文などの際に ちょっとした会話をするを意識しました。最初はうまくいきませんでした。が続けたことで私のシフトに合わせて お店に来てくれるお客様もできました。
結論/抱負	この「自主性」を生かし、貴社のインターンシップで「〇〇」を学びたい / 「〇〇」を活かしたと考えております。

キャリア支援課サービス

- 履歴書ダウンロード
- 卒業生訪問
- 推薦状の交付

お役立ちフォーマット

- 想定面接問答集
- 自己PR作成フォーマット
- 志望動機フォーマット 本選専用
- 志望動機フォーマット インターン用

≫ キャリアナビ ⇒ キャリア支援課サービス ⇒ 自己PR作成フォーマット

STEP
01

構成に当てはめる

STEP
02

NG例になっていないか確認

STEP
03

添削を受ける

私は 困っている人の話を聞く「傾聴力」があります。

学生時代の「ホームセンターでのアルバイト」で

「お客様からのお問合せ対応」に力を入れました。

なぜなら、不明点を解決し安心して買い物ができるとお客様の満足にもつながると考えたからです。

そこで定番商品の場所を覚える、問い合わせ先を把握し、迅速な対応ができるように努めました。

これらを続けた結果、お客様から店舗に御礼の電話が後日届きました。

A.結論

B.経験

C.行動

D.理由

E.どのように

F.結果

学生時代の「ホームセンターでのアルバイト」で

B.経験

「エピソード」を記入

| 先輩の自己PR・ガクチカの方法ランキング

- 1位 アルバイト
- 2位 学業
- 3位 スポーツ（部活・サークル）
- 4位 資格取得
- 5位 サークル
- 6位 ボランティア

24卒学生 中京大学調べ

≫ 特別な体験でなくてもいい！

先輩はいつの時期の材料をアピールしていたか

- 1位 大学2年生
- 2位 大学3年生
- 3位 大学1年生
- 4位 高校生
- 5位 大学4年生
- 6位 中学生以前

24卒学生 中京大学調べ

≫ 高校時代のエピソードでもいいが、多くの人は大学時代の話をする

| 読み手がイメージできるように

× 居酒屋のアルバイト



○ 毎日100人以上が来店する
「居酒屋のアルバイト」で接客を担当しました。

≫「絵」が浮かぶのはどっち？
≫ただし、説明が長すぎてもNG

できれば違うエピソードでそれぞれ最低1つずつ作成しよう

自己PR



資格取得の話
400字

ガクチカ



バイトで接客を頑張った話
400字

≫ 学生時代を振り返り、エピソードを探してみよう

学業ネタ



- 授業で発表した話
- 現地調査した話
- 数人で協力した話

今から始める



ボランティア 名古屋 1日



- 長期インターン参加
- 資格(簿記、TOEIC)

≫ それでも不安な方は、3年生全員必須キャリア支援課主催「就活スタート面談」で相談してください

学生時代の「ホームセンターでのアルバイト」で

「お客様からのお問合せ対応」に力を入れました。

行動、課題、目標を記入

B.経験

C.行動

アルバイト/学業・ゼミ/スポーツ（部活・サークル）
資格取得/サークル/ボランティア/留学 等で



- 言われてないけど努力したこと(空いている時間に清掃した)
- 裏で頑張ったこと(接客手法をYouTubeで勉強した)
- 人と協力したこと(ゼミで4人のメンバーで発表資料を作った)
- 誰かのために努力したこと(お客様に合わせた接客をした)
- 課題を見つけ解決を図ったこと(注文ミスの発生という課題があった)
- 目標としたこと(様々な競技力の部員全員が楽しめる部活にしたい)

「●●をして、●●をして…」

経験の羅列だけのPRでは特徴が伝わらない！



学生時代の「ホームセンターでのアルバイト」で

「お客様からのお問合せ対応」に力を入れました。

なぜなら、不明点を解決し安心して買い物ができるとお客様の満足にもつながると考えたからです。

理由、考えを記入

B.経験

C.行動

D.理由

取り組んだ「前向きな」理由を記入

- × 店長に言われたから
- × 周りがやっていたから



よくある前向きパターン2点

- ① **自分の成長のため**
 - ≫ 視野を広げたいと考え
 - ≫ ●●の知識を得るため
- ② **誰かのため**
 - ≫ お客様のため
 - ≫ メンバーのため
 - ≫ 店のため

学生時代の「ホームセンターでのアルバイト」で

「お客様からのお問合せ対応」に力を入れました。

なぜなら、不明点を解決し安心して買い物ができるとお客様の満足にもつながると考えたからです。

そこで定番商品の場所を覚える、問い合わせ先を把握し、迅速な対応ができるように努めました。

具体的な行動を記入

B.経験

C.行動

D.理由

E.どのように

注意事項 4点

- ① 当たり前でなく、誰かに言われたわけではなく、工夫したことを
(Bad) 業務を覚えるために、先輩を見て、必死に頑張りました。
- ② 取り組んだことに最も多くの分量を割く
- ③ 具体的に数字を入れる。絵が浮かぶように
(Good) 毎日5時間以上は勉強に打ち込みました。
(Good) 接客の心構えに関する10ページのマニュアルを作成し、
スタッフ全員に配布しました
- ④ できれば他者と協同した話を入れる
(Good) 店長に提案し、小グループでの勉強会を週に1回開催しました。

学生時代の「ホームセンターでのアルバイト」で

「お客様からのお問合せ対応」に力を入れました。

なぜなら、不明点を解決し安心して買い物ができるとお客様の満足にもつながると考えたからです。

「結果」「得たもの」を記入

把握し、迅速な対応ができるように努めました。

これらを続けた結果、お客様から店舗に御礼の電話が後日届きました。

B.経験

C.行動

D.理由

E.このように

F.結果

注意事項 2点

① 具体的に

(Good)国際学部217名3位の成績を修め、表彰されました。

(Good)受け身ではなく自発的に行動することの大切さを学びました。



② 本当に？と思われることは書かない

(Bad)売上が2倍になりました。←バイトの努力でこの結果は常識で??



私は 困っている人の話を聞く「傾聴力」があります。

A.結論

学生時代の「
のアルバイトして

B.経路

「結論」「長所」を記入

「お客様からのお問い合わせ対応」に力を入れました。

C.行動

なぜなら、不明点を解決し安心して買い物ができるとお客様の満足にもつながると考えたからです。

D.理由

そこで定番商品の場所を覚える、問い合わせ先を把握し、迅速な対応ができるように努めました。

E.どのように

これらを続けた結果、お客様から店舗に御礼の電話が後日届きました。

F.結果

どういう「強み」があったから行動できたかを考える

エピソード

みんなで協力して成人式の企画を実施した

長所

どういう「性格」だからこの行動をしたんだろう？

協調性・実行力・行動力



- ≫ 真に自分自身の「強み」と言える部分を考えよう
- ≫ 「エピソード」と「長所」がつながっているかも確認しよう

あれもこれも伝えたい！
一貫性がないブレブレPR




自己PRの場なのに…
チームPR



実例から選ぶ

自主性・持続力・努力家・向上心・計画力 誠実性・積極的・責任感・主体性・実行力・行動力・忍耐力・負けず嫌い・協調性・課題発見力・リーダーシップ・交渉力・社交性・分析力・柔軟性・傾聴力・発信力・好奇心・判断力・論理的・理解力・吸収力・発想力・洞察力

企業の求める人物像から探す

(例) 弊社が求める人物像

実行力

既存の概念にとらわれず
最後までやり遂げられる人

一言でなく、自分らしさを付け加えよう

△ チャレンジ精神があります



○ 好奇心があり、何事にも前向きにチャレンジします

STEP
01

構成に当てはめる

STEP
02

NG例になっていないか確認

STEP
03

添削を受ける



フォーマットそのまま

「テンプレ感丸出し」だなあ。
自分で考える力がないなあ。
オリジナリティを出してくれ。





誰かの内容をパクる

「業務マニュアル
作った」ってある
けどどんな内容？



パクって書いたこと
だから深く質問
されると答えられ
ないよー



文章からイメージできない

イメージできない
なあ

アルバイトでは、
幅広く業務を行い
...



[修正後]
アルバイトでは、品
出し、レジ、在庫管
理などを担当し...

「なぜ」そうしたかが分からない内容

NG



笑顔で接客しました

OK



初めてのお客様が質問しやすいよう、笑顔や自分から働きかけることを心掛けました

アピールにならない内容

NG



一生懸命バイト業務を覚えました。

OK



自分が覚えるのが大変だった業務を、後輩に分かりやすく、実際にお客さん役になって教えました。

言われてないけど、自分から行動したことを書く

NG



授業で言われた内容をしっかり勉強しました。

OK



自分なりに興味のある点を図書館で調べ、不明点は教員に聞きました。

世代を超えて多様な人とかかわった経験



(例)
アルバイト仲間だけでなく、社員の方の協力を得て、行動しました。

(例)
子どもにも心を開いてもらえるよう、アンパンマンや鬼滅の刃、ポケモンの話を…

熱量や性格が伝わる



(例)
「絶対に学科で成績1位になる」と決意して、できることは何でも取り組みました。

(例)
アルバイトだからという甘えを捨て、プロフェッショナルとして「お客様へのサービス」に全力で取り組みました。

数字を入れる

NG



所属するゼミで、ゼミ長になりました

OK



20人が所属するゼミで、ゼミ長になりました。

STEP
01

構成に当てはめる

STEP
02

NG例になっていないか確認

STEP
03

添削を受ける

就活スタート面談



4/22-8/31
全員参加(必須)

就活面談

キャリア・ナビ
中京大学キャリア支援課

検索 | Instagram | X | 1・2年生 | 3年生 | 4年生 | 対象者別

イベント情報 | 求人を探す | 企業を探す・就職実績 | インターンシップ
就活面談予約 | オンラインブース予約 | 先輩の体験記 | 動画で学ぶ就活

お知らせ

2024.02.09	1・2年生 3年生 4年生 大学院	学校推薦制度説明会【JR東海】
2024.02.05	1・2年生 3年生 4年生 大学院	理系推薦二次募集受付中【2/20~2/21 9時】
2023.10.19	1・2年生 3年生 4年生 大学院	模擬面接セミナー〜外部講師編【2/13-3/5】
2023.09.21	1・2年生 3年生 4年生 大学院	学生アドバイザーによる「今から始める就活!」※参加特典付【-3/18】
2023.11.14	1・2年生 3年生 4年生 大学院	中京大学「就職に力を入れている大学」3年連続東海地区1位

随時受付
複数回可能

どちらでもOK!

よくあるQ&A

自己PR



私の長所は「**チャレンジ精神**」です。
大学時代、資格取得に挑戦し……………

● どんな性格の人なんだろう？



ガクチカ



学生時代「**カフェでのアルバイト**」に力を注ぎました。
常に行列のできる店だったため、効率よく業務を行う必要があり……………

● どんな姿勢で取り組んだんだろう？



「なぜ」「具体的には」「他には」

なぜ、マニュアルを作ろうと思ったの？

具体的にはどう協力したの？

長所は「協調性」です。アルバイトでは、周囲と協力してマニュアルを作成しました。

他には、どんな場面で協調性を発揮したの？

生成AI



文章作成や添削に
使う先輩も多数！

口コミサイト



先輩の実際の
エントリーシート閲覧可

企業の求める 人物像に寄せる



企業…挑戦する人を求める
長所…チャレンジ精神

書類選考は通過できても、その後の面接や適性検査通過が厳しくなる可能性も。
上記のツールを利用する場合はあくまで補助ツールとして！

絶対に選考ありも申し込んだほうがいい！



早くから選考の体験ができる



早期選考など
採用に直結しやすいとの声も

エントリー×合格の 学生に対して



エントリー×不合格の 学生に対して



次の機会の連絡をするかも

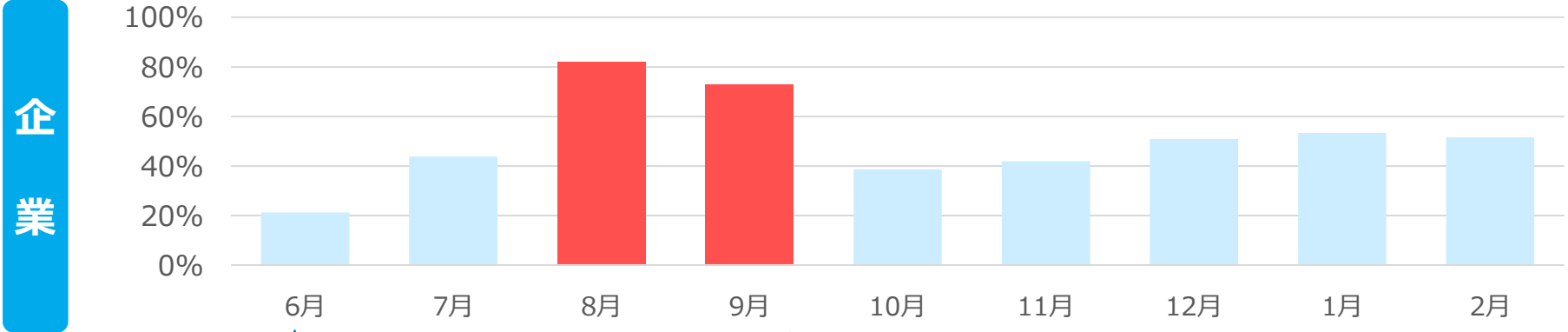
社員座談会などの案内やリクレーターからの
連絡が来る可能性も。

実は泣く泣く不合格とした学生も多い

社員座談会、社内見学など少人数制
イベントの連絡が来る可能性あり。

まずは夏のプログラムに参加しよう

2025年卒インターンシップ・仕事体験実施予定時期 (複数回答) n=1,856



企業

6月時点
8割以上の学生が
応募経験あり

9月時点
8割以上の学生が
参加経験あり

インターンシップ&キャリアの開催は夏に増加
学生の参加率も非常に高い

出典：マイナビ2025年卒企業新卒採用活動調査（2023年7月リリース）、マイナビ2025年卒大学生インターンシップ・就職活動準備実態調査（6・9月）（2023年7・10月リリース）

大学3年生

4～6月

7月

8月

9月

自己
PR等
作成

イン
ターン
応募

夏の
インターン
参加

《25年卒学生》

参加率 平均参加社数
89.5% 6.0社

※マイナビ調査より



インターンの活用が重要

- › 仕事・企業の選択肢の幅を広げる
- › 選考やグループワークに慣れる

A:まずは企業へ「エントリー」しよう！

【中京大学】
目標50社以上！

A:まずは企業へ「エントリー」しよう！

4月1日から

インターンシップ&キャリア

エントリー

エントリーした後 随時

企業から
詳細情報
が届く

エントリーした後 随時

選考
(書類・面接)

開催日

インターンシップ&キャリア

参加

選考が無い場合

ココで「参加・不参加」、
「選考に進む・進まない」を選択

※企業によってフローは異なります。先着順のプログラムなど、一部エントリーで参加が確定するものもあります。マイナビ上の『応募から参加までの流れ』を確認しましょう。



先の予定なんて
まだ分からないし
迷う...

A : OKです！気軽に複数エントリーしよう！



先の予定なんて
まだ分からないし
迷う...

エントリー = 資料請求

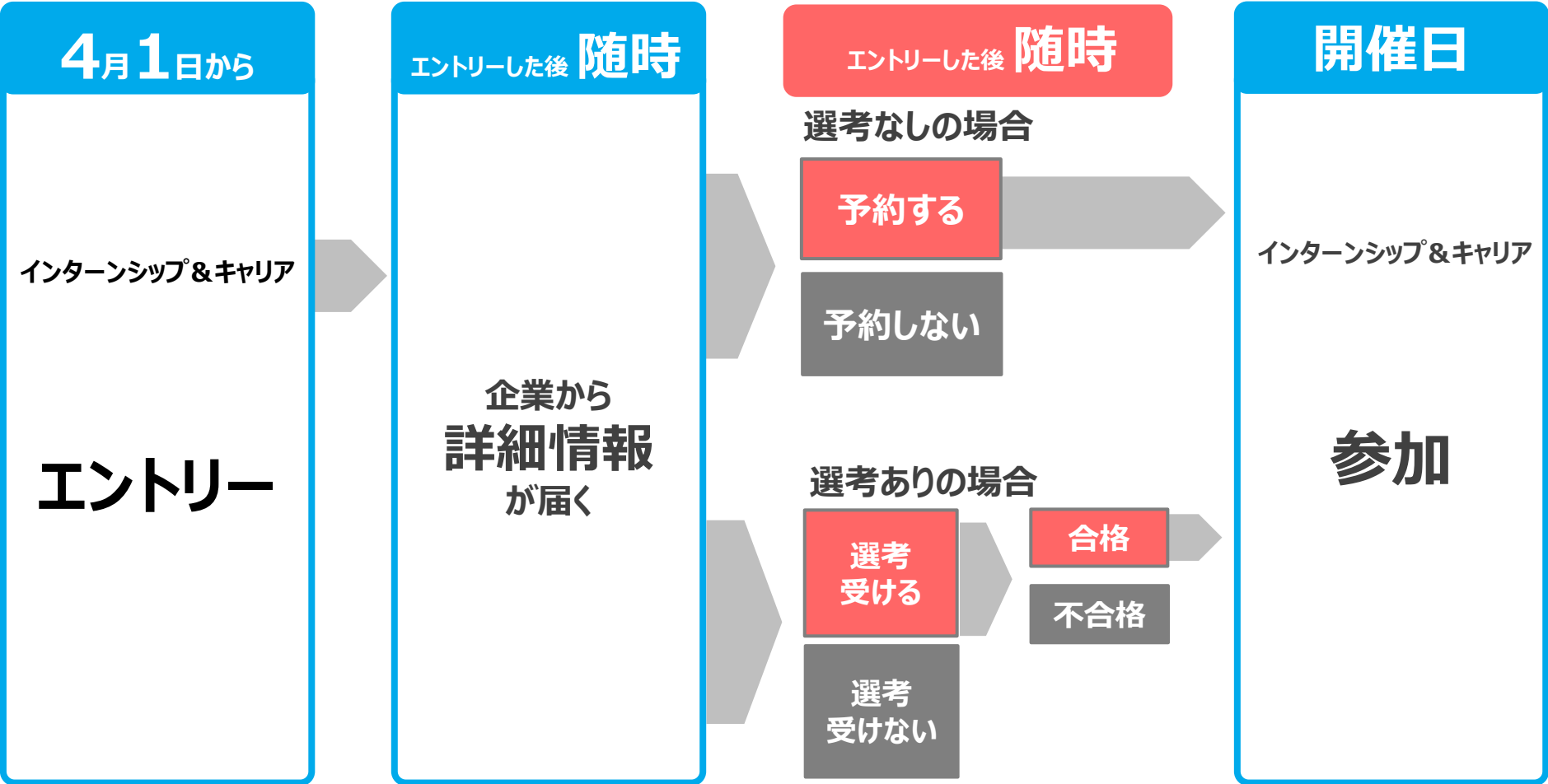
※必ず参加しないといけないわけではありません！

- 「今後の流れ」や「詳細の日時」など**インターンシップ& キャリアに関する詳細な情報**を受け取れる
- 最終的に参加するかどうかは、エントリー後に届く詳細の情報を見て判断。
そのため**エントリーは複数してOK!**



ただし、エントリーが「参加の意思表示」になる企業も一部あります。よく確認した上でエントリーし、その後届く案内も必ずチェックしよう

エントリーしてから参加するか考えてもOK！ マイナビ2026



※企業によってフローは異なります。先着順のプログラムなど、一部エントリーで参加が確定するものもあります。マイナビ上の『応募から参加までの流れ』を確認しましょう。

東海の学生に
おすすめ!

マイナビ
インターンシップ&
キャリア発見EXPO

昨年**7000名以上**の学生が参加!

2023年6月4日開催仕事研究&インターンシップEXPO名古屋会場実績

6/1(土)・6/2(日)

開催時間: 12:00-17:00 オープニング講座11:00~

会場: ポートメッセなごや 第三展示館

▼予約はこちらから!▼



出展予定企業 一部抜粋 順不同 2024年3月1日時点

6/1(土)

- ▶ 博報堂/博報堂D Yメディアパートナーズ
- ▶ TOPPAN ▶ 良品計画(無印良品)
- ▶ アイシン ▶ 愛知海運
- ▶ 名鉄観光サービス ▶ NHK(日本放送協会)
- ▶ 東邦ガス ▶ 岡崎信用金庫
- ▶ 東日本旅客鉄道 ▶ ジェイアール東海高島屋
(JR東日本) 【JR名古屋高島屋】
- ▶ あいちフィナンシャルグループ
【愛知銀行・中京銀行】

など

2日間延べ約**370社**出展予定!

6/2(日)

- ▶ 中部電力、中部電力パワーグリッド、中部電力ミライズ
- ▶ 中部国際空港
- ▶ 名古屋鉄道
- ▶ フジパングループ本社
- ▶ ホーユー
- ▶ 豊田自動織機
- ▶ 敷島製パン
- ▶ 三菱電機
- ▶ 名港海運
- ▶ ジェイアール東海ホテルズ
- ▶ 日本ガイシ
- ▶ 安城市役所
- ▶ 豊橋市役所
- ▶ 中央省庁等グループ など

バス乗車予約はこちら

無料・要予約 /
会場直行バス

発着駅
(予定)

愛知県

名古屋駅・金山駅・八事駅
藤が丘駅・大曽根駅・高蔵寺駅
豊田市駅・豊橋駅・東岡崎駅

岐阜県

岐阜駅
三重県 | 津駅



【先着順】大学～会場の直通バスが出ます

▼予約ページはこちら



「6月1日だけ」、「2日だけ」
「行きだけ」、「帰りだけ」でもご予約できます！

▼案内チラシ

 中京大学のみなさま

無料

学校専用バスのご案内

本イベントは「インターンシップ&仕事体験」「オープン・カンパニー&キャリア教育等」の紹介を目的としたイベントです。

 **インターンシップ&キャリア発見EXPO** **6/1(土) - 6/2(日)**

会場：ポートメッセなごや **開催時間 12:00-17:00**

出展予定企業 (一部抜粋、順不同) ※2024年4月1日時点
アサヒビール | 博報堂 | 博報堂DYメディアパートナーズ | TOPPAN | 良品計画 (無印良品) | 中京テレビ | 数馬製パン | 名古屋鉄道 | 名鉄観光サービス | ほか多数
※詳細内容は随時変更になる場合がございます。詳細および最新情報はマイナビ2026上で必ずご確認ください。

入場予約受付中! 

両日運行！無料バスで両日イベントに来場しよう！

予約締切 6/2(日) 16:00 (最終バス出発時間まで)

予約方法 ①右のQRコードを読み取り株式会社JTBのHPからご予約ください。
②マイナビ2026 (右上のQRコード) からイベント入場予約をお願いします。
※個人情報の取り扱い、および注意事項や詳細等は、予約ページをご参照ください。
※QRコードはダウンロードの登録義務があります。

運行スケジュール
運行日：6月1日(土)・6月2日(日)

往路	時刻	発着	復路	時刻	発着
	9:15	豊田キャンパス発		17:00	ポートメッセなごや発
	10:45	名古屋キャンパス発		17:45	名古屋キャンパス着
	11:30	ポートメッセなごや 着		19:15	豊田キャンパス着

✓ 無料で学校から会場まで直行できる！
電車の乗り継ぎの手間や交通費の負担を減らせる、うれしい無料直行便！

✓ 大学専用バスでの運行なので安心！
大学専用バスだから友人との情報交換もOK。

<主催> 株式会社JTB
<お問い合わせ> 株式会社マイナビ 名古屋支社 名古屋キャリアサポート課
E-mail: s-ncs-2@mynavi.jp



本イベントは完全非営利事業として開催しております。ご来場前に必ずマイナビ2026月イベントページで確認ください。 18/2.0

先輩の体験談を聞いてみましょう！

まとめ

講座編



4/24・25 オンライン(本日)

実践編



- ・5/8(水) 名古屋キャンパス[対面]
- ・5/9(木) 豊田キャンパス [対面]

≫個人ワーク実施、事例集配布
≫キャリアナビより申込中(定員有)

業界・企業の動向がわかる！

夏のインターン情報を知れる！

3年生・修士1年生対象

オンライン開催・顔出しなし／

オンライン

6.24_[月]~7.5_[金]

業界研究セミナー <春>

平日17:00-18:00

申込はこちら>>

- ≫ 夏のインターンシップエントリー50社以上
- ≫ 夏のインターンシップ参加5社以上

- ≫ チャットで送付したURLから出欠確認に回答してください
- ≫ 質問はQ&Aに書き込んでください
- ≫ 時間のない方は、出欠確認回答後、退室しても構いません



キャリア支援課は、皆さんを応援し
今後の就職活動をサポートしていきます！