

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		
(西暦) 20××年 ○月 △日現在		
ふりがな	むこがわ はなこ	写真貼付欄 (30×40) 写真裏面記入事項 大学・短期大学部名 学部・学科名 氏 名
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) 45-3529
ふりがな	ひょうごけんにしのみやししいげらきちよう	携帯番号 (080) *****
現住所	〒663-8553 兵庫県西宮市池開町6-46	
E-mail	syusy@mukogawa-u-ac.jp	
ふりがな	〒	電話番号 ()
帰省先の連絡先	同 上	同 上

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文字分あける。

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文字分あける。

終わりの意を表すため最後に「以上」を忘れずに記入。

履歴については高等学校卒業より記入すること

年(西暦)	月	学 歴 ・ 職 歴
20**	3	〇〇県立〇〇〇〇高等学校 卒業
20**	4	武庫川女子大学〇〇〇〇学部〇〇〇〇学科 入学
20**	3	武庫川女子大学〇〇〇〇学部〇〇〇〇学科 卒業見込
		職〇歴
		な し
		以 上

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。

武庫川女子大学・武庫川女子大学短期大学部

編入学の場合は、
20** 3 武庫川女子大学短期大学部〇〇〇〇学科 卒業
20** 4 武庫川女子大学〇〇〇〇学部〇〇〇〇学科 編入学

履歴書添削を利用しよう！

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。
- ホームページから履歴書 (大学指定) のダウンロードができます。

自己紹介書	
研 究 課 題 または 興味ある科目	● 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	● 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よい。
自 己 の 特 徴	● 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の項目につなげて書くと言得力が生まれる。
趣 味 ・ 特 技	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」に触れるなどし、「そこから学んだこと」などを書こう。
学 生 生 活 を 通 じ て 得 た こ と	● 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、それを今後は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	● 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	

武庫川女子大学・武庫川女子大学短期大学部

記入のポイント

- 黒のボールペン (フリクションペンは不可) を使って、正式な楷書体で書く。
- 適度な大きさで、太く・濃く・はっきりと書く。
- 書き損じた場合は修正テープを使わず、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 (上下の線からもはみ出さないように)。