

「どの体験をどう使うか」わかるようになる 体験整理ワークシート

1 このワークシートの使い方

このワークシートは 自分の経験を整理して、面接で一貫したストーリーを語るための下準備として役立つと思います。

このワークシートは“自宅一人でできる下準備”用として特典でお渡ししようと考えました。

2 使用するタイミングのご提案

面接の練習の段階で、

- ・自分の話したい経験が散らかっていると感じる時
- ・『どのエピソードで何を強調すればいいのか』と混乱しているとき

まずは紙上で頭の中を整理しすると、ストーリーがスムーズにつながるはずです。

3 このワークシートの使い方 <ワークシートは P3~5 です>

問を眺めて、思いつくことを簡条書きで書きます。

- (1)どこから書いても OK! あなたが書きやすい欄から埋めていこう。
- (2)空欄 OK! 全ての空欄を埋めることが目的ではありません。
- (3)「面接で使えそう」と思えないことでも OK! 書いているうちに思い出すことがあるからです。

※記入欄が狭い理由は、色々を書けないようにするためです。要点のみ書いた方が混乱も減り、整理しやすくなる傾向があります。

4 使い方の注意点 (おススメのチェックの視点です。詳しくは P2 を眺めながら ご確認下さい)

- (1)「Q3 工夫」が「Q1 目標」と「Q2 問題」からズレないようにすること。
- (2)「Q5 学び」が「Q3 工夫」や「Q4 結果」からズレないようにすること。
- (3)「Q6 強み」が「Q2 問題」「Q3 工夫」と何らかの関連性を持つようにすること。
- (4)「Q5~8」は面接で確認される可能性があります。「Q1~4」を考えた際に“ついで”に考えておくと、後々の準備が楽になります。

ワークシートの上手な活用法

- (1)以前、当塾では、受講生数が多すぎて十分な面談時間を確保しにくい時期がありました。
- (2)その時期に、受講生用として基本的な整理をするための宿題としてこのワークシートを使用しており、受講生から好評をいただいていた。
- (3)しかし、受講生に申し訳ないので現在は毎月 MAX5 名にしています。講師佐々木は受講生向けにカスタマイズした問を投げて確認するインタビュー式指導を行っています。そのため、今、このワークシートはほぼ使用していません。
- (4)とはいえ、自己整理の補助ツールとしては依然役立つと思います。実際、講師の佐々木は「資格の学校で面接指導の講師」も行っていますが、このワークシートを使用することで好評を得ています。もし迷ったときにご参考にしていただければ幸いです。

< 記入例 「マクドナルドのアルバイト体験」の場合で書き出しました。その後、実際に面接で使う箇所に下線を引いています >

どの体験？	Q1 どんな目標だったの？ (何をめざしていたの？)	Q2 どんな問題があったの？ (困難は？何で困ってたの？)	Q3 どんな工夫をしたの？ (どうやって乗り越えたの？)	Q4 結果、どうなったの？ (左記 Q2 はどうなったの？)	Q5 この体験で学んだことは？ (目標達成のために特に何が大事だと学んだの？)	Q6 あなたの強みは？ (何らかのあなたの強み・考え方があったから、左記の成果につながったはず。あなたのどのような強み・考え・姿勢が結果を導いたと考えられる？)	Q7 周囲からどのような人だと思われていた or 評価されていたと思う？ (この成果を出した体験や取り組みを振り返ると、周囲からどのような人だと評価されていたと思う？)	Q8 集団の中で or この活動での役割は？ (その成果が出た際、自分はどのような役割だったの？普段このようなときにどう行動する傾向があるの？)
例 マクドナルドのアルバイト	どんな目標だったの？案① ・継続的な目標達成のためにスタッフのチームワークの強化をめざす。	どんな問題があったの？案① ・個人プレーが多い。	工夫は？案① ・最初、メンバーは素っ気ないので自分から声をかけるようにした。 ・否定せず、ほめる、励ます。言葉にして伝えるようにしていた。 ・自分が見本となるようにした。	結果は？案① ・次第に協力的になった。 ・手伝ってくれるようになった。	学んだことは？案① ・独善なリーダーではなく多くの人が協力的になれるリーダーが結局は目標達成の近道と感じた。	強みは？案① ・目標達成のために自ら周囲に働きかけ改善する姿勢	評価は？案① ・チームプレーが好き ・明るく声をかける人	役割は？案① ・まわりを励ます役割 ・まわりを応援する役割 ・調整役。メンバーの中に入り調整していたから。
	どんな目標だったの？案② ・同上	どんな問題があったの？案② ・メンバーのやる気が低い。	工夫は？案②	結果は？案②	学んだことは？案②	強みは？案②	評価は？案②	役割は？案②
	どんな目標だったの？案③ ・こっちの話を聞いてもらうこと。	どんな問題があったの？案③ ・自分の仕事以外に興味を持ってない人が多かった。	工夫は？案③ ・自分から声をかけ続ける。こちらから依頼する。確認する。	結果は？案③ ・次第に協力的になってくれた。	学んだことは？案③ ・待つのではなく自ら動く。 ・私が苦手な人でも意見を求めにいくことが大切だと思った。	強みは？案③ ・粘り強く取り組む姿勢	評価は？案③ ・がんばり屋	役割は？案③ ・相手が聞く姿勢がなくても諦めず、声をかけ働きかける役割

体験①

どの体験？	Q1 どんな目標だったの？ (何をめざしていたの？)	Q2 どんな問題があったの？ (困難は？何で困ってたの？)	Q3 どんな工夫をしたの？ (どうやって乗り越えたの？)	Q4 結果、どうなったの？ (左記 Q2 はどうなったの？)	Q5 この体験で学んだことは？ (目標達成のために特に何が大事だと学んだの？)	Q6 あなたの強みは？ (何らかのあなたの強み・考え方があったから、左記の成果につながったはず。あなたのどのような強み・考え方・姿勢が結果を導いたと考えられる？)	Q7 周囲からどのような人だと思われていた or 評価されていたと思う？ (この成果を出した体験や取り組みを振り返ると、周囲からどのような人だと評価されていたと思う？)	Q8 集団の中で or この活動での役割は？ (その成果が出た際、自分はどのような役割だったの？普段このようなときにどう行動する傾向があるの？)
例 の アル バ イ ト マ ク ト ナ ル ド	・継続的な目標達成のためにスタッフのチームワークの強化をめざす。	・個人プレーが多い。 ・自分の仕事以外に興味を持ってない人が多かった。	・最初、メンバーは素っ気ないので自分から声をかけるようにした。 ・否定せず、ほめる、励ます。言葉にして伝えるようにしていた。 ・自分が見本となるようにした。	・次第に協力的になった。 ・手伝ってくれるようになった。	・独善なリーダーではなく多くの人が協力的になれるリーダーが結局は目標達成の近道と感じた。 ・私が苦手な人でも意見を求めにくくことが大切だと思った。 ・待つのではなく自ら動く。	・粘り強く取り組む姿勢 ・目標達成のために自ら周囲に働きかけ改善する姿勢	・がんばり屋 ・チームプレーが好き ・明るく声をかける人	・まわりを励ます役割 ・まわりを応援する役割 ・相手が聞く姿勢がなくても諦めず、声をかけ働きかける役割 ・メンバーの中に入り調整していた
体 験 ①	どんな目標だったの？案①	どんな問題があったの？案①	工夫は？案①	結果は？案①	学んだことは？案①	強みは？案①	評価は？案①	役割は？案①
	どんな目標だったの？案②	どんな問題があったの？案②	工夫は？案②	結果は？案②	学んだことは？案②	強みは？案②	評価は？案②	役割は？案②
	どんな目標だったの？案③	どんな問題があったの？案③	工夫は？案③	結果は？案③	学んだことは？案③	強みは？案③	評価は？案③	役割は？案③

体験②

どの体験？	Q1 どんな目標だったの？ (何をめざしていたの？)	Q2 どんな問題があったの？ (困難は？何で困ったの？)	Q3 どんな工夫をしたの？ (どうやって乗り越えたの？)	Q4 結果、どうなったの？ (左記 Q2 はどうなったの？)	Q5 この体験で学んだことは？ (目標達成のために特に何が大事だと学んだの？)	Q6 あなたの強みは？ (何らかのあなたの強み・考え方があったから、左記の成果につながったはず。あなたのどのような強み・考え方・姿勢が結果を導いたと考えられる？)	Q7 周囲からどのような人だと思われていた or 評価されていたと思う？ (この成果を出した体験や取り組みを振り返ると、周囲からどのような人だと評価されていたと思う？)	Q8 集団の中で or この活動での役割は？ (その成果が出た際、自分はどのような役割だったの？普段このようなときにどう行動する傾向があるの？)
例 の アル バ イ ト マ ク ト ナ ル ド	・継続的な目標達成のためにスタッフのチームワークの強化をめざす。	・個人プレーが多い。 ・自分の仕事以外に興味を持ってない人が多かった。	・最初、メンバーは素っ気ないので自分から声をかけるようにした。 ・否定せず、ほめる、励ます。言葉にして伝えるようにしていた。 ・自分が見本となるようにした。	・次第に協力的になった。 ・手伝ってくれるようになった。	・独善なリーダーではなく多くの人が協力的になれるリーダーが結局は目標達成の近道と感じた。 ・私が苦手な人でも意見を求めにくくことが大切だと思った。 ・待つのではなく自ら動く。	・粘り強く取り組む姿勢 ・目標達成のために自ら周囲に働きかけ改善する姿勢	・がんばり屋 ・チームプレーが好き ・明るく声をかける人	・まわりを励ます役割 ・まわりを応援する役割 ・相手が聞く姿勢がなくても諦めず、声をかけ働きかける役割 ・メンバーの中に入り調整していた
体 験 ②	どんな目標だったの？案①	どんな問題があったの？案①	工夫は？案①	結果は？案①	学んだことは？案①	強みは？案①	評価は？案①	役割は？案①
	どんな目標だったの？案②	どんな問題があったの？案②	工夫は？案②	結果は？案②	学んだことは？案②	強みは？案②	評価は？案②	役割は？案②
	どんな目標だったの？案③	どんな問題があったの？案③	工夫は？案③	結果は？案③	学んだことは？案③	強みは？案③	評価は？案③	役割は？案③

体験③

どの体験？	Q1 どんな目標だったの？ (何をめざしていたの？)	Q2 どんな問題があったの？ (困難は？何で困ったの？)	Q3 どんな工夫をしたの？ (どうやって乗り越えたの？)	Q4 結果、どうなったの？ (左記 Q2 はどうなったの？)	Q5 この体験で学んだことは？ (目標達成のために特に何が大事だと学んだの？)	Q6 あなたの強みは？ (何らかのあなたの強み・考え方があったから、左記の成果につながったはず。あなたのどのような強み・考え方・姿勢が結果を導いたと考えられる？)	Q7 周囲からどのような人だと思われていた or 評価されていたと思う？ (この成果を出した体験や取り組みを振り返ると、周囲からどのような人だと評価されていたと思う？)	Q8 集団の中で or この活動での役割は？ (その成果が出た際、自分はどのような役割だったの？普段このようなときにどう行動する傾向があるの？)
例 の アル バ イ ト マ ク ト ナ ル ド	・継続的な目標達成のためにスタッフのチームワークの強化をめざす。	・個人プレーが多い。 ・自分の仕事以外に興味を持ってない人が多かった。	・最初、メンバーは素っ気ないので自分から声をかけるようにした。 ・否定せず、ほめる、励ます。言葉にして伝えるようにしていた。 ・自分が見本となるようにした。	・次第に協力的になった。 ・手伝ってくれるようになった。	・独善なリーダーではなく多くの人が協力的になれるリーダーが結局は目標達成の近道と感じた。 ・私が苦手な人でも意見を求めにくくことが大切だと思った。 ・待つのではなく自ら動く。	・粘り強く取り組む姿勢 ・目標達成のために自ら周囲に働きかけ改善する姿勢	・がんばり屋 ・チームプレーが好き ・明るく声をかける人	・まわりを励ます役割 ・まわりを応援する役割 ・相手が聞く姿勢がなくても諦めず、声をかけ働きかける役割 ・メンバーの中に入り調整していた
体 験 ③	どんな目標だったの？案①	どんな問題があったの？案①	工夫は？案①	結果は？案①	学んだことは？案①	強みは？案①	評価は？案①	役割は？案①
	どんな目標だったの？案②	どんな問題があったの？案②	工夫は？案②	結果は？案②	学んだことは？案②	強みは？案②	評価は？案②	役割は？案②
	どんな目標だったの？案③	どんな問題があったの？案③	工夫は？案③	結果は？案③	学んだことは？案③	強みは？案③	評価は？案③	役割は？案③