

目標達成力・実行力のアピール方法

1. 成果が求められる仕事において大切な「目標達成力」

仕事では、どれだけ頑張ったかではなく、**成果**を求められます。

設定された目標を達成するための実行力が重要です。

2. 学業での実行力のアピール方法

学業は「したいこと」でない場合が多いと思いますが、その学業場面を話すことで、**自分で決めた目標は達成する実行力をアピール**できます。

これにより、**どんな仕事でも決められた目標を達成する実行力があると期待**されます。

3. 具体的なアピールポイント

学業の中で設定した目標や難易度、その達成方法を具体的に示しましょう。

- 目標の**数**や**内容**、**目標の難易度**だったか
- 履修した**具体的な授業名**や、その授業での**成績**
- 自分の学ポタが**他者と比較して優れている**と思ってもらえるように話す

4. アピール事例

とてもすごい

履修履歴表の○番から○番までの授業は専門科目の授業で、20単位ありました。その単位を取得することと、私はそれに加えて、すべての授業でS評価を取ることを目標にしました。その一つも落とさない人は6割くらいだと思いますが、この目標を達成するために、計画的に学習を進め、必要な時間と万全な準備をして毎授業取り組み、具体的には・・・・・・を行いました。その結果すべての授業でS評価をいただけました。

すごい

私は、少なくとも講義の受講登録した単位は絶対に落とさない決めて、計画的に取り組んできました。具体的には、出席を欠かさず、期限内にレポートを提出することを徹底しました。その結果、必要な要件を満たし、確実に単位を取得することができました。その他には・・・・・・がありました。このように、確実に単位を取得できるように計算して行動してきたことで、取得した単位数は他の人よりも多くなりました。

まあまあすごい

○番の△□はゼミの担当教授の授業なのですが、この授業だけは単位を絶対に落とせないと強い意識を持って取り組んでいました。そのため、その授業に関しては、出席はもちろん、テスト対策もしっかり行い、万全の準備をしました。具体的には・・・・・・を行いました。その結果、無事に単位を取得することができました。

バイタリティ・タフさのアピール方法

1. 持続的に取り組む仕事で求められる「バイタリティ・タフさ」

仕事には短期間で終わるものもありますが、多くは長期間にわたるものなので**持続的に安定して仕事に取り組むことのできる体力的・精神的なバイタリティやタフさが重要**です。

2. 学業を活用したアピール方法

学業は必ずしもしたいわけではない**長時間・長期間の行動**が多いと思います。その学業場面を話すことで、**どんな仕事でもバイタリティを持って取り組めるのでは**と期待してもらえます。

3. 具体的なアピールポイント

学業の中で設定した目標や難易度、その達成方法を具体的に示しましょう。

- ・**課外活動の活動量**（時間・日数・頻度）と**学業に関わった時間や密度**
- ・**履修した具体的な授業名**や、その授業での**成績**
- ・自分の学ポタが**他者と比較して優れている**と思ってもらえるように話す

4. アピール実例

とてもすごい

私は、1学期あたりの上限である30単位を履修し、そのうえで常に平均GPA4.0以上を維持しています。また、学業だけでなく、ゼミの活動とアルバイトを週に4日以上並行して行い、いずれも高い評価をいただいています。その他にも……も行ってきました。このように、持ち前のバイタリティを駆使して、人よりも多くのことに取り組んできました。

すごい

私は学内のプロジェクトには毎週3時間以上参加し、イベントの企画や発表を担当しました。それに加えて学業では26単位を履修し、すべての科目でS、Aの高評価を取得しました。1学期30単位まで履修できる中26単位履修するのは全体の〇割ぐらいで、具体的には……でした。授業以外の時間も、プロジェクト活動と学習の時間配分を工夫し、効率的に取り組んできました。このように人よりも様々なことに取り組めるタフさ、バイタリティがあると思います。

まあまあすごい

私は毎学期20～28単位を履修し、安定してB～Cの成績を維持しています。週末はサークル活動に積極的に参加し、平日には毎晩1時間の勉強時間を確保することで、着実に単位を取得しています。その他には……がありました。このように、学業と課外活動の両方に積極的に取り組み、他の人よりも様々な経験を重ねてきました。

計画性・着実性のアピール方法

1. 計画的に取り組み、着実に成果を上げる力の重要性

仕事では、単に目の前の業務をこなすだけでなく、「いつまでに」「どれくらいの時間をかけ」「どんな成果を上げるか」を逆算し、計画を立てて確実に達成することが重要

2. 学業を活用したアピール方法

学業では、「したいわけではないが、しなければいけないこと」がありますよね。学業場面を話すことで、「仕事上のあらゆる場面で自分なりに計画を作って着実に遂行してくれるのではないか」と期待してもらえます。

3. 具体的なアピールポイント

学業の中で設定した目標や難易度、その達成方法を具体的に示しましょう。

- 計画を立てた準備期間
- 対象にした授業の数や内容
- 履修した具体的な授業名や、その授業での成績
- 自分の学ポタが他者と比較して優れていると思ってもらえるように話す

4. アピール事例

とてもすごい

私は試験勉強において、各科目の試験日程や範囲を事前に把握し、計画的に学習を進めました。具体的には、試験の1ヶ月前から1週間ごとの学習計画を立て、逆算して取り組みました。また、・・・・・・理解を深めました。その結果、12科目中10科目で最高評価のA評価を取得し、残り2科目でもB評価を得ることができ、すべての科目で単位を取得しました。

すごい

私に計画性があるといえるのは、レポート課題に取り組む際は、各テーマに基づいてまず資料を収集し、その後、下書きや校正を順を追って行っているからです。時間に余裕を持つために、1週間前にはすべての課題を完成させるように意識しました。その他には・・・・・・を意識して行いました。その結果、4科目中3科目でB以上の評価を得ることができ、計画的な進行と内容の質の確保が成果に繋がりました。"

まあまあすごい

私は授業ごとに講義資料をしっかりと活用し、範囲を自分なりにまとめ直して効率的に学習を進めました。毎日の学習では、優先度をしっかり決めて、メリハリをつけて短時間で集中して復習を行うことを心掛けました。具体的には・・・・・・を行っていました。その結果、全科目でC評価以上を取得し、無事に単位を取得することができました。"

目標設定力・目標志向のアピール方法

1. 仕事場面での目標設定力の重要性

仕事においては、与えられた仕事をこなすだけでなく、**自分なりにいろいろな場面で目標を立てたり、自分なりに高い目標を設定して達成することが重要**です。

2. 学業での目標設定力を活かす方法

学業場面は多くの人にとって**避けられない環境**だと思います。

その学業場面を話すことで、**会社から与えられた仕事でも、自分なりに目標を立て、取り組んでくれるのではないかと**思わせられます。

3. 具体的なアピールポイント

学業の中で設定した目標や難易度、その達成方法を具体的に示しましょう。

- **目標の数**
- 各目標の**難易度**と**達成度**合い
- 履修した**具体的な授業名**や、その授業での**成績**
- 自分の学ポタが**他者と比較して優れている**と思ってもらえるように話す

4. アピール事例

とてもすごい

私は専攻する分野で、**学年トップの成績**を目指しました。履修履歴表では**O番の◇◆とO番の△▼**・・・などが専攻分野に当たります。具体的には、月に3冊以上の参考文献を読み、専門的な知識を深めることを意識しました。その他にも・・・を意識して取り組みました。その結果毎学期A+を取得し、その努力が認められて、教授からは『最も優れた理解度』と評価をいただくことができました。また、O番の☆☆で・・・の目標を立て・・・結果として達成することができました。

すごい

私は毎学期、履修する科目のうち**8～10科目をA評価にすること**を目指しました。具体的には**目標達成のため毎日1～2時間の予習と復習を欠かさず**行いました。その他にも・・・を意識して行いました。その結果、GPA 3.2以上を達成し、学年で上位30%に位置することができました。

まあまあすごい

私は履修している**経済学の基礎科目で少なくとも平均評価のD以上**を目指しました。履修履歴表では**O番□■、・・・**が当たります。具体的には授業内容を復習し毎週30分～1時間の自習を継続し、その他にも・・・を意識して行いました。その結果、D評価を取得して単位を確保し、必要条件をクリアすることが出来ました。

知的好奇心旺盛のアピール方法

1. 仕事場面での知的好奇心の重要性

仕事においては、与えられた仕事をこなすことも大切ですが、より効率や成果を高めるために、**仕事に対して興味や関心を持ち、積極的に取り組むことが重要**です。

2. 学業を活用したアピール方法

学業では、やりたいことだけでなく**しなければいけないことも多い**かと思います。その学業場面を話すことで、**どんな仕事でも、興味や好奇心を持って自主的に行動してくれるのではないかと期待**を持たれます。

3. 具体的なアピールポイント

学業の中で設定した目標や難易度、その達成方法を具体的に示しましょう。

- 興味を持った**授業の範囲**や**分野の広さ、深さ**
- 興味を深める際の**行動レベル**
- 履修した**具体的な授業名**や、その授業での**成績**
- 自分の学ポタが**他者と比較して優れている**と思ってもらえるように話す

4. アピール事例

とてもすごい

私は学期ごとに専門分野以外にも社会学、心理学、経済学などの6科目を履修し、全てでA評価を取得しました。具体的な授業は○番の○▼、○番の▲○・・・・・・・・・・が挙げられます。具体的には各分野で追加の参考書を5冊以上読破し、理解を深めました。また・・・・・・・・・・も行い知識を広げました。専門外の知識を学ぶことで専門の科目に対しても更に理解が深まり、結果としてすべての科目で一番上のA評価を取得できました。

すごい

私は学部の必修科目に加えて、哲学や人類学などの学際的な科目も積極的に履修しました。具体的な講義名は○番の■◇、○番の○○・・・・・・・・・・などが当たります。○番の■◇は哲学の授業なのですが、そこで・・・・・・・・・・を深く考える機会を得ました。また・・・・・・・・・・。その結果、履修科目の成績は平均B+を維持し、学問の多様性に触れることを重視して学びました。

まあまあすごい

私は授業で取り上げられた歴史の出来事に興味を持ち、その分野についてさらに理解を深めました。具体的には○番の★▲の授業内の事です。その分野での知識をさらに深めるために、授業内での知識だけでなく、図書館で関連書籍を2冊以上読み、より広い視点からその出来事を学びました。その他に・・・・・・・・・・。結果として、その科目でB評価を取得することができました。

効率性・能率性のアピール方法

1. 仕事場面での効率性・能率性の重要性

仕事では、やる気や努力も大切ですが、**どの程度の成果を上げたのかが重要です。**

そのため長時間の残業をするよりも、**限られた時間の中でメリハリをつけ、効率よく仕事を進めることが求められます。**

2. 学業での効率性・能率性を活かす方法

学業では、**避けられない、しなければいけないことが多いか**と思います。その学業場面を話すことで**どんな仕事でも効率的に動いて成果を出せるのではないかと期待**を持ってもらえます。

3. 具体的なアピールポイント

学業の中で設定した目標や難易度、その達成方法を具体的に示しましょう。

- ・**実際にかけた労力と単位数や成績などの成果との差**
- ・**効率的に動けた理由や工夫したポイント**
- ・履修した**具体的な授業名**や、その授業の**数**
- ・自分の学ポタが**他者と比較して優れている**と思ってもらえるように話す

4. アピール事例

とてもすごい

私は、学期末のレポート提出において、全てのレポートを提出期限の3日前までに仕上げるよう計画的に取り組みました。具体的な講義名は○番の□◎と・・・・・・・・です。具体的には、資料収集時に効率的に必要な情報を整理し、無駄のない論述を心がけました。その他にも・・・・・・・・を行いました。結果として4科目全ての学期末課題で最高評価のA評価を獲得することができました。

すごい

私は授業内での要点を徹底的に整理し、試験前には復習を2日以内に完了させるよう心がけていました。具体的には○番の◎◎、・・・・・・・・が該当します。具体的には・・・・・・・・を行いました。その他にも短期間で効果的に成果を出すために、授業ごとに重要なポイントを整理し、試験範囲を絞り込むことで、効率的に理解を深めることができました。結果、全8科目中6科目でB評価を取得しました。このように、計画的かつ集中した復習を行うことで、他の学生よりも短期間で成果を上げることができた要因だと考えています。

まあまあすごい

私は授業中に取ったノートを元に、重要ポイントを整理して復習を行いました。履修履歴表では○番の□▼、・・・・・・・・になります。具体的には・・・・・・・・を意識しました。その他にも試験前の3日間は、集中的に勉強時間を確保し、限られた時間で効率よく学習することを意識しました。この方法で、4科目中3科目でC以上の成績を取得することができました。

忍耐力・粘り強さのアピール方法

1. 仕事場面での忍耐力・粘り強さの重要性

仕事では、結果や成果がすぐに出ることは少なく、華々しい成果や即座の結果よりも**地道な努力を厭わない忍耐力、粘り強さが重要**です。

2. 学業での忍耐力・粘り強さを活かす方法

学業とはしたい、したくないに関わらず**長時間、長期間の行動**だと思います。

その学業場面を話すことで、**難しい仕事や興味のない仕事でも課題解決に向けて地道に努力してくれるのではないかと期待感**を持ってもらえます。

3. 具体的なアピールポイント

学業の中で設定した目標や難易度、その達成方法を具体的に示しましょう。

- ・長期間にわたる**努力の内容**や**量**、**レベル**
- ・履修した具体的な**授業名**や、その**授業の数**
- ・自分の学ポタが**他者と比較して優れている**と思ってもらえるように話す

4. アピール事例

とてもすごい

私はGPAを2.0から3.5に引き上げるという目標を立てました。それを達成するために年間で週10時間の自習時間を確保しました。特に苦手な分野については、逃げずに基礎からしっかりと取り組みました。その他にも・・・・・・を行いました。この取り組みの結果、10科目中8科目でB評価以上を取得し、GPAの目標も達成することができました。

すごい

私は特に苦手だった統計学や物理など4科目について、1ヶ月間毎日30分の復習を徹底しました。履修履歴表では○番★◎、・・・・・・が該当します。具体的には・・・・・・を行いました。また、授業中に取ったノートを何度も見直し、理解を深めることに注力しました。この努力のおかげで、全科目でC以上の成績を取得し、必要な単位を確保することができました。

まあまあすごい

私は成績が低迷していた数学や化学の科目については、平均点以上を目指して取り組みました。履修履歴表には、○番の◎▲、・・・・・・が挙げられます。週1回、1科目あたり30分から1時間の基礎復習を行いました。具体的には・・・・・・を意識して進めました。復習を継続的に実施することで、理解度を徐々に高め、試験ではC評価を獲得し、単位を取得することができました。

傾聴力・コミュニケーション能力のアピール方法

1. 仕事場面での傾聴力・コミュニケーション能力の重要性

仕事を進める上で、コミュニケーション能力は欠かせません。単なる聞き手ではなく、相手との理解を深め、関係を強化するための傾聴力が重要です。

2. 学業での傾聴力・コミュニケーション能力を活かす方法

学業とは、避けられない環境だと思います。その学業場面をはなすことで、したい・したくないにかかわらず、一貫して傾聴力、コミュカの高さを伝えることで、仕事での再現性をアピールできます。

3. 具体的なアピールポイント

学業の中で設定した目標や難易度、その達成方法を具体的に示しましょう。

- 傾聴力やコミュニケーション能力を発揮した授業の数
- 相手の意見を正しく理解し、活かした具体的な行動
- 履修した具体的な成績や、その授業の数
- 自分の学ポタが他者と比較して優れていると思ってもらえるように話す

4. アピール事例

とてもすごい

私は○番★▼の授業において、課題で対立する意見を持つメンバーの中立役を務めました。まず、全員の意見にしっかり耳を傾け、理解を深めました。その他にも………を話しました。その上で、各意見の要点を整理し、共通点を見つけて調整しました。結果として、グループ全体でA+を取得する成果を上げました。また、○番●□の授業でも同様に………結果目標を達成することが出来ました。

すごい

○番□★の授業では、グループ課題がありました。その際毎週1回、1学期間にわたり、メンバーが発言した意見をホワイトボードに書き出し、他のメンバーからも賛否や追加意見を募りました。これにより、各メンバーの意見が明確に可視化され、意見交換がスムーズに進むようになりました。その他にも………を行いました。その結果、チーム全体の評価が上位30%に入り、効率的に意見をまとめる力が高評価につながったと感じています。

まあまあすごい

私は○番▲▽、………で、各グループで意見が偏らないように、全員に順番で発言を促しながら意見を整理できるように取り組みました。発言しやすい雰囲気を作ることを意識し、全員が自分の考えをしっかりと伝えられるよう配慮しました。具体的には………を行いました。その結果、最終的にC+以上の評価を取得し、全員が納得できる形でレポートをまとめることができました。

知的能力・地頭のアピール方法

1. 仕事場面での知的能力・地頭の重要性

どんな仕事でも、**理解する力、考える力、記憶する力、関連付ける力**といった**知的能力は非常に重要**です。

2. 学業での知的能力・地頭を活かす方法

一般的に学業は、**知的能力が最も必要とされる場面の一つ**です。その学業場面を話すことで、**難しい仕事や興味が持てない仕事を任されても、理解力の高さを生かして成果を出してくれるのではないかという期待**を持たせることができます。

3. 具体的なアピールポイント

学業の中で設定した目標や難易度、その達成方法を具体的に示しましょう。

- 知的能力を発揮した**授業名、授業の数**
- 知的能力を発揮した**具体的な行動レベル**
- 履修履歴に記載のある、**成績や単位数**
- 自分の学ポタが**他者と比較して優れている**と思ってもらえるように話す

4. アピール事例

とてもすごい

私は文学、社会学、理系科目を含む8科目で最高評価のA評価取得を目標に取り組みました。8科目は○番の●□、・・・・・・です。目標を達成するために講義で学んだ内容を他の分野と結びつけ、レポートでは独自の視点を提示することを心がけました。具体的には・・・・・・を考えて取り組みました。その結果、優秀学生賞を受賞することができ、学びを多角的に活かす力が評価されたと思います。

すごい

私は経済学、心理学、社会学の内容を組み合わせ、関連づけたテーマで3つのレポートを作成しました。履修履歴表では○番の★▽、・・・・・・の授業です。各分野を横断的に考察することを意識し取り組みました。具体的には、・・・・・・を行っていました。その結果、3科目ともB評価以上を取得することができ、教授からは「分野を超えた考察力がある」と評価をいただきました。

まあまあすごい

私は政治学、経済学、数学の各科目で複雑な概念を理解するために、図解を用いて内容を整理しました。履修履歴表では○番の△◆、・・・・・・の講義です。試験前には要点を効率的に復習しました。その他にも・・・・・・を行いました。その結果、全ての科目でC以上の成績を取得し、単位を確保することができました。

関係構築力のアピール方法

1. 仕事場面での関係構築力の重要性

仕事では、一人で黙々と業務に取り組むこともありますが、**職場内での円滑なコミュニケーションや、チームで成果を上げるための関係構築力が重要**です

2. 学業での関係構築力を活かす方法

多くの人にとって学業は、**したいわけではないがしなければいけないこと**だと思います。その学業場面を話すことで、**どんな仕事でも必要なら周囲を巻き込んで、成果を出すことが出来るのではないか**と期待されます。

3. 具体的なアピールポイント

学業の中で設定した目標や難易度、その達成方法を具体的に示しましょう。

- 友人や先輩、教授を巻き込んで**協力を引き出した経験**
- 関係構築に成功した**授業名**や**その数**
- 履修履歴に記載のある、**成績**や**単位数**
- 自分の学ポタが**他者と比較して優れている**と思ってもらえるように話す

4. アピール事例

とてもすごい

私は難易度の高い数学や統計学など5科目のテスト前に、学習グループを組みました。履修履歴表では○番の◇★、・・・・・・が該当の授業です。グループ内で、各自の得意分野を共有し、専門的な知識を互いに教え合いました。具体的には・・・・・・を行いました。また、効率的な勉強法として、過去問を集中的に解くことや、難易度の高い問題に対するアプローチ法を議論し、実践しました。その結果、全員がA評価を取得することができました。

すごい

○番の△▽と○番の□▲は哲学と社会学の科目ですが、内容が難しかったため、週1回教授に質問を行い、理解を深めることに努めました。教授からアドバイスを受け、論点を整理する方法を学びました。その他にも・・・・・・に取り組みました。その結果、両科目ともにB評価を取得し、成績を向上させることができました。

まあまあすごい

私は週1回の講義後に、同じ授業を取っている友人と30分間、疑問点を確認し合う時間を設けました。履修履歴表では○番の◆▲◆の講義です。分からない点をお互いに共有し、理解を深めました。具体的には・・・・・・を意識して行いました。この取り組みによって、経済学の期末試験で、グループ全員がC評価以上を取得することができました。

その他のポータブルスキルのアピール方法

1. その他のポータブルスキルとは？

目標達成力、バイタリティ、計画性、効率性、傾聴力など10個の学ポタ以外にも、**リーダーシップ、適応力、ストレス耐性、分析力、創造性**など、極めて数多くのポータブルスキルがあります。

2. 学業でのその他のポータブルスキルを活かす方法

学業はしたいことだけではなく、しなければいけないことが多いので、したいことだけでなく、**しなくてはいけないどんな場面でも、そのポータブルスキルを発揮できる**ことが伝わります。

3. 具体的なアピールポイント

- その学ポタが学業場面でどのように発揮されたのか
- 発揮した授業名とその数
- 履修履歴に記載のある、**成績や単位数**
- 自分の学ポタが**他者と比較して優れている**と思ってもらえるように話す