

面接対策の
決定版

高校生のための 進路面接 ノート

大学、短大、専門学校、
就職、公務員の
すべての進路に対応！

このノートの
3大ポイント



まとめ用の原稿用紙付き！

POINT 01 

服装・
身だしなみと
面接マナー

POINT 02 

自己PR作成、
志望理由書
作成のための
ワークシート

POINT 03 

学校研究・
企業研究のための
ワークシート

本書の

特長

と

使い方

contents

- 02 服装 & 身だしなみチェックリスト
- 04 面接の流れマナーガイド

chapter 1

- 06 自分のことを相手に伝える（自己PR）
- 07 自己PRはなぜ大切なの？
- 08 自己PRワークシート
- 12 質問
- 18 自己PR例
- 19 自己PRを文章にする

chapter 2

- 20 志望校・志望企業を研究する
- 21 受験対策は調べることから
- 22 進路研究ワークシート 進学希望者
- 32 進路研究ワークシート 就職・公務員希望者

chapter 3

- 36 受験先への志望理由 - 進学編 -
- 37 面接での頻出質問リスト - 進学編 -
- 38 質問
- 47 志望理由書の例
- 48 志望理由を文章にする

chapter 4

- 50 受験先への志望理由 - 就職・公務員編 -
- 51 面接での頻出質問リスト - 就職・公務員編 -
- 52 質問
- 59 志望理由を文章にする

原稿用紙

文章作成ルール 14 か条

01

読んで学ぶ！

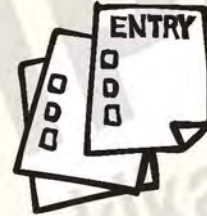
面接での服装や身だしなみは？
入室・退室などのマナーは？
どんな質問が多いの？



02

振り返る！

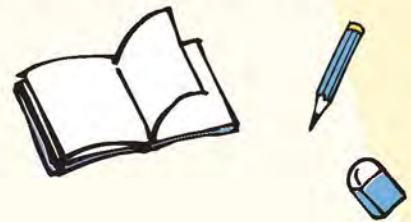
面接で聞かれることの多い自己PR。
ワークシートを使いながら、
自分自身について振り返りましょう。



03

自分の考えを書いて、整理する！

面接でよく聞かれる質問について
1つ1つ、自分の考えを書き込み、
頭を整理しましょう。



04

志望先を研究する！

受験対策は志望先を調べるのが大切です。
Web「進路の広場」などを活用して、
志望先の特長をまとめましょう。



05

Webで総仕上げ！

最後に、Web「進路企画チャンネル」の動画で
面接の基本、質問内容をチェックしましょう！



check!

服装 & 身だしなみ チェックリスト



先生や
保護者の方にも
確認しても
さあう!

男子

POINT
01

髪

- キレイに洗って、すっきりと清潔感がある
- 長髪でなく、前髪は目にかかっていない
- 整髪料を使いすぎていない
- ブリーチ、ヘアカラーをしていない

POINT
06

顔

- マユ毛を不自然にカットしていない
- ヒゲをキレイにそっている
- メイクをしない

POINT
02

ジャケット (上着)

- 汚れや破れがなく、ヨレヨレしていない
- ホコリやフケをきれいに払ってあり、清潔である
- ボタンが取れたり、割れたりしていない
- ポケットに物を詰め込みすぎではない
- えりを立てていない
- 3つボタンの場合、上2つをとめる

POINT
07

えり回り

- ネクタイの場合→
ゆるめずきちんとしめている
- つめえりの場合→
カラーのホックを留めている



POINT
03

時計

- 落ち着いた色・デザインの
時計である



POINT
08

ワイシャツ

- きちんと洗ってある
- シワがない
- えりやそで口に汚れがない
- 第1ボタンまで留めている

POINT
04

つめ

- 短く切っている
- 汚れていない

POINT
09

パンツ (ズボン)

- ヨレヨレになっていない
- きちんと折り目がついている
- 腰からずり落とさず、きちんとはいている
- スノがすりきれていない
- キレイなベルトをしている

POINT
05

アクセサリ類

- ピアス、ネックレス、指輪などをしない
- 香水をつけていない

POINT
10

靴

- キレイに磨いてある
- 破れたり、穴が空いたりしていない
- かかとを踏んでいない

短い時間で評価される面接では、身だしなみはとても重要。

「清潔感のある外見」を意識して、面接前に自分自身でチェックしましょう。

※面接時の服装は、制服がある学校の場合は制服を着用し、制服がない学校の場合は紺・黒のスーツを着用するのがマナーです。服装や靴、カバンなどは各学校によって異なるので、必ず進路指導の先生に確認しましょう。

女子

POINT
01

顔

- メイクをしない
- マユ毛を不自然にカットしていない

POINT
02

ブラウス・えり回り

- きちんと洗ってある
- シワがない
- えりやそで口に汚れがない
- リボンなどゆるめずにきちんとしめている

POINT
03

スカート

- 短すぎず長すぎず、標準的な着丈にしている
- ウエストの部分をくるくる巻き上げていない
- プリーツがある場合、きちんと折り目がついている
- スソがほつれていない
- スカートの下からジャージなどが出していない

POINT
04

靴下

- 派手な色や柄物ではない
- ストッキングが伝線していない

POINT
05

靴

- キレイに磨いてある
- ヒールや靴底が高すぎない
- かかとを踏んでいない

POINT
06

髪

- キレイに洗って、すっきりと清潔感がある
- ブリーチ、ヘアカラーをしていない
- 長い髪はひとつに結んでいる
- 前髪が長い場合、整髪料や目立たないピンで留めている
- 前髪で顔が隠れない

POINT
07

ジャケット（上着）

- 汚れや破れがなく、ヨレヨレしていない
- ホコリやフケをきれいに払っており、清潔である
- ボタンが取れたり、割れたりしていない
- 着丈が短すぎない

POINT
08

時計

- 落ち着いた色・デザインの時計である

POINT
09

つめ

- マニキュアをしない
- 短く切っている
- 汚れていない

POINT
10

アクセサリ類

- ピアス、ネックレス、指輪などをしない
- 香水をつけていない

check!

面接の流れ マナーガイド



何度も練習して
自然な動作を
身につけよう!

入室から着席まで

面接官「〇〇番〇〇〇〇さん」
「はい」と大きな声で返事をする

少し心を落ち着かせてから、ドアを軽く
2〜3回ノックする。

面接官「どうぞ、お入りください」



ドアを静かに少し開け、軽く会釈をして
から、ドアを大きく開けて入る。



ドアに向き直って、静かにドアを閉める。

※ドアを閉める音が大きく鳴らないように注意。



面接終了から退室まで

面接官「面接は以上です」

「はい」と言ってから、両手を脇にそろ
えて立ち上がる。

気をつけの姿勢のまま椅子の横に立つ。

「ありがとうございました」と丁寧に
言ってから、ゆっくりとお辞儀をする。



背筋を伸ばして、ドアまで歩く。

ドアの前で面接官の方へ向き直り、
「失礼します」と言ってから、もう一度お
辞儀をする。



ドアに向き直って、静かにドアを開ける。
部屋から出たら、ドアに向き直って、静
かにドアを閉める。

静かに控え室に戻り、次の指示を待つ。



身だしなみだけでなく、入退室のマナーを身につけておけば、面接官の印象は確実にアップします。ポイントは2つの動作を同時にしないこと。「お辞儀」「挨拶」「歩く」、この3つの動作を、別々に確実に行いましょう。

面接官の方に向き直り、「失礼します」と言ってからお辞儀をする。



姿勢を正して、椅子の方へ歩き、椅子の横(入ってきたドアに近い方の側)に立つ。

「〇〇番〇〇高等学校の〇〇〇〇です。よろしくお願ひします」と言ってから、お辞儀をする。



面接官「どうぞ、おかけください」

「失礼します」と言ってから、着席する。

※荷物を持っている場合は椅子の横に置く。



座り方

椅子には背筋を伸ばし、背もたれに寄りかからないように座る。

男子

両膝を少し開けて座り、両手は軽く握って膝の上に。



女子

両膝をつけて座り、かかとをそろえる。両手は重ね、太ももの上に。



chapter

1

自分のことを
相手に伝える
(自己PR)



自己PRはなぜ大切なの？

面接では必ず自己PRが聞かれます。
まず、どうして自己PRが求められるのかを考えてみましょう。

1 自己PRを求められる理由を考えてみましょう

面接試験は、筆記試験では見えない受験生の人間性やコミュニケーション能力、学問や仕事への意欲などを判断するために行われており、主に「自己PR」と「志望理由」の2つについて質問されます。

	自己PR	志望理由
質問例	あなたの強み(長所)は何ですか？	なぜ、この学問(学科)を学びたいと思いましたか？ なぜ、この職業に就きたいと思いましたか？ なぜ、この学校(会社)に入りたいと思いましたか？
知りたいこと	可能性・仕事に活かせる力	熱意を持って取り組んでくれるかどうか

2 説得力のある自己PRをする方法を知っておきましょう

自己PRは「過去の自分」「現在の自分」「未来の自分」という3つの要素で作られます。
そして、この3つは共通のテーマで組み立てる必要があります。

自己PRは「過去」「現在」「未来」の組み合わせで作る



「未来の自分」に期待してもらうためには、自分の「過去」と「現在」の実績をPRすることが欠かせません。自分の経験から、必ずひとつは「がんばったこと・力を注いだこと」を見つけ出しましょう。どうしても「過去」にPRできる経験がないという人は、「現在がんばっている」と言える「何か」を見つけ出しましょう。

自己PRワークシート

📝 高校生活について振り返ってみよう (箇条書きでもよい)

勉強

【例】通学時に単語帳を使って英単語の暗記に取り組んだ

委員会活動、
部活動、
学校行事など

【例】文化祭実行委員の会計係、バスケットボール部のキャプテン、など

頑張ったこと、
継続して
取り組んだこと

【例】3年間通して遅刻・欠席をしないように規則正しい生活を送った

その他

(探究、ボランティア、
職業体験、
資格取得など)

【例】探究の時間で〇〇市の伝統工芸を調べた、地域の清掃ボランティアに参加



④ 家族から見た自分の印象

性格	----- -----
長所	----- -----

それについて
どう思うか

④ 友人から見た自分の印象

性格	----- -----
長所	----- -----

それについて
どう思うか

④ 自分の個性・性格に当てはまる言葉を直感的に5つ以上○で囲む

明るい	自立心	学者肌	我慢強い	集中力	感情的	協調性	勤勉
謙虚	好奇心	合理的	行動力	社交的	柔軟	神経質	消極的
自己中心	誠実	繊細	素直	積極的	堅実	凝り性	責任感
常識的	のん気	大胆	短気	淡泊	緻密	直感的	独創的
道徳的	内向的	悲観的	批評家	優柔不断	慎重	冷静	優しい
楽観的	ユーモア	論理的	律儀	負けず嫌い	心配性	情熱的	親切

⑤ 自分の強みに○、当てはまらない場合は×、どちらともいえない場合は△

1. 何事もスピーディに対応できる
2. 常に丁寧・親切に対応できる
3. 手を抜かず真面目に対応できる
4. 異なる価値観を持つ人に偏見的な接し方をしない
5. 約束を守り、倫理的な問題を起こさない
6. 必要な情報を集めることができる
7. 論理的に整理された考えや意見を出すことができる
8. 関わる人に関心を示し、コミュニケーションを図ることができる
9. 組織の命令系統・ルールに従える
10. ミスがないかチェックすることが得意である
11. 相手に対し、自分の考えていることを明確に伝えることができる
12. 自分が不得意なことに対して、努力して改善することができる
13. 具体的な情報について、絵や図を用いて表現することができる
14. 常に前向きな姿勢で行動することができる
15. 協調性を持って行動することができる

⑥ 相手にPRしたい自分のこと（上記の個性・性格・強みから選ぶとよい）



⑤ 自分が成長できた経験や自分の強みを活かしたこと（箇条書きでもよい）

いつ、何を

具体的に
何をしたのか

どうしてそうしようと
思ったのか

実行してみて
よかったこと、反省点

そこから学んだこと

現在、どう活かされて
いるのか

⑤ 簡単な自己PR文を書いてみましょう

【例】私の長所は、好奇心旺盛でなんでもチャレンジすることです。

勉強もスポーツも、失敗を恐れず、まずは取り組んでみることを心がけています。



あなたの長所は何ですか？

例 私の長所は、好奇心が旺盛なところ です。興味があることは、調べずには
いられない性格です。特に今は、SDGs に関する こと に強い興味をもつて
いるため、高校での探究学習に力を入れています。私は、SDGs の 17 の
目標のうち、世界の貧困問題についてグループ研究を行い、世界には多く
の国々で様々な貧困問題が存在することを学びました。今後は興味がある
ことを調べるだけでなく、自分なりの提案ができるよう成長していき
たいと思います。



A large rectangular area with a dashed line border, intended for writing an answer to the question.



高校生活で特に力を入れたことは何ですか？

例 私が特に力を入れたことは、高1と高2で文化祭の実行委員を務めたことです。高2では実行委員のほかのメンバーから委員長に推薦されました。先生方との打ち合わせでは、計画された日程に無理があることを指摘されたり、予算を考慮せずに企画を立てて予算がオーバーしてしまったりするなど、1つの企画を成功させるために計画を練ることの難しさを知りました。このような経験を踏まえて、委員のみんなと何度もディスカッションを行って計画を補正し、文化祭を成功させることができました。



A large rectangular area with a rounded top and bottom, containing several horizontal dashed lines for writing.



好きな科目・得意な科目は何ですか？

例

私が好きな科目は英語です。ホームステイを通じて外国人の友人ができたので、SNSで英語でやりとりすることが増えました。高校の英語の授業で学んだことが、実際の会話で通じることに関心しました。だんだん英語が好きになってきたことにより、普段、何気なく見逃していた英語表記のポスターや、街の案内表記も興味深く見るようになりました。英語ができると将来の進路や仕事の選択肢が増えると思うので、今後はスピーキング力をしっかり身につけたいと思います。



A large rectangular area with a dashed line border, intended for writing an answer. The area is currently blank.



特技や資格はありますか？

例 私は日商簿記3級を取得しています。将来、公認会計士や税理士になりたいと考えているので、まずは簿記の学習が大切だと考え、日商簿記検定の取得に力を入れました。高校卒業までには2級の取得を目標としており、進学後に1級の取得を目指しています。商業高校では様々な資格にチャレンジできるので、簿記検定以外には、情報処理検定のプログラミング部門や電卓実務検定、英語検定や漢字検定にもチャレンジしていきたいと考えています。



A large rectangular area with a rounded top and bottom, containing several horizontal dashed lines for writing.



高校生活で、一番印象に残っていることは何ですか？

例

一番印象に残っていることは部活動です。私はバレーボール部に所属しており、県大会ベスト8を目標に部員たちと頑張りました。バレーボールは自分1人がレベルアップしても勝てない競技です。私はチームが強くなるためにはどういう練習をすればよいか、部員たちで意見交換しながら練習メニューを工夫してきました。最後の大会では残念ながら目標には届きませんでしたが、全員が前向きに毎日の練習に取り組めたことが私の中では誇りに思っています。



A large rectangular area with a solid black border and horizontal dashed lines, intended for writing an answer.



現在通っている高校の校風や特色を教えてください

例 私の高校は「生徒の自主性を重んじる」ことが教育目標なので、厳しい校則もなく自由で明るいことが特長だと思います。文化祭や体育祭では、企画から準備までの全てを生徒が行うことが伝統となっています。また、ユニークな選択科目が選べることも特長の一つです。デジタル映像作成・アニメーション基礎・ダンス入門・韓国語講座・フランス語講座など、自分の興味に合わせた科目を自由に組み合わせることができるという魅力ある高校です。



A large rectangular area with a rounded top and bottom, containing several horizontal dashed lines for writing.

例1 勉強

私が高校生活で頑張っていることは、数学です。

日々の授業では、授業ノートに板書を全て写し、後で見返したときに見やすいように色ペンで要点を囲んでいます。授業で分からなかったところは、自宅で授業ノートを見返し、教科書の練習問題やワークブックの問題を解き、きちんと理解しているか確認するようにしています。その結果、テストで以前よりも点数を取れるようになり、数学の成績も上がっていきました。


私は中学生の時まで数学がとても苦手でした。ですが、高校に進学してから授業やテストに一生懸命に取り組み、日ごろから地道な努力を重ねることがよい結果につながることに気づきました。これは勉強だけでなく、進学後の学校生活や就職して仕事をするうえでも重要なことです。私はこれからも、地道な努力をすることを忘れずに、日々の生活に活かしていきたいと思います。

例2 部活動

バスケットボール部のレギュラーとして頑張っています。小学校のときに NBA の試合をテレビで見えて感動したことがきっかけです。テンポの良いフェイントからのパスなど、見様見真似でやりましたが、初めはミスばかりでした。くじけそうになったこともあります。負けず嫌いな性格と仲間の励ましがあっただけで続けられています。成功のイメージトレーニングをし、体育館を汗だくになりながら走り回っています。自分の技術が向上し、仲間との連携もうまくできるようになりました。周囲を落ち着いて見渡すことと、ちょっとしたアイコンタクトなど、仲間とのコミュニケーションが重要だと考えます。最近では日本でも Bリーグが始まって、プロの試合を間近で見られるようになり、一層熱が入ってます。このあとは、後輩たちにクラブを託すことになりそうですが、引退するまでは精一杯のプレイを印象付けられるよう、チーム一丸となって頑張っていきます。

自己 PR を文章にする

面接で自己 PR をする時の流れを整理するためにも、
前ページまでにまとめた回答をきちんと文章にして書き出しておきましょう。

 自己 PR の文章を書いてみましょう



チェック欄



point

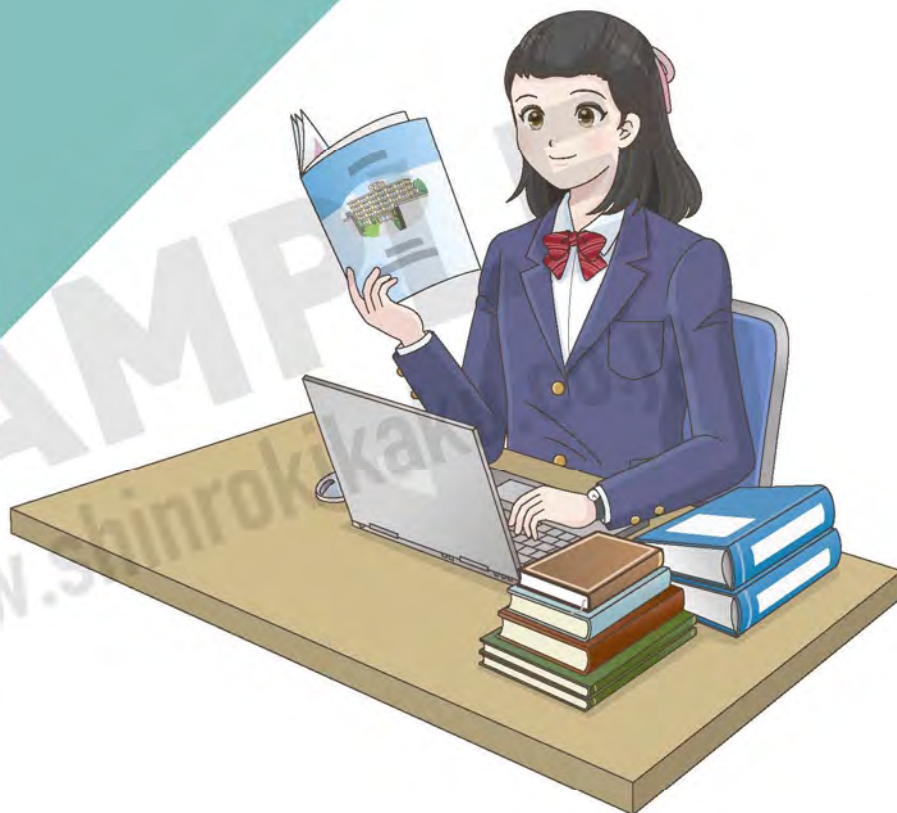
自己 PR をうまく相手に伝えるためには話の " 流れ " も大切です。

自分の強み・長所・良いところについて自己 PR する場合や、特定のテーマについて自己 PR する場合には、話題の組み立てを意識して文章にまとめましょう。

chapter

2

志望校・志望企業を
研究する



受験対策は調べることから

面接試験の際には、受験先のことを深く理解しておく必要があります。
受験先を調べることが、志望理由の作成にもつながります。

！ Web「進路の広場」などを活用して、 P26～35のワークシートを記入しましょう

「進路の広場」は、高校生が、志望校(大学・短大・専門学校)を調べるために役立つ情報をまとめた検索サイトです。
学校ごとの学びの特徴、アドミッションポリシー(入学者に求めること)、学部学科・コース、卒業までの学費、入試・オープンキャンパス情報などがひと目で分かります。

※就職希望者は高校の求人票なども参考としてください。



今すぐチェック！

進路の広場



<https://hiroba.shinrokikaku.co.jp>





Web「進路の広場」で調べながら書き込もう

進路の広場

学校名	進路企画大学	学部・学科名	理工学部・都市生活学部・人間科学部
住所	【早稲田キャンパス】 〒162-0041 東京都新宿区早稲田鶴巻町548	交通アクセス	東西線 早稲田駅より徒歩7分

この学校の特徴

- 魅力ある成熟した都市づくりを考える『未来都市研究の大学』
AI(人工知能)・IoT・5G・ビッグデータなどのテクノロジーとコミュニティ・グリーンインフラなどの人間中心的なアプローチを組み合わせ、新たな都市のイメージを提唱し、都市のハードとソフトの高齢化に起因する諸問題に関し、全学的な学際研究として取り組んでいる。
- 価値を創造できる次世代の「社会変革のリーダー」を育成
学部学科の授業にプラスし、実社会の問題解決に学部横断のチームで取り組む、独自のカリキュラム。学生主体となって考えることで、卒業後の活躍につながる力を身につける。これに加え、「ゲームチェンジ時代の製造業を切り拓く“ひらめき・こともの・ひと”づくりプログラム」が始まり、製造業の国際競争力の向上を目指している。
- 変化を進化に
今春、早稲田キャンパスに都市生活学部・人間科学部を加え、次なるステージへとステップアップ。学生や教職員はもちろん、地域の人との交流をめざした“開かれたキャンパス”へ進化する。

入学希望者に求めること(大学の場合は学部のアドミッションポリシー)

【理工学部】

- 高等学校で学習する内容をよく理解して、専門分野を学ぶために必要な基礎学力を備えている人
- 自然科学および科学技術に強い関心を持ち、未知の課題に取り組む意欲がある人
- 理工学部で学び、専門知識と実践する力を身につけることを目指す人
- 多面的な思考力と幅広い視野を持って自らの考えを述べることができ、社会の持続的発展や人類の福祉に貢献する志を持つ人

学費・学部学科名・修業年限など

【理工学部】

昼/男女/初年度納入金 1,736,000 円
卒業までの総額 6,164,000 円



入試情報・入学案内(入試の種類や日程、入試のポイントなどを記入)

様々な入試スタイル

- ★総合型選抜 学力試験では評価できない多様な能力・体験・創作など、明確に自己PRできるものを持っている人が対象。
- ★学校推薦型選抜(公募制推薦) 多様な学生を受け入れるために複数のエントリー方法の設定がある。
- ★一般選抜 前期・中期・後期の日程があり、前期と中期では英語外部試験利用が可能となっている。

オープンキャンパスについて(オンラインや対面型などの実施方式、日程、申し込み方法などを記入)

- 8月22日と8月23日に全学科対象の夏期オープンキャンパスがある。
- 事前に予約が必要
- 11月14日には、一般選抜対策オープンキャンパスがあり、入試問題の解説講座も行われる。

目指す資格(資格の受験制度や資格の合格率などもわかる範囲で記入)

- | | | |
|-----------------------|-----------|--------------|
| • 中学校教諭一種免許状(数学)(技術) | • 電気主任技術者 | • 一級建築士 |
| • 高等学校教諭一種免許状(数学)(工業) | • 電気工事士 | • 設備設計一級建築士 |
| • 技術士(機械部門) | • 建築設備士 | • 電気工事施工管理技士 |
| • 技術士補(機械部門) | • 二級建築士 | |

主な就職先・就職率・就職サポート

全学部就職内定率 97.4%

富士通や NEC、大成建設やキャノン、Honda など、有名企業に多く就職している。

また 5000 人以上の会社に 24.1%、1000 人以上の会社に 34.6% が就職。

1 年次からキャリア支援プログラムを実施、4 年間のキャリアサポートが充実している。

インターンシップも東急グループなど独自の受け入れ先がある。また、海外企業へのインターンシップも実施している。

調べた感想・振り返り

私は、この大学の工学部に興味があります。研究室の種類がとても多く、様々な研究の中から自分が興味のある研究を選べることに魅力に感じました。

また、就職サポートも充実しており、就職率も高く、大手企業へも多く就職しているので、とても良い学校だと思いました。オープンキャンパスに行き、教授の模擬授業を受けてみたいと思っています。

調べた大学・専門学校の資料請求をしましょう

進路の広場



チェック欄





Web「進路の広場」で調べながら書き込もう

進路の広場

学校名	進路企画美容専門学校	学部・学科名	美容科・理容科・ビューティアーティスト科
住所	〒162-0041 東京都新宿区早稲田鶴巻町548	交通アクセス	東西線 早稲田駅より徒歩7分

この学校の特徴

- 1 豊かな人間性を育む事が夢への最短距離**
 創立60年の歴史の中で実践し続けているのが「人間教育」です。技術に偏ることなく、理容・美容・エステティックなどの職業を通して、豊かな人間性を併せ持った職業人育成を目指しています。「人間性を高めるためのマナー」「美を実現するための創造」「自信を持って働くための実学」を教育の三本柱として、学生ひとりと向き合い、「人間教育」を徹底しています。
- 2 的確な就職指導と豊富な求人**
 学生の希望や適性に見合った現場に就職できるよう、1年次から就職指導を行なっています。求人元は本校の後援会に所属するサロンを中心として、業界を代表する有名サロンから地域の優良サロンまで幅広く安定した就職先が揃います。就職率に関しては毎年100%を実現しています。
- 3 自力進学できる美容科「産学連携実践型コース」**
 奨学金を使わずに美容師を目指す「産学連携実践型コース」があります。週3日サロンで働きながら、美容科の授業を受けるコースです。サロンワークにより学費を自分で返済できる上、学校生活のうち約半分がサロンで働く時間になるため、現場との繋がりを意識した授業・進路決定が可能になります。

入学希望者に求めること(大学の場合は学部のアドミッションポリシー)

本校では「美容業界に出たときに活かせる技術」を学ぶこと、また「資格だけではない」生き抜く力と人間性を育むことを教育方針としています。

この教育方針を深く理解し、将来の明確な目標を見つけ、知識だけでなく常識や礼儀、思いやり、優しさ、人と人とのコミュニケーションを重視できる人材を求めます。

学費・学部学科名・修業年限など

【美容科】

昼/男女/2年/初年度納入金 1,574,000 円 卒業までの総額 2,718,000 円

【理容科】

昼/男女/2年/初年度納入金 1,574,000 円 卒業までの総額 2,718,000 円

【ビューティアーティスト科】

昼/女子のみ/2年/初年度納入金 1,562,000 円 卒業までの総額 2,734,000 円



入試情報・入学案内(入試の種類や日程、入試のポイントなどを記入)

- ★AO入学 人物評価を重視し学力試験では計れない能力・意欲・熱意・個性を積極的に評価する入試方法です。
※エントリー→AO面接→選考結果通知→正式出願→合格
- ★指定校推薦入学 高校生活の頑張りを活かし、推薦を得られる方のための入試制度です。
※出願期間10月1日～8日、選考日:10月12日、試験は面接
- ★自己推薦入学 受験生自らが自分の持つ能力などをアピールする入試方法です。
※出願期間9月1日～、試験は面接と書類選考
- ★一般入学 主に学力試験によって可否を決定する入試方法です。
※出願期間10月1日～8日、選考日10月19日、試験は筆記試験(国語・数学)

オープンキャンパスについて(オンラインや対面型などの実施方式、日程、申し込み方法などを記入)

- オープンキャンパスは全て予約制
- 体験プログラムが2種類選択できる
- 施設見学や入学相談もできる
- 持ち物は筆記用具、服装は自由

目指す資格(資格の受験制度や資格の合格率などもわかる範囲で記入)

- 美容師免許
- ネイリスト技能検定
- 理容師免許
- メイクセラピー検定
- ジェルネイル技能検定
- アロマセラピー検定

主な就職先・就職率・就職サポート

就職率は100%

学校に寄せられる求人の数は、卒業予定者数約500名に対して約4,000件。幅広い選択肢の中から就職先を探すことができる。

求人票は沿線別・エリア別にまとめられているので、自分が希望する求人を探しやすいのも特長的。

就職先の具体的なサロン名は学校HPに一覧で掲載されている。

調べた感想・振り返り

私は、この専門学校の美容科に興味があります。

校内は清潔感があり、実習スペースは広く、非常に施設が充実していると感じました。

講師の先生は実力のある方が多いので、最新のカット技術が学べます。また、人気サロンへの就職実績も魅力に感じています。

オープンキャンパスに参加した際には、先輩方の挨拶や礼儀、マナーがとても良く、好感が持てました。

この学校が第一希望ではありませんが、焦らず、もう少し他の学校と比較してみたいと思います。

調べた大学・専門学校の資料請求をしましょう

進路の広場



チェック欄



進路研究ワークシート **進学希望者**

Web「進路の広場」で調べながら書き込もう

進路の広場

学校名	学部・学科名
住所	交通アクセス

この学校の特徴

①

②

③

入学希望者に求めること(大学の場合は学部のアドミッションポリシー)

学費・学部学科名・修業年限など



入試情報・入学案内(入試の種類や日程、入試のポイントなどを記入)

オープンキャンパスについて(オンラインや対面型などの実施方式、日程、申し込み方法などを記入)

目指す資格(資格の受験制度や資格の合格率などもわかる範囲で記入)

主な就職先・就職率・就職サポート

調べた感想・振り返り

調べた大学・専門学校の資料請求をしましょう

進路の広場



チェック欄



進路研究ワークシート **進学希望者**

🖱️ Web「進路の広場」で調べながら書き込もう

進路の広場

学校名	学部・学科名
住所	交通アクセス

この学校の特徴

①

②

③

入学希望者に求めること(大学の場合は学部のアドミッションポリシー)

学費・学部学科名・修業年限など



入試情報・入学案内(入試の種類や日程、入試のポイントなどを記入)

オープンキャンパスについて(オンラインや対面型などの実施方式、日程、申し込み方法などを記入)

目指す資格(資格の受験制度や資格の合格率などもわかる範囲で記入)

主な就職先・就職率・就職サポート

調べた感想・振り返り

調べた大学・専門学校の資料請求をしましょう

進路の広場



チェック欄



進路研究ワークシート **進学希望者**

🖱️ Web「進路の広場」で調べながら書き込もう

進路の広場

学校名	学部・学科名
住所	交通アクセス

この学校の特徴

1

2

3

入学希望者に求めること(大学の場合は学部のアドミッションポリシー)

学費・学部学科名・修業年限など



入試情報・入学案内(入試の種類や日程、入試のポイントなどを記入)

オープンキャンパスについて(オンラインや対面型などの実施方式、日程、申し込み方法などを記入)

目指す資格(資格の受験制度や資格の合格率などもわかる範囲で記入)

主な就職先・就職率・就職サポート

調べた感想・振り返り

調べた大学・専門学校の資料請求をしましょう

進路の広場



チェック欄



 進路室にある求人票で調べながら書き込もう

志望する会社名・公務員

主な仕事の内容と就業時間

就業場所(住所・駅)

初任給・手当・賞与・加入保険

時間外(残業)・休日・年間休日数



就職活動のスケジュールや求人票の公開日・会社説明会・採用試験日など

応募方法・選考方法

募集・採用に関する情報(過去の採用者数・離職者数など)

調べた感想・振り返り

進路企画チャンネル「民間就職～基本編～」 「公務員編」の動画も参考としてください。公務員は各自自治体のHPも参考としてください。

進路企画
チャンネル



チェック欄



進路研究ワークシート

就職・公務員希望者

 進路室にある求人票で調べながら書き込もう

志望する会社名・公務員

主な仕事の内容と就業時間

就業場所(住所・駅)

初任給・手当・賞与・加入保険

時間外(残業)・休日・年間休日数



就職活動のスケジュールや求人票の公開日・会社説明会・採用試験日など

応募方法・選考方法

募集・採用に関する情報(過去の採用者数・離職者数など)

調べた感想・振り返り

進路企画チャンネル「民間就職～基本編～」 「公務員編」の動画も参考としてください。公務員は各自自治体のHPも参考としてください。

進路企画
チャンネル



チェック欄



chapter

3

受験先への志望理由
- 進学編 -



面接での頻出質問リスト

- 進学編 -

次に挙げる質問はどの進学先でも共通するオーソドックスな質問です。
あらかじめ、準備をして面接に臨みましょう。

- なぜ本学を志望したのですか？
- なぜこの学科を志望したのですか？
- 入学後、特に学びたいことは何ですか？
- 本学のアドミッションポリシーをどう思いますか？
- オープンキャンパスには参加しましたか？
- なぜ学校推薦型選抜・総合型選抜で受験したのですか？
- 本日の試験はどうでしたか？
- ○○(職業) になりたいのはなぜですか？
- 取得したい資格、免許はありますか？
- 将来の夢を教えてください
- あなたの高校の特徴を紹介してください
- 高校ではクラブ活動をしていましたか？
- 高校生活で、一番嬉しかったことは何ですか？
- 高校生活で、一番力を入れたことは何ですか？
- 高校での欠席や遅刻の理由を教えてください
- あなたの長所は何ですか？
- あなたの短所は何ですか？
- 得意な教科は何ですか？また苦手な教科は何ですか？その理由とともに教えてください。
- あなたは○○(資格) を持っていますが、なぜその資格を取得したのですか？
- あなたは他人からどう思われていると考えますか？
- 学業以外で、あなたが大学生(専門学校生) になったらしてみたいことは何ですか？
- 最近気になるニュースや新聞記事は何ですか？
- あなたにはリーダーシップがありますか？
- ボランティアについてどう思いますか？
- SNS の長所、短所は何だと思えますか？
- 友人との付き合いで大切にしていることは何ですか？
- リサイクルや省エネルギーについて、どのように考えていますか？
- 再生可能エネルギーと、その問題点を説明してください
- 地震や災害について、どう備えていますか？
- 地球温暖化について、どのように思いますか？
- 国際社会の中で、日本はどのような国だと思いますか？
- 少子化、高齢化について、どのようなことを感じていますか？
- 電子マネーの長所、短所を述べてください
- あなたの考える理想のロボットとは？
- 放置自転車について、考えを述べてください
- いじめ問題についてどう思いますか？
- バリアフリーとユニバーサルデザインについて、どう思いますか？
- ハラスメントについて、どう思いますか？
- ニートやフリーターについて、どう思いますか？



なぜこの学科（学問）を志望したのですか？

例

私は将来、中学校の理科の教員として活躍したいと考えています。大学では特に「生徒が主体的に学ぶにはどうすればよいのか？」ということアクティブラーニングという視点から学びたいと考えています。教育学部の理科選修を選んだのは、主体的な学びを行うための技法を生み出す環境が必要だったからです。近年、子どもたちの理科離れが進んでいると言われて中、私は理科という科目の奥深さ・学びの楽しさを、もっと生徒たちに伝えていきたいと考えています。



Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.

チェック欄





なぜ本学を志望したのですか？

例 私が貴学を志望した理由の1つは「海外派遣留学プログラム」があるということです。欧米やアジア諸国を中心に20カ国・地域の59コースもの派遣先があることが、他の大学にはない魅力であると感じています。もう1つは「学部横断プロジェクト」です。各学部が設置している専門科目を、目指す将来に向けて、学部を越えて学ぶ事ができることに魅力を感じました。私は、外国語や国際関係の知識を深めつつ、経済や経営についても学びたいと考え、貴学を志望しました。



Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.



本学(学部・学科)のアドミッションポリシーとあなたのどのようなところと合っていると思いますか？

例

貴学のアドミッションポリシーの「問題解決や創造的活動などを通じて自己を成長させる意欲を持っていること」という部分です。私は、ラグビー部に所属しておりましたが、夏休みにグラウンド工事の関係上、練習場所が確保できないという課題がありました。そこで私は、近隣高校との合同練習会やクラブチームとの練習試合を提案し、質の高い練習を継続し、技術と体力の向上に努めることができました。



Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.

チェック欄



入学後、中心的に学びたいことは何ですか？

例 私は、入学後にマーケティング戦略について学びたいと考えています。夏休みに行われたオープンキャンパスでは、工藤教授の模擬授業に参加させていただきました。その時に初めて、企業規模や商品の違いによってマーケティングの方法が変わってくるということを学びました。この模擬授業をきっかけに、マーケティングについて興味を持ち、ぜひ貴学で学びたいと思うようになりました。



Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.



入学して学びたいことに対して、
今、あなたが努力していることは何ですか？

例

私は将来、福祉に関わる仕事をしたいと考えています。貴学に入学後は、社会福祉についての知識をつけて、どのような業界や職種で福祉に携わっていくのか探していきたいと思います。私の母が特別養護老人ホームに勤めているので、休日にはレクリエーションのボランティアに参加しています。実際に働いている施設の方のお話を聞きながら、まずは、福祉に関する専門用語を覚える努力をしています。



A large rectangular area with a dashed line border, intended for writing an answer to the question above.

チェック欄



学業以外で、
学生生活で力を入れたいことは何ですか？

例 私は将来、スポーツインストラクターになりたいので、スポーツを教えるという経験を積みたいと考えています。貴学のパンフレットを拝見したところ、サッカー部では定期的に、提携している少年サッカースクールで子どもたちにサッカーを教えていることを知りました。学生生活では学業とサッカー部の活動を両立したいと思っています。



Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.



オープンキャンパスに参加した感想を教えてください

例

私はメディア学に興味があり、オープンキャンパスでは河村教授のミニ講義に参加しました。ミニ講義では、河村教授がお話しされていた「メディア経済学」に特に興味を持ちました。その後、河村教授が書かれた本を読んでみたところ、より深い興味を持ちました。将来は出版や編集、広告に関する仕事に就きたいと考えていますので、オープンキャンパスに参加してみて、あらためて自分の将来をイメージすることができました。



A large rectangular area with a dashed line border, intended for writing an answer. The area is currently blank.

チェック欄



将来はどのような仕事に就きたいですか？
将来は学んだことを、どのように活かしていきたいですか？

例 私は、子育て環境の整備に関わりたいと思い、将来は地方公務員になりたいと考えています。子育て支援に興味を持ったのは、高校2年生の時に、地域の社会福祉協議会でのボランティアに参加したことがきっかけです。貴学で家族社会学や福祉社会学を学び、家族や福祉、教育のあり方などの知識を身につけ、公務員として地域社会に貢献したいと考えています。



Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.



将来の夢や目標を教えてください

例

私の夢はVRとeスポーツを融合した「体験型のアミューズメントパーク」を日本に作ることです。海外では既にVRを駆使したアミューズメント施設があります。eスポーツについては世界大会などが開催され、徐々に身近な娯楽となってきました。私は、貴学でVRの基礎を学び、最終的にはeスポーツとVRを融合したゲームコンテンツを数多く開発し、それをアミューズメントパーク化したいと思います。道のりは長いですが、貴学で学ぶことが夢への第一歩であると考えています。



Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.

チェック欄



志望理由書の例

例1 大学進学

私は、貴学に進学して、新素材の研究をしたいです。特に化学が好きで、もっと深く学び、将来は化学を生かした研究に携わりたいと考えるようになりました。貴学入学後は、素材を作るために必要な有機化学、無機化学、高分子合成化学など、物質を素材に変え、応用するための基礎を学んだうえで、新素材を研究する分野に進みたいです。現在、カーボンナノチューブをはじめ新しく開発された素材が新技術に使用され、私たちの生活の向上をもたらしています。中でも水を原料とするアクアマテリアルは、環境にも悪影響を与えないため、環境問題の改善にも期待されています。私は新素材の開発を通して、好きなスポーツのトレーニングウェアの開発に取り組み、選手のより優れたパフォーマンスに貢献したいです。貴学は、様々な専門分野の基礎研究が充実しており、最新鋭の計測機器を活用できる実験科目も充実しています。さらに「無機材料科学」や「有機合成化学」など各専門分野の新しい研究テーマも多く扱われています。貴学のオープンキャンパスで実施された〇〇教授の公開実験に参加して、私が目指す運動選手用のトレーニングウェアの新素材の研究ができると実感しました。基礎研究と実験を通して研究者としての基礎を学び、「応用化学研究」の分野に進み、私が目指す新素材を作る研究に取り組みたいです。以上の理由で貴学の理学部化学科を志望します。

例2 看護師（専門学校）進学

私は将来、どんな人でも笑顔にできる看護師になりたいです。幼い頃から体が弱く、通院が多かった私は、いつも看護師の方に「よく頑張ったね」と言ってもらえることが嬉しくて、そのたびに笑顔になりました。私は、通院する子どもを少しでも笑顔にしたいと思うようになり、看護体験に参加しました。現場の雰囲気を感じ、その仕事内容の大変さに驚きながらも、だからこそ私も多くの人の力になりたいと思うようになりました。貴校では、国家試験に向けての勉強はもちろん、実習など現場だからこそ得ることができる体験を大切にしています。入学後は特に、小児看護学を学び、子どもにどうすれば安心してもらえるか、についても学びたいです。そして、医師や患者からも信用される看護師になりたいと思っています。最近、看護師の人手不足や、急患の受け入れ拒否などが問題となっています。看護師への負担が増したことが、深刻な課題になっています。こうした問題についても研究し、医療現場でどのように働いていけるかを考えていきたいです。貴校のオープンキャンパスに参加した時に、講師の先生から、メリハリのある生活は看護師だけでなく一人の人間としても必要だという話をうかがい、まず自分の生活を見直すことを始めました。将来、多くの患者さんを笑顔にできて、時間と動きに無駄のない看護師になるために、貴校で学ぶことを志望します。

志望理由を文章にする

面接で志望理由を話す時の流れを整理するためにも、
前ページまでにまとめた回答をきちんと文章にして書き出しておきましょう。

 志望理由書を書いてみましょう

Blank lined area for writing the motivation letter.



 志望理由書を書いてみましょう

A large rectangular writing area with a solid black border and horizontal dashed lines for writing.

チェック欄



chapter

4

受験先への志望理由
- 就職・公務員編 -



面接での頻出質問リスト

- 就職・公務員編 -

次に挙げる質問はどの会社でも共通するオーソドックスな質問です。
あらかじめ、準備をして面接に臨みましょう。

- なぜ弊社を志望したのですか？
- なぜこの職業（職種）を志望したのですか？
- 入社後はどのような業務を希望しますか？
- 弊社の仕事で、大切なことは何だと思えますか？
- 社会で働く事と学生生活は何が違うと思えますか？
- 民間企業ではなく公務員を志望した理由は何ですか？
- 本日の試験はどうでしたか？
- 最後に何か質問はありますか？
- ○○（職業）になりたいのはなぜですか？
- 取得したい資格、免許はありますか？
- 将来の夢を教えてください
- あなたの高校の特徴を紹介してください
- 高校ではクラブ活動をしていましたか？
- 高校生活で、一番嬉しかったことは何ですか？
- 高校生活で、一番力を入れたことは何ですか？
- 高校での欠席や遅刻の理由を教えてください
- あなたの長所は何ですか？
- あなたの短所は何ですか？
- 得意な教科は何ですか？また苦手な教科は何ですか？その理由とともに教えてください。
- あなたは○○（資格）を持っていますが、なぜその資格を取得したのですか？
- あなたは他人からどう思われていると考えますか？
- あなたが社会人になったらしてみたいことは何ですか？
- 最近気になるニュースや新聞記事は何ですか？
- あなたにはリーダーシップがありますか？
- 初任給をもらったなら、何に使いますか？





なぜこの職業（職種）を志望したのですか？

例

私が介護職を志望した理由は、祖母が介護施設に入居したことがキッカケです。スタッフの方がいつも笑顔で話に耳を傾けてくださり、祖母の表情が穏やかになったことがとても印象的でした。私も介護や福祉についての専門知識や技術を身につけ、利用者の方々を元気づけたいと考えたことが志望の理由です。



A large rectangular area with a dashed line border, intended for writing an answer to the question above.



なぜ弊社を志望しましたか？

例 私は自動車整備の仕事に興味があり、企業情報を集めている時に御社のホームページを拝見しました。御社では自動車整備士が直接お客様に説明をして、メンテナンスした部分をお見せすることを知りました。私は接客業にも興味を持っているので、自動車整備士、接客、両方の仕事が経験できる御社を志望しました。



A large rectangular area with a rounded top and bottom, containing several horizontal dashed lines for writing an answer.





入社後どのような業務を志望しますか？

例

入社後は総務職を希望しています。営業部のみなさんが効率よく成果をあげられるように、ミスのない仕事をしていきたいと思います。私は、高校時代に野球部のマネージャーとして部員60名に対してサポートをしてきました。試合で使用する細かなサインを選手1人ひとりが間違わないよう、わかりやすく一覧表にまとめた経験があります。入社後は、ミスのない業務を心がけ、少しでも営業部の皆さんに貢献したいと思います。



A large rectangular area with a solid outer border and horizontal dashed lines inside, intended for writing an answer.

チェック欄



将来チャレンジしてみたい仕事内容がありますか？

例 私は将来、交通機動隊に入り、白バイの機動力を生かして悲惨な交通事故を未然に防ぎたいと考えております。車やバイクは便利な反面、ドライバーの一瞬の気の緩みが重大事故につながります。高速道路では、スピードの出し過ぎによる衝突事故が後を絶たず、最近では高齢者ドライバーによる逆走も社会問題となっています。私は、交通違反の取り締まりを通じて、事故の危険性をドライバーに誠意を持って伝えていき、1件でも交通事故を減らしていきたいと考えています。



Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.



弊社の仕事で大切なことは何だと思いますか？

例

御社は食品加工が主業務ですので、食の安全を管理することが大切だと思います。加工の過程で異物が入らないよう、その仕事に携わる全員が消毒や服装などの規定をしっかりと守ることが必要です。ただし、自分では気付かずによりミスをする場合も考えられるので、職場内でのコミュニケーションとチームワークも必要だと思います。安全でおいしい食品をお届けできるよう、お客さまの顔を思い描きながら、仕事をしていきたいと考えています。



A large rectangular area with a solid black border and horizontal dashed lines for writing.

チェック欄



社会で働くことと学生生活は何が違うと思いますか？

例 立場が変わることで、背負う責任が違うと思います。高校生活は成績が悪かったり、授業を欠席したりしても個人の問題です。しかし、社会人は組織の一員として見られることが増えていきます。そのため、個人の軽率な行動や発言が会社全体に問題を引き起こすこともあるので、適切な立ちふるまいが求められると思います。



A large rectangular area with a rounded top and bottom, containing several horizontal dashed lines for writing.



民間就職ではなく 公務員を志望した理由は何ですか？

例

〇〇市の緑化基本計画に参加したいと思い、志望いたしました。高校時代にSDGsの森の豊かさを守るテーマにひかれ、様々なボランティアに参加しました。特に〇〇市で開催されたイベントでは、住民の方々の温かさや自然と市街地の調和に魅力を感じ、地域活性化に携わりたいと感じました。現在は〇〇市が行っている『緑化基本計画』に興味があり、中でも公園緑地の再生に興味があります。地域の良い点は伸ばし、問題点は住民の方々にヒアリングして改善し、〇〇市をさらに住みやすく心地よい街にしていきたいと思えます。



A large rectangular area with a dashed line border, intended for writing an answer to the question.

チェック欄

志望理由を文章にする

面接で志望理由を話す時の流れを整理するためにも、前ページまでにまとめた回答をきちんと文章にして書き出しておきましょう。

 志望理由書を書いてみましょう

Blank writing area with horizontal dashed lines for writing the motivation letter.

チェック欄

④ 志望理由書を書いてみましょう

Large rectangular area with horizontal dashed lines for writing.



check!

自己PR

志望理由

文章作成ルール14か条

段落及び原稿用紙の正しい使い方

- RULE 01** 段落の最初は1マスあける。
横書きの原稿用紙の場合、段落の先頭は左端を1マスあける。
- RULE 02** 「、。」「」が行の先頭にこないようにする。
前の行の最後のマス目に一緒に入れる。 → ○○です。 ○○です。
- RULE 03** 段落はある程度のところで変える。(100~200文字程度)
- RULE 04** 字数は字数制限の80%を超えるようにする。(できれば90%以上)



表現・語尾などの記載方法

- RULE 05** 文体を統一させる。敬体と常体を交ぜない。
自己PR・志望理由… 敬体(～です。～ます。) 小論文… 常体(～である。～だ。)
- RULE 06** 一人称は私を使用する。
- RULE 07** 数字・アルファベットは半角を使用。
例えば 2021 は1マス2字、win は2マスで記載。 → 2021 win
- RULE 08** 使用する記号は、。」「」のみ。?!” はNG。
- RULE 09** 話し言葉を使わない。特に以下の表現例に注意。
● 文頭の「なので、」 → したがって、そこで、このことから、など
● 文頭の「でも」「だけど、」 → しかし、だが、など
● 「～じゃなく、」 → ～ではなく ● 「～なんかを」「～とかを」 → ～を、～と
● 「良いなと思ったし」 → 良いと思ったので ● 「～しなきゃ」 → ～をしなければ
● 「いろんな」 → いろいろな ● 「やっぱり」 → やはり
● 「Aしたり、Bする」 → Aしたり、Bしたりする
- RULE 10** 正確な漢字と言葉を使う。(誤字脱字注意)
誤字例 成績 → 成積 完璧 → 完壁 絶体に → 絶対に 価値感 → 価値観 危険 → 危険 など
- RULE 11** 不自然な文章表現に注意する。
● 「なぜなら～しています。」 → なぜなら～しているからです。
● 「○○の魅力は～が魅力です。」 → ○○の魅力は～です。
● 体言止めは使わない。体言止め… ～すること。～が魅力。～が大切。など
- RULE 12** 略語を使わない。
「バイト」 → アルバイト 「部活」 → 部活動 「バスケ」 → バasketボール など
- RULE 13** ら抜き言葉、い抜き言葉を使わない。
「出れる。」 → 出られる。「してる。」 → している。
- RULE 14** 「～思う。」「～考える。」を多用しない。



面接対策の決定版

高校生のための 進路面接 ノート

大学、短大、専門学校、
就職、公務員の
すべての進路に対応！

SAMPLE
www.shinrokikaku.co.jp

SAMPLE
www.shinrokikaku.co.jp

SAMPLE
www.shinrokikaku.co.jp

SAMPLE
www.shinrokikaku.co.jp



発行所：株式会社 進路企画

TEL. 03-5292-6018 〒162-0041 東京都新宿区早稲田鶴巻町 548

<https://www.shinrokikaku.co.jp>

※本書の無断複製(コピー、スキャン、デジタル化等)並びに無断複製物の譲渡及び配信は、著作権法上での例外を除き禁じられています。
また、本書を代行業者などの第三者に依頼して複製する行為は、たとえ個人や家庭内での利用であっても一切認められていません。

定価：本体800円(税別)

SAMPLE
www.shinrokikaku.co.jp

SAMPLE
www.shinrokikaku.co.jp

自己PR文・志望理由書(原稿用紙)

内容
(どちらかに○) 自己PR文・志望理由書

志望校

志望学部

年 組 番

氏 名

Ⓜ 文章作成ルールを確認の上、800字程度で書きなさい。

評価

表記・表現
A・B・C
文章構成
A・B・C・D
主張の説得力 論理展開
A・B・C・D

[コメント]

[アドバイス]