



ひとり親家庭にエールを届ける

YELLながさき通信

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター

2020年12月

No.67

特集

【特集】【特集】転職～自己PRの役割・強みの具体的な書き方

前号は、自己PRの基礎知識をご紹介しました。応募企業が求める人物像・能力とマッチした自分の強みは見つかりましたか？

次のステップとして、見つけた強みを「どう書いたらいいの？」と困惑される方も多いのではないのでしょうか？そこで今号は、自己PRの役割と強みの具体的な書き方についてご紹介します。

■自己PRの役割

自己PRの役割は、企業の求める能力に合ったあなたの強みで「何ができるか」「どうしていききたいか」を採用担当者に具体的にわかりやすく伝えることです。

「〇〇を学んだ」「〇〇を知っている」「〇〇の資格がある」「〇〇の能力がある」は、誰でも書けます。自己PRは、あなたの仕事上の良さを最もアピールする場所です。

◆採用担当者の視点

①その強みで

「何ができるのか」

「本当にこの企業にマッチした強みなのか」

「その強みを仕事にどう活かせるのか」

②「どういう人柄なのか」



■あなたの強みを応募企業が見てイメージがわくような、具体的な表現に書き変えてみましょう

<例1> 選んだ強み⇒「私の強みはコミュニケーション能力です。」

具体的な表現に変化

お客様との雑談の中からお客様の要望をくみとり、お客様に喜ばれる提案ができます。

(《採用担当者の評価》)

お客様の要望をつかむという明確な目的を持ちお客様と上手くコミュニケーションをとっているイメージが湧き、仕事に対する熱心な姿勢、人柄が伝わる。

採用担当者は、お客様と上手くコミュニケーションしている場面をどうしてイメージできたのでしょうか？

例えば

この文章を5つのW「When：いつ」「Where：どこで」「Who：だれが」「What：何を」「Why：なぜ」と1つのH「How：どのように」に沿って整理してみましょう。

- ① (When：いつ) ⇒ 雑談の時
- ② (Who：誰と) ⇒ お客様と
- ③ (Where：どこで) ⇒ 雑談の場所で
- ④ (What：何を) ⇒ お客様の要望をくみ取った提案を
- ⑤ (Why：なぜ) ⇒ お客様に喜んでいただきたいから
- ⑥ (How：どのように) ⇒ お客様の要望をつかむという明確な目標を持ちお客様

との雑談を大切にすることによって

※このように必要な情報が入ると誰もがイメージし易くなります。

<例2> 選んだ強み⇒「私は、効率よく臨機応変に行動できます。」

具体的な表現に変換

食事準備は30分、その時間内で、子どもたちの口から「おいしい」を連発させる料理を提供することが得意です。常に調理情報を取り入れ、日々心掛けていることは、作業時間や動線に無駄が出ないように台所の整理整頓をすることと食品ロスを出さないための在庫管理です。

上記の文章を5W1Hに沿って整理してみましょう。

- ① (When：いつ) ⇒
- ② (Who：誰と) ⇒
- ③ (Where：どこで) ⇒
- ④ (What：何を) ⇒
- ⑤ (Why：なぜ) ⇒
- ⑥ (How：どのように) ⇒



※どういう人柄や思いをイメージできましたか？

★ワンポイントアドバイス★

5W1Hとは、「When：いつ」「Where：どこで」「Who：だれが」「What：何を」「Why：なぜ」「How：どのように」といった英単語の頭文字をとったものです。伝えたいエピソードをこの要素に沿って書いてみるとイメージし易く、内容が具体的に整理することができます。さらに、「会話文」が入ると、情景が浮かんでいきますね。

必ずしも5Wと1Hを用いなくても不要な情報の場合は省いても構いません。参考にしてみてください。

発行

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター（YELLながさき）

〒852-8108 長崎市川口町13-1 長崎西洋館2階 長崎県総合就業支援センター内

TEL 095-813-0800 FAX 095-848-1112 ホームページ <https://www.yell-nagasaki.jp>

運営主体：一般社団法人 ひとり親家庭福祉会ながさき