

就活準備チェックシート

情報収集から選考対策まで、今やるべきことを一枚で整理



情報収集・全体把握

- ☐ 新卒就活の年間スケジュールを月別で書き出す
- ☐ 志望業界ごとに本選考開始時期を調べてメモする
- ☐ 「インターン参加が本選考に直結する業界／しない業界」を一覧で整理する
- ☐ 各業界の代表企業5社ずつをピックアップする
- ☐ 代表企業について「何で儲けているか」を一行で書く
- ☐ 「採用人数が多い企業」を業界横断で20社洗い出す
- ☐ 就活サイト3つ以上に登録し、それぞれの違いを把握する
- ☐ インターン募集が多い時期・少ない時期を実例で確認する
- ☐ ES設問の頻出ワード（ガクチカ／強み／志望理由）を実際確認する
- ☐ 面接でよく聞かれる質問を10個リストアップする
- ☐ GDがある企業・ない企業の違いを具体企業名ベースで把握する
- ☐ 早期選考ルートが存在する企業を実名で調べる
- ☐ Xで就活アカウント10人以上をフォローする
- ☐ 先輩の「失敗談・後悔ツイート」を3つ以上読む
- ☐ 「就活で詰む典型パターン」を自分なりに文章でまとめる



就活の軸・ガクチカ

- ☐ これまで頑張った経験を書き出す
- ☐ 成功体験・失敗体験をそれぞれ整理する
- ☐ 自分が楽しいと感じた瞬間を振り返る
- ☐ 苦手・ストレスを感じた場面を洗い出す
- ☐ 周囲からよく言われる強みを思い出す
- ☐ 強みが発揮された具体エピソードを整理する
- ☐ 嫌だった仕事・環境の条件を言語化する
- ☐ 働く上で譲れない条件を3つ決める
- ☐ 興味がある業界を複数ピックアップする
- ☐ 興味がない業界もあえて言語化する
- ☐ 将来どうなっていたら嫌かを考える
- ☐ 仕事に求める価値（安定／成長／裁量など）を整理する
- ☐ 自分の志向を言葉で説明できるようにする
- ☐ 自己分析ツールを1つ使ってみる
- ☐ 「現時点の仮の就活軸」を作る



行動・実践

- | | |
|--|---|
| ☐ 就活サイトに複数登録する | ☐ 模擬面接を1回受けてみる |
| ☐ 気になる企業をブックマークする | ☐ フィードバックをもらう |
| ☐ インターンに1社エントリーする | ☐ 不合格を1回経験する |
| ☐ オープンカンパニーに参加する | ☐ 就活の記録を残す（スプレッドシートなど） |
| ☐ 企業説明会に参加する | ☐ 失敗を振り返って改善点を出す |
| ☐ OB・OG訪問を1人探す | ☐ 就活に使う時間を週単位で確保する |
| ☐ 先輩の就活体験談を聞く | ☐ 「完璧じゃなくていい」と割り切って動く |
| ☐ ESを実際に1本書いてみる | |



企業・選考対策

- | | |
|--|---|
| ☐ 就活用メールアドレスを作成する | ☐ 面接でよく聞かれる質問を把握する |
| ☐ 証明写真を撮影する | ☐ 深掘り質問の例を調べる |
| ☐ 履歴書のフォーマットを用意する | ☐ GDの基本ルールを理解する |
| ☐ ESの頻出設問を把握する | ☐ 面接マナーの最低限を確認する |
| ☐ ガクチカの素材を1つ作る | ☐ オンライン面接の環境を整える |
| ☐ 自己PRの素材を1つ作る | ☐ 企業研究のやり方を把握する |
| ☐ 志望動機の型を理解する | ☐ 選考対策は「慣れ」が重要だと理解する |
| ☐ ESの基本構成を理解する | |



すべてを完璧にやる必要はありません。まずはできることから一步步進めていきましょう。