

## 特集：キャリア支援

## 就職活動体験記：自分の未来をつかむために

木場 隆介（筑波大学大学院 生命環境科学研究科 博士前期課程2年 林研究室所属）

## &lt;はじめに&gt;

何のために就職活動をするのか。長い就職活動を終えた今、私は就職活動の目的が単に内定を頂くことではないということに改めて強く認識致しました。これまでに経験することのなかった強い緊張と期待に晒され、何度も悩み、迷いながら、自分自身を見つめ直す中で、就職活動の本当の目的に気がついたのです。それは、自分に合う企業と巡り会い、自身の未来をつかむためです。数多くの不採用通知を受けながらも、最後まで決して自分の理想を捨てず、あきらめずに挑戦し続けた末に辿り着いた答えでした。それは、まさに、新しい自分を発見し、未来へと繋げていく、素晴らしい旅のようであった気がします。

## &lt;就職活動をするに当たって&gt;

さて、私が就職活動を通して最も大切だと感じたのは、「気持ち」です。就職は、今後の自分の人生を大きく左右する非常に重要なビッグイベントです。だからこそ、どこまでも自分の未来を真剣に思い描く心が大切なのです。企業の採用担当者は必ずこの「気持ち」の大きさを見えています。それは、表情に表れます。姿勢に表れます。行動に表れます。そして、最後に、結果として表れます。特に秀でた才能もなく、これまでに大きな成果を残してきたわけでもない私が、第一志望の企業から内定を頂くことができたのは、「どうしてもその企業に入りたい。その企業でなければ、自分の夢が実現できない。」という誰よりも強い「気持ち」が、相手に伝わったからだと思います。

昨今は「就職氷河期」と言われ、大学生の就職内定率は過去最低となり、「就職活動は辛く、苦しいもの」と捉われがちです。しかし、この事実をどう捉えるのかも全て自分の「気持ち」次第です。私は最も厳しい時期に就職活動をするからこそ、自分が最も成長できるチャンスだと捉えました。また、厳しい環境で結果を出すことができれば、それは紛れもなく自分自身が持つ「本物の力」の証明となり、大きな自信につながると考えました。しかし、このようにいつも前向きに取り組めたわけではありません。就職活動では思い通りにならないことも多々あります。何社も落とされる中で、先が見えない不安と焦燥に駆られることも何度もあります。そんなときに自分を支え続け、常に明るく、前向きにしてくれたのは、家族であり、友人であり、研究室の先輩や後輩、先生方でした。「ひとりじゃない。応援してくれる人がたくさんいる。本当に有り難い。」そのような感謝の「気持ち」も就職活動の大きな原動力となりました。

これから就職活動を迎える方々は、ぜひ、確固たる信念を持って、しっかりと自分の軸で企業と向き合い、幸せな自身の未来を思い描きながら、挑んで頂けたらと思います。その先に、必ず自分の納得できる結果が付いてくるはずです。また、就職活動を楽しむことも忘れないで下さい。一生のうちに、これだけ自分

を振り返り、自分を見つめ直す機会はないと思います。一生のうちに、これだけたくさんの企業を見て廻り、全国の人間と出会う機会は滅多にないことでしょう。何よりも、10年後、20年後の自分がどうなっていたいのかを想像し、これからの「輝く未来」を思い描く機会なのですから、楽しくないわけがありません。

## &lt;就職活動の流れ&gt;

これから就職活動を迎える方々は、就職活動がどのように進んでいくものなのか、わからないと思います。そこで、具体的に私の就職活動の経緯を以下に示します。ぜひ、就職活動前に全体の大まかな流れを掴み、ご準備して頂ければと思います。ただし、これは、あくまでも私個人の活動経緯であり、当然、受験される業界や企業によって変動がありますので、その点を踏まえた上で参考にして下さい。また、就職活動に絶対的な正解はありません。答えは自分で考え、自らが探し求めるものです。その点も併せてご了承下さい。

(～8月) 全く就職活動とは無縁な研究生生活を送る日々

・この時期の私は全く就職活動をしておりませんでした。特に就職したい業界や企業も考えておらず、ただぼんやりと、これまでに自分が学んできたことを生かせる仕事に就きたいと考えている程度でした。今、振り返ると、実際に就業体験ができるインターンシップに参加しておけば良かったと思います。就職への意識は早ければ早いほど良いです。しかし、この時期までに真剣に取り組んだ研究が、その後の就職活動において、企業への自己PRで大いに役に立ちました。学生時代頑張ったことは、どの企業でも必ず聞かれることなので、就職活動前までに自分の中できちんと整理しておくことをお勧めします。

(9月) OB訪問

・実質、私が就職活動のスタートを切ったのはこの時期です。所属する研究室のOBを中心に、5人の方々を訪問し、仕事内容や就職活動のアドバイスを頂きました。このときの出会いが、私の就職に関する意識を一気に高め、自身の進路を深く考えるきっかけとなりました。「百聞は一見に如かず」です。実際に働いている方々のお話を聞くのは、非常に良い刺激となりました。ここで忠告ですが、OB訪問の際は、せっかく時間をご足労して頂いているOBの方々に失礼のないよう、丁寧な言葉遣いやマナーを心がけ、予め質問事項をまとめておくことが大切です。

(10月) 就職活動支援サイトの企業エントリー開始

・就職活動が本格化するのはこの時期です。就職活動支援サイト(マイナビ、リクナビ等)において、企業へのエントリーが始まります。簡単に言うと、受験したい企業に受験の意志を示す作業

となります。ここでは、徹底した自己分析と企業研究が重要になってきます。私は、将来自分がどんな仕事に就きたいのかを考え、その仕事ができる企業を選んでエントリーしていきましました。その結果、ものづくりに携わりたい思いが強かったので、製菓、食品、化粧品の3業界でメーカー60社にエントリーしました。

#### (11~12月) エントリーシート (ES) の提出開始

・自分がエントリーした企業において、早い企業はこの時期からESの提出が始まります。ESは学校の受験で言えば、入学願書に当たるものです。その企業への受験意志を明確にするものであり、ここに記入する内容を基に、最初の選考が行われます。内定を得るために確実にクリアしなければならない重要ステップです。各企業によって内容は様々ですが、志望動機、学生時代頑張ったこと、自分の強みや弱み、入社してやりたいことなどを記入することが多いです。この時期の私は自分で書いたESを友人や先輩に添削してもらい、納得のいくものを提出するようにしていました。

#### (1~2月) ES、テスト、会社説明会のラッシュ

・この時期からかなり忙しくなります。各企業のES提出の締め切りが集中し、ゆっくり自己分析や企業研究をしている暇がなくなります。このときまでに、それらを十分にしておく必要があります。ESを通過すると、会社説明会の案内やテストの案内が次々と来ます。各企業で日程も選考過程も異なるため、受験日が重複しないような万全なスケジュール管理と体調管理が最も大切です。私は、手帳に予定をまとめると同時に、受験する企業の選考状況をエクセルでまとめていたので、日程の重複ミスはありませんでした。2月が最も忙しく、選考が都内に集中していたため、ほぼ毎日東京に通うこととなり、大変交通費が掛かりました。就職活動ではお金が掛かることも考慮しておくべきです。

#### (3~4月) 面接

・この時期は最も面接が多くなりました。一日に2社面接に行く日も少なくなく、グループディスカッションや集団面接、個人面接など、様々な形式の面接を受けました。面接には、話す内容などの事前準備が勿論大切になりますが、回数を重ねて慣れていくことも大変重要です。志望度の高い企業の面接は、できるだけ多くの面接を経験した後で、受験できるようにしておきましょう。面接で最も重要なのは、自分の「気持ち」をしっかりと相手に伝えることです。そのためには、それまでの自己分析と企業研究を徹底しておく必要があります。私は、面接経験を重ね、自分の思いをシンプルに熱く伝えることにこだわり続けた結果、4月上旬に、「味の素」から内々定を頂き、就職活動を終わりました。この内々定を頂くまでに、実に39社もの企業から不採用通知を受けましたが、この経験があったからこそ、今回の結果につながったのだと思います。私にとって、自分が全力で戦い、成長の糧となった「誇りの不採用通知」でした。

#### <就職活動のポイント>

ここまでご覧になって下さった方は、就職活動を成功させるために欠かせないポイントをご理解できたのではないのでしょうか。

ここでは、就職活動をする上で絶対に欠かせない、自己分析、企業研究、ES、面接の4つのポイントについて述べさせていただきます。尚、テストに関してですが、筑波大学の学生ならば、問題集(SPIノートの会がお薦めです。)を自分で解いていけば必ず出来るものなので、この場では割愛させていただきます。しかし、甘く見ずに、早めに時間をとって、しっかりと対策しておくことをお薦め致します。

#### ①自己分析

自分がどんな人間なのか。どんなことに喜びを見出し、どんなことをしていきたいのか。就職活動において自分を見つめ直すことは非常に大切です。しっかり自己分析ができていないと、企業選択の軸がぶれ、納得のいく就職活動ができなくなります。就職活動が本格化する前に、十分に時間を割いて、じっくりと自分という人間を理解して行って下さい。しかし、自己分析とは具体的にどんなことをすれば良いか、わからない方もいらっしゃると思います。そこで、私が実際に自分で効果的だったと思えた方法をいくつかご紹介させていただきます。

まずは、「自問自答」です。日常生活の中で感じたことに対して、なぜ自分がそう感じたのか、自分で納得できるまで常に考えてみて下さい。これを繰り返すうちに、自分の性格や考え方がだんだんわかってきます。次に、「自分が人生の岐路に立たされた時の選択を振り返ってみる」ことです。高校受験や大学受験など、これまでの人生において、大きな選択を迫られた機会があったはずです。その時に、なぜ自分がそのような選択をしたのか。なぜその選択でないと駄目だったのか。自分の下した決断を振り返り、その決断に共通する点をみつけて下さい。そこに、自分の根本的な人間性が見えてくるはずです。そして、そこから自分のしたいことがわかるようになってくるはずです。最後に、「他己分析」です。これは他人に自分がどんな人間なのか客観的に評価してもらおう方法です。その際、自分を良く知る人から、知らない人まで幅広く意見をもらうことが大事です。他者から自分がどう映っているのかを把握することも大切です。

#### ②企業研究

自分の受験する企業をよく知るということは、言うまでもなく大切なことです。就職活動は婚活です。企業は自分の一生のパートナーだからです。結婚相手のことをあまり良く知らずに結婚しようという人は誰もいません。企業研究は徹底的に行いましょう。その際、実際にその企業の人に会いに行くことが最も効果的だと思います。インターネットで該当する企業のホームページを閲覧するだけでは、全く企業研究にはなりません。相手の上辺だけを知って全てを知った錯覚に陥るだけです。会社説明会、インターンシップ、OB訪問など、その企業の人間に会う機会はたくさんあります。そのような機会に自ら積極的に足を運び、社風や理念、仕事内容など、自分が重視するポイントをしっかりと見ておきましょう。私の場合、第一志望の会社には、合同会社説明会に2回、本社で行う会社説明会に2回、大学で行う会社説明会に2回、そして、OB訪問に2回それぞれ足を運び、徹底的に企業研究を行いました。その際に、自分の名刺を渡し、必ず質問するようにしておりました。また、その会社の商品を片っ端から購入し、他の企業の商品と食べ比べてみることももしました。企業研究

はここまでやれば十分ということはありません。また、やりすぎで無駄ということも決してありません。自分がその企業を思う「気持ち」の強さがここで表れてくると思います。

### ③ES

企業選考の最初のステップであり、内定を得るための言わば「登竜門」となるのがESです。ESで最も理想的なのは、ESを読んだ企業の方に「これを書いたヤツに会ってみたい」と思わせることです。そのためには、限られた字数の中で、いかに上手に自分をPRできるかが勝負になってきます。また、ESに書く内容は、その後の面接まで大きく響いてきます。したがって、いい加減な内容は書けません。予め書く内容をきちんと整理し、わかりやすく効果的に自分を表現することが大切です。しかし、具体的にどのように書けばいいのかわからないものです。私自身、自分で自信を持って書いた文章が、試しに読んでもらった相手に全く通じなかったことが多々ありました。練習を重ね、何枚もESを書きながら、友人や先輩、先生方に添削してもらったことを繰り返すうちに、ようやく書くコツがわかり、ESの通過率が上がっていったのです。ここでは、そのようにして私が出た書くコツを述べさせて頂きたいと思います。

まず、「結論から書く」ことです。自分の最も言いたいことを最初に述べてしまうのです。だらだらと長い文章の後に結論を持ってくると、何が言いたいかわかりにくく、理解しにくい文章になってしまいがちだからです。述べる結論は、簡潔に短文で書いた方が通じやすいようです。次に、「具体的なエピソードを盛り込む」ことです。抽象的な表現を書き連ねるよりも、実際に自分が経験したことを具体的に書く方が、自分の考え方や生き方を理解してもらいやすいです。その際、「その経験を得るきっかけとなったこと」、「その経験のどこに最も苦勞し、何を考え、どう動くことで、その困難を乗り越えたのか」、そして、「その経験から何を学んだのか」をはっきり述べるようにすると良いです。最後に、「自分の学んできたことをその企業でどう生かしていきたいか」を書くといいでしょう。結局、企業が最も知りたいのは、「将来その人が入社した場合に、どんな活躍がどの程度期待でき、その成果がどれだけ自社の発展に貢献するのか」という点です。自分の誰にも負けない強みを、志望する企業でどのように生かせるか。そのアピールがESでは大変重要に思います。

### ④面接

最後は全て面接に掛かっています。そして面接で最も大事なものは、これまでに何度も繰り返し述べてきましたが、「気持ち」です。それが表情や姿勢、対応に表れ、面接結果を大きく左右するからです。話し方が多少下手でも問題ありません。途中で言葉が詰まってしまっても大丈夫です。自分の「気持ち」を自分の「ことば」で必死に伝えようとする姿は、必ず面接者の心に大きく響くはずで、しっかりと芯の通った強い心を持って、最高の自分で挑みましょう。

強い心を持つためには、それまでの自分の就職活動の充実度が大きく影響してきます。それまでの自身の活動に自信と誇りを持つかが勝負です。そのためには、就職活動のひとつひとつを決して疎かにせず、自分が納得できるまで常に全力で挑み続けることが必要です。自分の一生を決めるかもしれない活動に、投げや

りな姿勢で取り組むことだけは、絶対にしてはいけません。後で後悔しないためにも、真剣に誠実に取り組んで下さい。それが、面接で強い「気持ち」を發揮し、自分の持っている力の全てを出し尽くすことにつながるでしょう。

面接の具体的なアドバイスとして、私が就職活動を通して出会った様々な方々から頂いた貴重なお言葉をここに述べさせていただきます。私はこれらの言葉をいつも面接直前に振り返り、勇気と自信をもらっていました。ぜひ、これから就職活動を迎える皆さんに贈りたい言葉です。

- ・就活は婚活だ！一生のパートナーを真剣に選んでほしい。苦しいことや辛いことが多いけど、楽しむことも忘れないで！  
(某大手食品メーカー：OBの方)
- ・自分を信じて自信を持つこと。「できる」と思うことが大切。  
(某大手食品メーカー：OBの方)
- ・面接は笑顔で。ぜひ、面接を楽しんで！  
(某大手製薬メーカー：人事部の方)
- ・面接は相互理解の場。採用側が一方向的に知る場ではない。  
(某大手化粧品メーカー：人事部の方)
- ・「面接者と会話するんだ」という気持ちで望んだ。  
(某大手外資製薬メーカー：昨年度内定者の方)
- ・ありのままの自分で真剣勝負！企業側のニーズを知り、自己PRしていこう。  
(某大手食品メーカー：OBの方)
- ・身だしなみはしっかりと。シンプルに熱く！  
(某大手日用品メーカー：昨年度内定者の方)
- ・言いたいことは詰め込みすぎないように。わかりやすく丁寧な言葉遣いで。結論から述べよう！レスポンスは早めに！ハッキリ！ハキハキと！  
(某大手外資製薬メーカー：人事部の方)
- ・自分の輝く未来を考えると辛いことですか？就活は絶対に楽しいものですよ！！  
(某大手食品メーカー：人事部の方)

<おわりに>

自分が思い描いていること、挑戦したいことが実現できるかどうか。常に高い目標と向上心を持って、歓びと誇りに満ちた仕事ができるかどうか。私はこの思いを軸に、就職活動を行ってまいりました。そして、その中で「どうしても入りたい。ここなら自分の夢が実現できる。ここじゃなきゃ駄目だ。」そう思える企業に巡り会えました。全力で自分の未来を追いかけ続けたからこそ、「これだ！」という企業に巡り会えたのだと思っております。

また、私は就職活動を通して、自身を詳細に振り返り、自分の夢と真剣に向き合う中で、感謝と成長を実感させていただきました。それは、これまでの人生をこれからの未来の人生に繋げていく、素晴らしい経験でした。

Communicated by Jun-ichi Hayashi, Received May 11, 2011.

Revised version received June 7, 2011.