

はじめに ～Let's 就 職 活 動 SHUKATSU!～

この本は、日本ではたらきたい人の就職活動を応援するために、つくりました。日本の就職事情は、外国人のみなさんにとっては、わからないこと、慣れないことが多いでしょう。

いつ、何を、どのように準備するのか？就職活動に必要な情報のあつまき方など、この本の中で、わかりやすく説明しています。

企業研究、自己分析、会社説明会、エントリー、筆記試験、面接試験など、みなさんの「わからないこと」が解決できます。

今すぐに、この『G キャリアサポート』を使って、日本での就活SHUKATSUをスタートしましょう。

まず、はじめにやることは、3つです。

- ① なぜ、日本ではたらきたいか、何をしたいか、目的を確認しましょう。
- ② メールアドレスをつくります。就活SHUKATSUでは、企業との連絡、情報収集で、かならず必要です。
- ③ 日本の人材サービス会社（人材派遣・紹介、教育）の就活サイトに登録します。さまざまな情報をあつめることができます。
留学生のためのサイトもあります。
(例) リクナビ、マイナビ…



いっぱんしゃだんほうじん
一般社団法人

じんざい し えんきょうかい
グローバル人材キャリア支援協会

『G キャリアサポート』の使い方

就 職 活 動 = 就 活 SHUKATSU

この本の中では、「就 活 SHUKATSU」と書いています。

04 自分を知ろう (自己分析)

① はじめの一步 First Step

- ☐ なぜ日本に留学に来たのか？
- ☐ なぜ日本ではたらくたいのか？
- ☐ 将来、「なりたい自分」を想像する
- ☐ ()

POINT

1. 自分を知ること (自己分析) は、就活 SHUKATSU の土台です。
就活 SHUKATSU では、自己分析でわかったことを、自己紹介、自己PR、履歴書、面接に使います。

POINT

2. 自分を知ること、自分がやりたい仕事、自分に合っている会社、入りたい会社が変わります。だから、自分を知ること (自己分析) は、大切です。

POINT

3. 自分を知するために、「過去」と「将来」から考えます。
これまでの自分の経験や考えをまとめます。
将来どんなことがしたいか、「なりたい自分」を想像します。



③ HINT 「留学生としての自分」「グローバル人材である自分」を分析します。
就活 SHUKATSU では、「日本に来た理由」、「日本ではたらくたい理由」をはっきり、わかりやすく、つたえることが大切です。

Let's 図の8つのことについて、考えます。
考えたことを、紙に書きましょう。



⑤ 自己分析はいつでも、すぐに、かんたんにできます。
一番かんたんな方法は、紙に書くことです。(上の図)
就活が始まる前、時間がある時から、自己分析をすることを、おすすめします。



① 各テーマのはじめに、「はじめの一步 First Step」があります。
まず、最初にやることです。」

() には、「何をするか」自分で考えたことを書きます。

POINT

② POINT のマークがあるところは、大切なところです。
よく読みます。理解します。そして、行動します。



③ HINT は、本文の内容を、もっとよく理解するための補足です。



- ④ Let's は、就活SHUKATSU で役にたつ実践練習です。
実際にやってみましょう。



- ⑤ この本を書いた人、グローバル人材キャリア支援協会
シニアコンサルタント 庄俊からのアドバイスです。

一般社団法人 グローバル人材キャリア支援協会について

当協会は 2017年に設立し、日本ではたらいている、または日本ではたらきたい

外国人材のキャリア形成を支援しています。グローバル人材ビジネス実務検定

(G検) の運営や 留学生向けのセミナー、キャリアコンサルティングの実施など、
さまざまな活動をしています。

これからも、みなさんの 就活SHUKATSU を全力でサポートしていきます。

G検のご紹介や活動の実績、就活に役立つ情報など、

くわしくは HP をごらんください。



当協会HP

さあ！ Let's SHUKATSU

- ◆ 日本の就職活動を知ること
- ◆ 早くから準備すること
- ◆ 最後まで、あきらめないこと
- ◆ すぐ、行動すること



IT'S TIME
TO START!

もくじ 目次

【日本の就職活動SHUKATSUを知ろう】	6
【就職活動のスケジュール イメージ図】	8
00 すぐにはじめる 就活	14
01 就活スケジュール	16
【コラム】知っていますか？ 在留資格について	18
02 就職活動とマナー	20
03-1 就活のマナー 電話のマナー	21
03-2 就活のマナー 電話のかけ方・受け方	23
03-3 就活のマナー Eメールのマナー	29
【コラム】メールで使う日本語	38
04 自分を知ろう（自己分析）	39
05 業界、企業（会社）、仕事を知ろう	50
06 企業のえらび方	57
【コラム】求人票の見方	60
【コラム】日本の企業	62
07 ES・履歴書・職務経歴書を知ろう	65
08 ES（エントリーシート）の書き方	70
09 履歴書の書き方	85
10 職務経歴書の書き方	90

【コラム】送付状と封筒の書き方	92
11 筆記試験を知ろう	94
【コラム】就職するためにどれぐらいお金が必要？	96
12 印象力アップの方法	97
13-1 面接のマナー①	103
13-2 面接のマナー②	105
14 面接の形と種類	110
15 面接対策	112
【コラム】面接では「声」が大切！	115
【コラム】面接対策 3つのポイント	127
16 集団面接（グループ面接）対策	146
17 グループディスカッション・グループワーク対策	148
18 オンライン面接	152
19 動画面接（ビデオ ES）	156
20 ストレス対処・モチベーション維持	159
21 就活とアルバイトとの両立（スケジュール管理）	162
【コラム】自己管理・健康管理を大切に！	164
先輩たちの経験談	166
付録① 就職活動のためのアイテム	171
付録② 身だしなみチェックリスト	172

【日本の就職活動SHUKATSUを知ろう】

1. 「新卒採用」と「既卒採用」

「新卒採用」は、卒業して、はじめてはたらく人の採用です。

「既卒採用」は、卒業して、転職する人の採用です。



「新卒採用」は、卒業予定の人を、毎年、一度に採用します。
学生の在学中に採用試験があります。

多くの企業が同じスケジュールで採用をします。

「新卒採用」のチャンスは一度です。だから、早くから準備をします。

世界では、9月入学が多いです。

日本は、4月に入学して、3月に卒業するのがほとんどです。

だから、3月に卒業した人は、4月から会社に入ります。

2. 自己分析と企業研究

新卒採用の場合、会社に入って、すぐに活躍できるスキルや知識がなくても、

「この人は、将来活躍するだろう」と期待をして、採用をします。

日本の会社は、入社してから、仕事を学ぶ教育の体制があります。

そして、自分の能力を発展させることができます。

だから、自分のことをよく知る（自己分析）、会社のことをよく研究する
（企業研究）、自分に合う会社、仕事をさがすことが大切です。



「自己分析」と「企業研究」は、とても重要です。
この二つがなかったら、自分が入りたい会社をさがせません。

3. 日本の就 職 試験 (採用試験)

日本の就 職 試験は、書類試験、筆記試験、面接試験の3つです。

試験の名前	どんな試験	内容	留学生に必要なこと
書類試験	ES エントリーシート	企業 への 正式 な もうしこみ。	日本語の作文です。 時間がかかります。 準備と練習 が必要です。
筆記試験	適性検査 一般常識試験 小論文、作文	一般的に、日本語 の試験です。 基礎的な 学力、 性格、特性などを 見ます。	日本語で 短い時間に、 問題がたくさん出ます。 問題集などで、練習 します。
面接試験	一般的に、1つの 会社で、3回の 面接があります。	その人の 考え方 や性格、その企業 にとって、合う人 材かどうか、活躍 できるかどうかを 見ます。 面接をする人を 「面接官」と言い ます。	日本語の面接がほとんど です。自分がなぜ、その 会社に入りたいのか、 自分の性格や何ができる のか、つたえます。 また、会社のことをよく 知っておくことが、大切 です。



しゅうしょくかつどう
【就職活動のスケジュール イメージ図】

せんもんがっこう ねんせい だいがく ねんせい
専門学校1年生/大学3年生



ねんめ
年目



にゅうがく
入学
せんもんがっこう ねんせい
(専門学校1年生)
しんきゅう
進級
だいがく ねんせい
(大学3年生)



インターンシップ
げんば たいけん
はたらく現場を体験する
なつ やす ふゆやす
(夏休み、冬休み)





しゅうかつ しゅんぴ
就活の準備



じぶん し
自分を知る
ぎょうかい きぎょう し
業界と企業を知る



りれきしょ か かた べんきょう
ES・履歴書の書き方の勉強



ひっき し けん れんしゅう
筆記試験の練習



めんせつ れんしゅう
面接の練習



しゅうかつ じゅんぴ
就活の準備



がつつたち
3月1日

エントリー
スタート



きぎょうせつめいかい さんか
企業説明会への参加

しゅうしょくかつどう
【就 職 活動のスケジュール イメージ図】

せんもんがっこう ねんせい だいがく ねんせい
専門学校2年生/大学4年生

2
ねんめ
年目



しんきゅう
進級
せんもんがっこう ねんせい
(専門学校2年生)
だいがく ねんせい
(大学4年生)

ないないてい ないてい やくそく
内々定 (内定の約束)
はや ひと がつまえ
早い人は10月前にもらう



せつめいかい さんか
説明会に参加する
おうぼしよるい ていしゅつ
応募書類を提出する
しゅうしょくしけん う
就職試験を受ける



がつそつぎょう ひと ざいりゅうしかく へんこうてつづ
9月卒業の人 在留資格の変更手続き
(7月～9月)



せつめいかい さんか
説明会に参加する
おうぼしよるい ていしゅつ
応募書類を提出する
しゅうしょくしけん う
就職試験を受ける



ないてい
内定をもらう
さいよう
(採用される)



ざいりゅうし かく へんこう
在留資格の変更
ないてい ひと
(内定をもらった人、
りゅうがく しゅうろう
留学ビザ→就労ビザ)



ないてい ばあい
(内定をもらえなかった場合)
ひ つづ しゅうしょくかつどう おこな
引き続き就職活動を行う



ざいりゅうしかく へんこうてつづ
在留資格の変更手続き

ないてい ばあい
(内定をもらえなかった場合、
りゅうがく とくていかつどう
留学ビザから特定活動)



ないてい ばあい
(内定をもらえなかった場合)
ひ つづ しゅうしょくかつどう おこな
引き続き就職活動を行う



しゅうしょくかつどう
就 職 活 動

こうどう
行 動 リ ス ト

SHUKATSU THINGS TO DO LIST

しゅうしょくかつどう ひつよう こうどう
就 職 活 動 で、必要 な 行 動 リ ス ト で す。

けいかく
計 画 を つ く り ま す。いつから は じ め ま す か？ は じ め る 日 を き め ま す。

せんもんがっこう ねんせい だいがく ねんせい まえ 専門学校2年生、大学4年生になる前にやること	かいし び 開始日
しゅうかつよう 就 活 用の スーツ や くつ、カバン を 買 う	ねん がつ にち 年 月 日
じぶん し じ こ ぶんせき 自 分 の こ と を 知 る (自 己 分 析)	ねん がつ にち 年 月 日
ぎょうかい しごと しら きぎょう きぎょうけんきゅう ど ん な 業 界、仕 事 が あ る の か 調 べ る (企 業 ・ 企 業 研 究)	ねん がつ にち 年 月 日
はい ぎょうかい きぎょう しら きぎょう きぎょうけんきゅう 入 り た い 業 界、企 業 の こ と を 調 べ る (企 業 ・ 企 業 研 究)	ねん がつ にち 年 月 日
しんそつ しゅうかつ とうろく 新 卒 の 就 活 サ イ ト に 登 録 す る	ねん がつ にち 年 月 日
しんそつ しゅうかつ かいしゃ きゅうじん み 新 卒 の 就 活 サ イ ト で、会 社 の 求 人 を 見 る	ねん がつ にち 年 月 日
さんか イ ン タ ー ン シ ッ プ に 参 加 す る	ねん がつ にち 年 月 日
そつぎょう せんぱい ほうもん OB ・ OG (卒 業 し た 先 輩) を 訪 問 す る	ねん がつ にち 年 月 日
がっこう しゅうしょくか じょうほう 学 校 の 就 職 課 (キ ャ リ ア セ ン タ ー) で 情 報 を あ つ め る	とし がつ ひ 年 月 日
めんせつ し めんせつ れんしゅう 面 接 の こ と を 知 る、面 接 の 練 習 を は じ め る	ねん がつ にち 年 月 日
ひっしきしけん もんだいしゅう か もんだい 筆 記 試 験 の 問 題 集 を 買 う、問 題 を と く	ねん がつ にち 年 月 日
りれきしょ か かた べんきょう か ES と 履 歴 書 の 書 き 方 を 勉 強 す る、書 く	ねん がつ にち 年 月 日
せんもんがっこう ねんせい だいがく ねんせい 専門学校2年生、大学4年生になったらやること	かいし び 開始日
きぎょう 企 業 に エ ン ト リ ー す る (も う し こ む)	ねん がつ にち 年 月 日
かいしゃせつめいかい さんか 会 社 説 明 会 に 参 加 す る	ねん がつ にち 年 月 日
りれきしょ きぎょう おく ES と 履 歴 書 を つ く っ て、企 業 に 送 る	ねん がつ にち 年 月 日
さいようしけん う 採 用 試 験 を 受 け る	ねん がつ にち 年 月 日
へんこう りゅうがく しゅうろう とくていかつどう ビザ 変 更 (留 学 ビザ → 就 労 ビザ or 特 定 活 動 ビザ)	ねん がつ にち 年 月 日



しゅうしょくかつどう まいにち
就 職 活 動 毎日やること

まいにち

毎日やることは3つです。

きぎょう れんらく み お き
企業からの連絡を、見落とさないように気をつけます。

せつめいかい ひ めんせつ ひ じ かん
説明会の日、面接の日や時間などをわすれないようにしましょう！

①メールをチェックします。

きぎょう れんらく しゅうかつ れんらく
企業からの連絡、就活サイトからの連絡



しゅうかつ
②就活サイト（リクナビやマイナビなど）を見ます。

しゅうかつ じょうほう
就活の情報をあつめます。



しゅうかつ かくにん
③就活のスケジュールを確認します。

れい せつめいかい じ かん
(例) 説明会の時間

しめきり
エントリーの締切

おうぼしよるい ていしゅつしめきり
応募書類の提出締切

めんせつ じ かん
面接の時間

