

# 自己紹介書の書き方

「自己紹介書」に模範解答はありません。  
大切なのは、自分のことを正しく理解してもらうこと。  
自分らしさを大切に自己紹介書を作成しましょう！

## 1 基本的な注意点

- ▶ 黒のボールペン（または黒インクのペン）で書くこと。鉛筆書きは不可。
- ▶ 文字の行間やバランスにも注意して丁寧に記入する（汚い文字は厳禁）。
- ▶ 間違えた場合には訂正せず、新しい用紙に書き直すこと（誤字・脱字・略字は厳禁）。
- ▶ あらかじめ下書きを用意して、第三者に見てもらい、客観的なアドバイスをもらうと良い。

## 2 記入に関する注意点

項目	注意事項
①日付	・提出日の日付を必ず記入すること（全体を西暦に統一すること）。
②印	・押印に際しては必ず朱肉を用いること（シャチハタ印は不可）。 ・押印ミスを避けるため、記入前に押しておく。
③生年月日	・提出日現在の年齢を記入すること。
④学年	・休学や留学などにより、学年が繰り上がっている場合は、現在の学年を記入し、必ず卒業予定年月を記入すること。
⑤写真	・証明写真を使用すること。 ・履歴書サイズ（縦4cm×横3cm）に合わないものや、スナップ写真は不可。 ・きちんとした服装・髪型（色）で撮影したものを使用すること。 ・写真は全面に糊付けすること。万一はがれた時のために、裏側に大学名、学部・学科名、氏名を記入しておく。
⑥現住所	・寮、アパートなどは〇〇号まで明記する。 ・親戚の家などに下宿している場合は、下宿先の氏名を〇〇方とフルネームで記入しておくこと。
⑦E-mail	・ <b>PCメールアドレスは、V-Campusのメールアドレスを記入すること！</b> ・企業からの連絡はメールによることが多いので、必ず記入すること。 ・間違えやすい数字や記号などは、区別できるよう丁寧に記入すること。 （例えば、1 と 7、一 と _ など） ・緊急連絡対応のため、携帯メールアドレスも必ず記入すること。
⑧緊急連絡先	・帰省先など、緊急時の連絡先を必ず記入すること。
⑨積極的に取り組んでいる科目・研究課題	・ゼミ・演習に限らず、熱心に受講した科目や得意科目について記入しても良い。 ・取り組んだ理由や目的、どう取り組んで、何が身についたのかを簡潔にまとめること。 ・担当教員名を書く場合には、フルネームで肩書まで正確に記すこと。
⑩自己PR	・自覚している長所やセールスポイント、自分の特徴を伝えやすい経験、誇れることなどを記入する。 ・性格よりは、一番知ってもらいたい自分の強み、自信を持って話せることを書く。 ・具体的なエピソードを通して、なぜその強みがあるのかを伝える。 ・抽象的な表現は避け、自分の考えを具体化しながら自分の言葉で書くこと （エピソードが「〇〇しました。」だけの事実の羅列にならるように注意）。
⑪学生生活で力を注いでいること	・大学生生活で熱心に打ち込んでいることを中心に記入する。 ・学生時代にどんなことを、どんな目的で行い、そこから何を学んだか、どう成長したかを読み手がイメージできるように伝える。
⑫志望動機	・インターンシップを通してどうなりたいのか、その実習先で何を学びたいのかなどを具体的に書き、志望する熱意を伝えること。
⑬資格・特技	・資格・免許・検定・賞は正式名称で記入し、取得年月日も記入する。取得の理由を書いてもよい。 ・現在取得中の資格については、取得見込として記入する。 ・趣味と特技の区別は各自の判断で決めること。
⑭学生番号	・すべて大文字で記入すること。（例）〇〇AA〇〇〇A

## 3 表現のコツ！

- ・ 結論を先に書き、センテンスは短く。要点を端的にまとめること。
- ・ PRのポイントを絞ること。
- ・ 抽象的な表現は避けること。具体的なエピソードを盛り込み、文章にメリハリをつける。