

STEP1 自己分析を しよう

Uターン就活のススメ 『ライフラインチャート』を 作ってみよう!

? 何のために自己分析するの?

自分の強みを分かりやすく・明確に伝えるため!

自分を正しく理解していれば、初対面の人にも自分自身の人物像を明確に伝えることができます。何に幸せを感じて、何を悲しいと思うのか…自分を客観的に振り返って、特徴や興味、価値観を理解していきましょう。

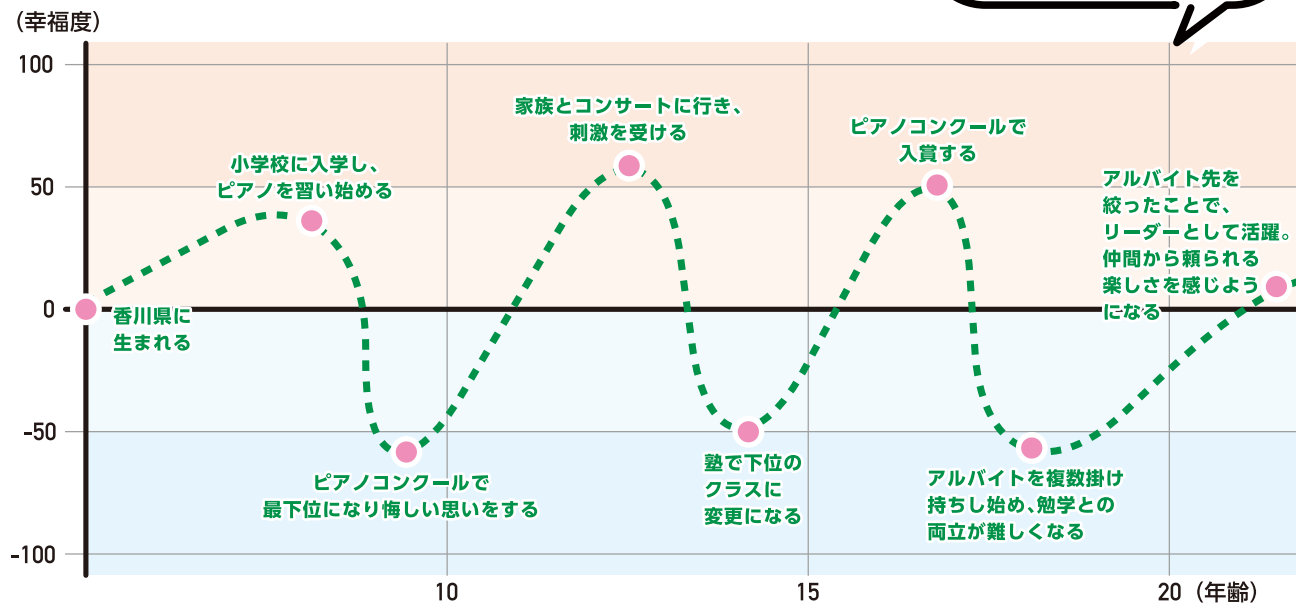


? ライフラインチャートとは…

これまでの人生を振り返って、自分が感じた「幸福度」の高低を1本の曲線で表現したもの。横軸は時間、縦軸は感情の流れ(幸福か、不幸か)を表しています。

あの時自分はどんな
気持ちになった?
振り返ってみましょう。

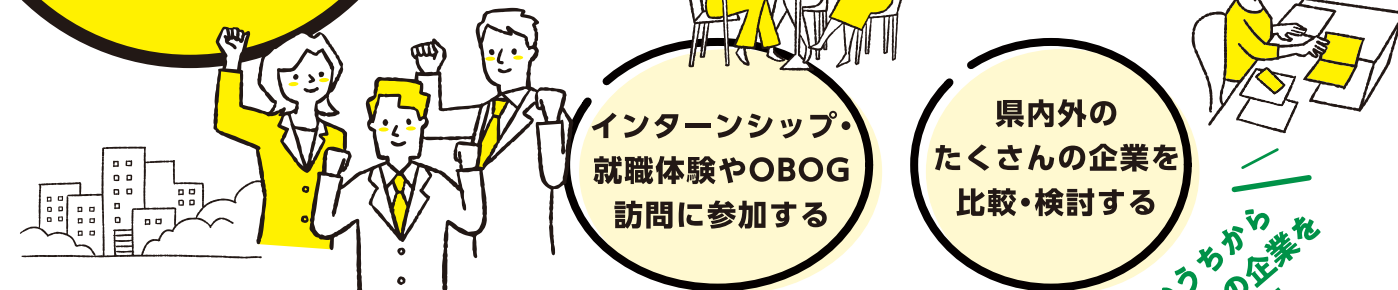
考え方)人生の中で、満足度の高い生活をして
いたのは、いつ・どんな時?それはなぜ? など



💡 第三者に見てもらって深掘りしよう

ライフラインチャートは作成するだけでは不十分。第三者と対話することでより効果を発揮します。友人同士で深掘りをし合ったり、大学のキャリアセンターや、ワークサポートかがわの相談員に見てもらったりするのがおすすめです!

STEP2 企業研究を しよう



合同説明会、
就活イベントに
参加する

地元に住む
家族・友人に
聞く

地元広報誌・
地元新聞を
読む

インターンシップ・
就職体験やOBOG
訪問に参加する

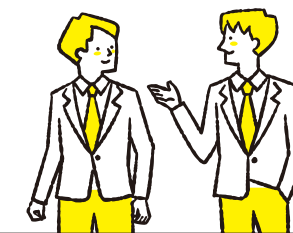
県内外の
たくさんの企業を
比較・検討する

早いうちから
たくさん
知ろう!

💡 わからないことがあれば、大学のキャリアセンターや、ワークサポートかがわなどの支援機関を活用してみよう!

就職活動の流れを イメージしよう!

※4年制大学を例にしています



STEP3 インターンシップ・ 就職体験に 参加しよう

学年	3年生												4年生					
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
企業の動き	インターン募集・選考			夏インターン開催			秋冬インターン開催			説明会開始			本選考開始・内々定通知スタート					
学生の動き	インターン申込み		夏インターンへ参加			秋冬インターンへ参加			本選考準備			本選考期間						
自己分析	→→→→→→→→→→→→→→→→												→→→→→→→→→→→→					
業界研究	→→→→→→→→→→→→→→→→												→→→→→→→→→→→→					
企業研究	→→→→→→→→→→→→→→→→												→→→→→→→→→→→→					
ES・面接対策	→→→→→→→→→→→→→→→→												→→→→→→→→→→→→					

💡 国によって就活ルールが定められていますが、情報収集はいつでも始められるので、早めのスタートがおすすめです。



STEP4 エントリーシートを 書こう

企業によって、エントリーシートの内容はさまざま。



面接はエントリーシートから始まっている！

エントリーシートの段階で自己分析をしっかりと行い、言語化しておけば、面接でもスムーズに言葉が出てきます。例えばUターン就職を希望する方の場合、香川に戻る選択をした理由となぜその企業に入りたいかの理由を明確にし、結び付けて伝えることができれば面接官にも響く内容になります。

よく聞かれる質問①

ガクチカ (学生時代、力を入れていたこと)



面接担当者のキモチ

本人の人柄や、どんな取り組みでどう頑張ったか、その人の人間性や価値観を知りたい。



具体的にどのような活動に取り組んだかを面接担当者が把握できるようにするため、結果より経緯(過程)を伝える必要があります。

ワンポイント
アドバイス



✕ アルバイトでホールスタッフを頑張りました。

○ アルバイトのホールスタッフでは、一から接客を学ぶために憧れの先輩の接客スタイルを真似しました。最終的にはクレームに対しても落ち着いて対応できるように成長できました。

よく聞かれる質問②

自己PR



面接担当者のキモチ

他の人にはない、「私はここだけは負けない」という自分だけのPRを教えてください。



他の人にはない、自分だけのPRをします。他の選考参加者と比べてもここだけは負けないという強みを伝えましょう。

ワンポイント
アドバイス



✕ 学生時代、アルバイトを4年間継続しつつ、1年間留学したアメリカでも精力的にボランティア活動を行い、自主的に活動しました。

○ 学生時代に最も力を注いだのは4年継続した△△のアルバイトです。年数を重ねるごとに求められる接客レベルも高くなり、教える立場に立つ機会が増えましたが、この経験から責任感と継続力が身につきました。

よく聞かれる質問③

志望動機



面接担当者のキモチ

自社で働くことにどれだけ熱意があるのか知りたい



面接に挑む際にどれだけ企業のことを研究してきたか、これまでの積み重ねをどのように将来に活かしていきたいかなど、具体的なビジョンを伝えましょう。

ワンポイント
アドバイス



✕ 貴社の企業理念に感銘を受けました。

○ 貴社の「地域とともに歩む」という企業理念に基づいて、日常的に会社周りの清掃活動を行うなど、行動レベルに落とし込んでいっしょに感銘を受けました。

STEP5 面接対策を しよう

面接のタイプごとの、気を付けておくべき
ポイントを押さえておきましょう。



面接について

面接は、書類では伝わらない「人柄」や「能力」を図る場です。時には臨機応変な対応が必要とされ、自分自身の能力を試されます。

面接の種類

① 集団面接

周囲の話にもしっかりと耳を傾けましょう。決められた時間の中で、自分の意見を簡潔にまとめられるかなど、基礎的なコミュニケーション能力を図る目的があります。

評価のポイント

▶ **協調性や基礎的なコミュニケーション能力があるか**

- 長々と話すぎないようにする
- 他の人が発言をしている時は聞く姿勢に注意する

※他の人を気にしすぎるあまり、十分な自己PRができないなどの状況に陥らないよう、積極性は忘れないようにしましょう。

② 個別面接

幅広い質問をされたり、回答に対して深掘りされたりするので、自分の意見をしっかりと伝える機会になります。また、就活生から企業側に質問ができる場でもあります。

評価のポイント

▶ **企業とマッチしているのか、現場で活躍できる人材なのか**

- 企業研究を念入りに行い、自分と企業との接点を多く見つけておく
- 自分の強みを活かし、どう貢献できるのかを伝えられるようにしておく

③ オンライン面接

企業によって使用するWeb会議のシステムが異なるため、使用するアプリなどを事前に確認し、ダウンロードやログインを済ませておくようにしましょう。

評価のポイント

▶ **画面上でのコンタクトになるため、映り方が非常に大切**

- 目線(レンズを見ることができているか)、光の当たり方、画面に映る自分のサイズ感(近い・遠い)を事前に確認しておく
- 落ち着いて面接を受けられる静かな場所に移動し、背景はできる限りすっきりさせる
- 声が聞こえやすいようにマイク機能がついたイヤホンを使用し、デバイスは必ず電源ケーブルに繋いでおく

採用選考のステージ

一次面接

人事・担当者レベル



人柄、コミュニケーション能力、基礎能力等、基本的な能力を見られています。

二次面接

現場担当者・現場長



現場視点で、現場メンバーや仕事内容やとのマッチ具合を見られています。

最終面接

役員・社長



企業理解ができているか、なぜ他社ではなく自社なのかを図り、最終的な志望度を見られています。

※どの企業もこの通りではありません。全部を社長が対応するケースもあります。 ※種類やステージごとに対策が必要です。



キャリアコンサルタントからの応援メッセージ

香川県内には48,000以上の事業所があり、活躍の場はたくさんあります。興味の有無に関わらず、まずは企業を知ることが大切。地元の合同説明会、インターンシップ・就業体験等で積極的に情報収集し、参加してみてください。情報過多で迷ったら、県や自治体が発信している情報を活かすのも就活のコツといえるでしょう。

将来、自分はどこで・どんな人生を歩みたいか……。そう考えた時に、香川県に帰ってくるという選択肢に入れてもらえるとうれしいです。



香川県の就職支援窓口「ワークサポートかがわ」キャリアコンサルタントの大西さん