

CONTENTS

あなたのキャリアをサポートします!北海道大学キャリアセンター	2
2023年度 キャリアセンター主催の主な就活イベント	3
就職活動のスケジュール	4
北海道大学キャリアセンターの利活用について	6
北大生の卒業・修了後の主な進路/主な就職先	10
参考: 政府が定める2024年度卒学生対象の就活ルール	12

PART1 自己分析 13

自己分析をしよう!	14
自分を知る(過去の振り返り)	16
自分を知る(長所・短所/将来の自分)	18
自己分析から「自己PR」へ	20
自己分析から「自己PR」へ(例)	22
自己分析から「業界・職種・企業」へ	24
アピールポイントを探す	26
アピールポイントを整理する	27

PART2 インターンシップ 業界・職種・企業研究 31

業界・職種・企業研究とは?	32
オープン・カンパニー	34
インターンシップ	36
業界研究をしよう!	40
職種研究をしよう!	44
企業研究をしよう!	48
情報の集め方	52
知っておきたい用語の知識	54

PART3 企業へのアプローチ 59

エントリーとは?	60
エントリーシートとは?	62
エントリーシートの書き方をマスターしよう!	64
エントリーシートの設問対策(1) 自己PR	66
エントリーシートの設問対策(2) 志望動機	69
エントリーシートの設問対策(3) その他	72
履歴書の書き方	74
OB・OG訪問	76
会社説明会・セミナー	80

PART4 採用試験 87

筆記試験・適性検査	88
面接試験とは	90
面接形式と評価のポイント	92
面接のマナー	94
面接でアピールしよう!	96
面接ケーススタディ	100

PART5 ビジネスマナー 109

服装と身だしなみ	110
言葉遣いのマナー	112
メールの書き方・マナー	114
電話のマナー	118
手紙・送付状・封筒の書き方	120

PART6 内定 123

内定(内々定)をもらったら	124
内定辞退	126
内定が出なくても	128
就職活動を終えたら	130

PART7 さまざまな就職活動 133

理系学生の就職活動	134
公務員(国家公務員・地方公務員)への就職活動	136
外国人留学生の就職活動	141
Uターン・Iターン就職	142
障がいのある人の就職活動	143
就活の疑問や不安を解消!「就活Q&A」	144

COLUMN

[1] 働く自分をイメージする	28
[2] オンラインでの就活について知ろう!	30
[3] 企業研究・分析手法	56
[4] おすすめ!企業を探すときのヒント	58
[5] 「志望動機」作成とブラッシュアップ	82
[6] Web説明会参加時に気をつけたいポイント	86
[7] 面接でのコミュニケーション	102
[8] Web面接のポイント	104
[9] 動画選考のポイント	105
[10] グループディスカッションのポイント	106
[11] オンライン就活で気をつけたいマナー	122
[12] 内定を得るためのヒント	132

ワークシート 148

就職活動スケジュールシート①	148
就職活動スケジュールシート②	150
ライフイベント・ライフラインチャート	152
ライフラインチャート サンプルモデル例	154
性格分析シート	156
自己分析 振り返りシート	157
自己分析 整理シート	158
自己PR作成シート	159
自己PRキーワード集	160
会社説明会 記録シート	161
OB・OG訪問 記録シート	162
選考対策 企業研究シート	163
面接 振り返りシート	164