

学生時代に力を注いだこと(ガクチカ)シート

ポイント

コピーして記入してみましょう

- ・中高生時のエピソードは絶対にNGではないが大学時のエピソードが望ましい
- ・活動の概要はなるべく短くし、誰にでもわかる用語を使用する
- ・人柄を表す「考え」をしっかりと言語化する
- ・困難、考え、行動、結果、学びに一貫して繋がりがあるか(不要な文章が入っていないか)

1. 力を注いだこと ・どんな活動で何を頑張ったのか一文で書く。 ・目標などがあれば記載。 ※活動の概要が長くなり過ぎないように。	
2. 困難・課題・挫折 ・どんな困難・課題があったか。 (力を入れようと思った理由や背景を書いても良い)	
3. 考え ・困難・課題に対してどうするべきだと考えたか。 ・次に記載する行動の根拠となる考え。 (例：全員が納得した結論を出したいと考え… ／課題解決のためには～が必要だと考え…)	
4. 行動 ・どのような行動や工夫をしたか。 ※抽象的ではなく具体的に記載する。	
5. 結果・成果 ・結果・成果を客観的かつ具体的に書く。 ・前半に記載した困難・課題を反映した結果になっているか。 (数値や客観的な評価なども記載すると伝わりやすい)	
6. 学び・成長 ・そこから学んだことやどんな力が身についたか	