

# 薬学生のES設計ワークブック

自己PR・ガクチカ・志望動機を経験から組み立てる

保存用・書き込み式 | 2026年9月版 / PDF-03 v1

完成文から書き始めるための資料ではありません。

まず自分が実際に経験したことを並べ、そこから自己PR・ガクチカ・志望動機に使う材料を分けていきます。例文を写すより、自分の経験を説明できる状態を作ることを優先します。

## 1. 材料になりそうな経験を広く思い出す

☐ 研究   ☐ 実務実習   ☐ 学業・試験勉強   ☐ アルバイト   ☐ 課外活動   ☐ 日常生活・その他

大きな成果や役職がある経験だけを選ぶ必要はありません。「自分が何をしたか」を説明できる経験を3-5個ほど候補にします。

## 2. 経験を文章にせず、材料として分解する

| 経験  | どんな場面だったか | 自分がしたこと | 何が表れていそうか |
|-----|-----------|---------|-----------|
| 経験1 |           |         |           |
| 経験2 |           |         |           |
| 経験3 |           |         |           |
| 経験4 |           |         |           |

## 3. 「頑張った」を具体的な動詞へ変える

**ポイント：** 経験の名前や結果より、「その場面で自分が具体的にどう動いたか」を残しておくと、後の3ページが書きやすくなります。

# 自己PR | 強みを経験から見つける

強みの名前を先に決めず、複数の経験に共通する行動から候補を作ります。

## 1. 3つの経験から自分の行動を抜き出す

| 経験  | 自分がしたこと | 繰り返している行動・考え方 |
|-----|---------|---------------|
| 経験1 |         |               |
| 経験2 |         |               |
| 経験3 |         |               |

共通していそうな行動

強みの仮ラベル

「協調性」「粘り強さ」と一語に縮める前に、まず「情報を整理してから相談する」のように自分が説明しやすい言葉で残します。

## 2. 根拠にする経験を1つ選ぶ

強み

場面

自分の行動

学び・現在

## 3. 文章にする前の1文

私の強みは、

面接で「なぜそう思うのですか」と聞かれても、上の経験と行動を自分の言葉で説明できるか確認します。

# ガクチカ | 経験の中で自分が何をしたかを整理する

経験の派手さではなく、状況の中で考えたこと・取った行動・その後の変化を分けて書きます。

## 1. 使う経験を1つ決める

|        |  |
|--------|--|
| 今回使う経験 |  |
|--------|--|

## 2. 5つに分ける

|    |                        |
|----|------------------------|
| 状況 | どのような場面だったか            |
| 課題 | 何が難しかった・改善したかったのか      |
| 行動 | 自分は具体的に何をしたのか          |
| 結果 | その後どうなったか。大きな成果でなくてもよい |
| 学び | 何を理解し、その後どう活かしたか       |

## 3. 「自分がしたこと」だけをもう一度確認する

|  |
|--|
|  |
|--|

- ☐ チーム全体の成果だけになっていない ☐ 役職名だけで説明していない  
☐ 失敗や小さな結果でも、行動の変化を説明できる

## 4. 1文で答える

|         |
|---------|
| 私は学生時代、 |
|---------|

# 志望動機 | 自分の経験と応募先の特徴をつなぐ

「その職場の長所を褒める」のではなく、自分が仕事で大切にしたいこととの接点を整理します。

## 1. 材料を5つに分ける

|             |                            |
|-------------|----------------------------|
| 印象に残った経験    | 実習・研究・授業・アルバイト等。進路に影響した出来事 |
| 仕事で大切にしたいこと | その経験から、自分はどのように働きたいと考えたか   |
| 応募先の特徴      | 公式情報・説明会・見学等で自分が実際に確認したこと  |
| 自分との接点      | なぜその特徴が自分にとって重要なのか         |
| 入職後         | そこでどのように学び、どのような仕事を体験したいか  |

## 2. 3つの「なぜ」を確認する

|             |  |
|-------------|--|
| なぜ薬剤師・その仕事か |  |
| なぜその業態か     |  |
| なぜその職場か     |  |

|                                                                                                                                    |                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>職場名を別の候補へ変えても成立する？</p> <p><input type="checkbox"/> ほぼ成立する    <input type="checkbox"/> 成立しにくい</p> <p>成立する場合は、応募先研究をもう一段深めます。</p> | <p>1文で答える</p> <p>私は、</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|

情報源：採用サイト、説明会、見学で確認したことを分けて残します。

# ES全体を並べて設計する

自己PR・ガクチカ・志望動機を個別に完成させる前に、役割・材料・重複・矛盾を横並びで確認します。

| 設問   | まず1文で答える | 使う経験・情報 | この欄で伝えること | 指定文字数 |
|------|----------|---------|-----------|-------|
| 自己PR |          |         |           |       |
| ガクチカ |          |         |           |       |
| 志望動機 |          |         |           |       |

## 1. 同じ経験を使っても、見る場所を変える

|      |                      |
|------|----------------------|
| 自己PR | その場面で表れた自分の強み        |
| ガクチカ | 課題に対して自分が取った行動       |
| 志望動機 | その経験から生まれた仕事・応募先への関心 |

## 2. 3回答を並べて確認する

- ☐ 事実関係が矛盾していない
- ☐ 強みと具体的な行動がつながっている
- ☐ 同じ説明を繰り返しすぎしていない
- ☐ 志望理由と就職先研究がつながっている
- ☐ 3回答から人物像を理解できる
- ☐ 面接でも背景まで説明できる

## 3. 今足りない材料を1つだけ決める

例：自己PRの具体例が弱い → 経験を掘る／ガクチカの行動が曖昧 → 動詞で書き直す／志望動機が一般的 → 就職先研究を追加する

# 提出前チェックと面接への引継ぎ

ESを提出する前に条件・内容を確認し、書いた内容を面接でも自分の言葉で説明できる状態にします。

## 1. 提出前の7項目

- ☐ 設問に答えている  
聞かれていない話を中心になっていない
- ☐ 文字数・入力条件を確認した  
文字数、必須欄、ファイル形式等
- ☐ 事実関係が正しい  
研究・実習・資格・日付等
- ☐ 自分の行動が分かる  
周囲の成果だけになっていない
- ☐ 設問間で重複しすぎていない  
同じ経験でも新しい情報が増えている
- ☐ 人物像が不自然に矛盾しない  
自分の経験として説明できる
- ☐ 面接で背景まで説明できる  
暗記ではなく自分の言葉で話せる

### 最後の事務確認

- ☐ 誤字脱字
- ☐ 記入漏れ
- ☐ 添付ファイル
- ☐ 提出先・提出方法

## 2. 面接で深掘りされたら説明すること

| テーマ  | 聞かれそうな「なぜ・具体的には？」 | 答えるために確認しておく事実 |
|------|-------------------|----------------|
| 自己PR |                   |                |
| ガクチカ |                   |                |
| 志望動機 |                   |                |

## 3. 最終修正メモ

### 詳しい解説へ戻る

薬学部生のエントリーシート（ES）の書き方  
<https://pharmagokaku.com/entrysheet/>

- ・自己PR：[pharmagokaku.com/pharmacy-student-pr/](https://pharmagokaku.com/pharmacy-student-pr/)
- ・志望動機：[pharmagokaku.com/personal-statement/](https://pharmagokaku.com/personal-statement/)



### 利用条件・注意事項

© 2026 ヤクガク部室。個人・大学内での印刷利用可。PDFファイル自体の無断転載・再配布・販売は禁止します。大学内の授業・キャリア支援で紙面を印刷して利用することは可能です。  
本資料は選考通過・採用を保証するものではありません。設問・文字数・提出方法等は応募先の最新情報を確認してください。  
作成・提供：pharmagokaku.com | PDF-03 v1 | 2026年9月