ワンキャリアアプリの
ダウンロードをお願いします！

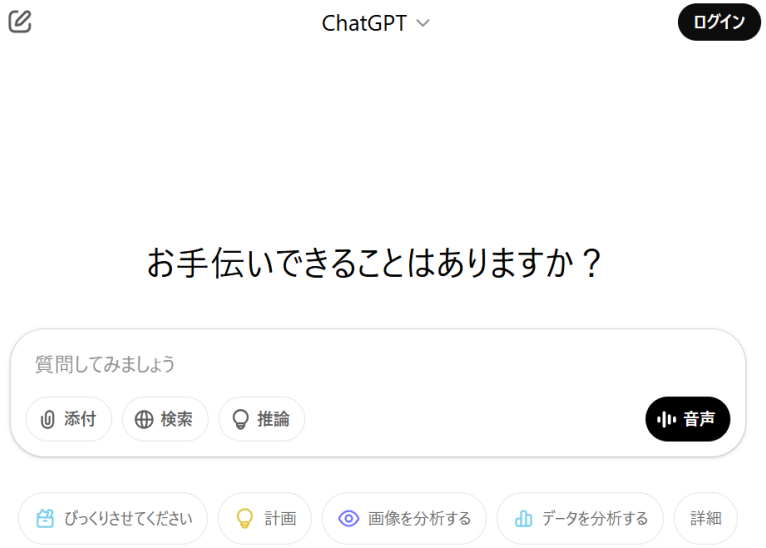
Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

GeminiあるいはChatGPTの準備をお願いいたします！

- Gemini：ログインをしておくと便利です
- ChatGPT：サインアップ／新規登録をお願いします

Gemini

ChatGPT



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

就活でAIを使う時にこんな悩みや疑問はありませんか？

- AIを使って作成したことがあるが、納得できるものができない…
- 自分で修正しようにもどこを直したら良いか分からない…

- AIを使って自己分析やES作成をする方法が分からない…
- AIで生成された文章って特徴的だからばれて落とされない？

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIを使うことで新たな強みの発見や、効率的なES作成が可能に

- 今回のセミナーでは実際にAIを使いながら自己分析・ES作成をやってみましょう
- また、ワンキャリアの過去の体験談や合格の秘訣をもとに添削してもらい、より良いESにしてみましょう

AIを使うことでできるようになること	• **新たな自分の強みや価値観の発見** • **ES作成の時間を大幅に短縮する**
今回のセミナーでできるようになること	• **自分の経験と企業の特徴に合ったESの作成** • **過去の体験談や「合格の秘訣」をもとにしたES内容の添削** • **AIで生成した文章を自分の文章にする** • **今後の就活でAIを活用するヒントの取得**

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ONE CAREER

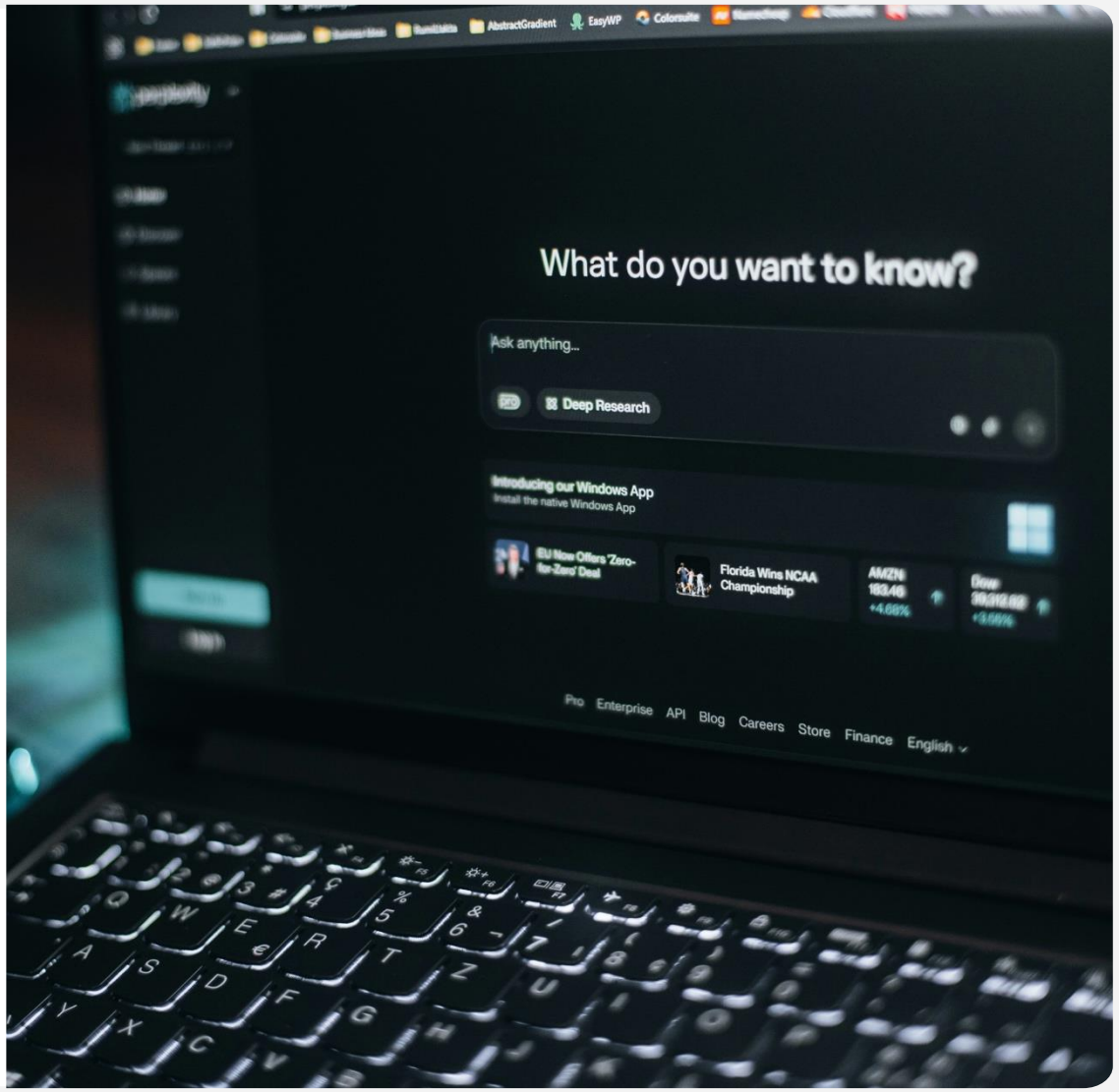
今回のセミナーのゴール

効率的に良いESを作成し、
他のことに充てる時間を増やす

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AI就活実践セミナー＜自己分析・ES作成編＞

1. 使う時に意識するポイント
2. 経験から強みや価値観を知る
3. 企業の特徴に合わせたESを作成する
   a. 【作成】 手順と企業の評価ポイント
   b. 【添削】 ES通過率を上げるための方法
4. 文章から「AIっぽさ」をなくすには？
5. 失敗しないために必要なこと

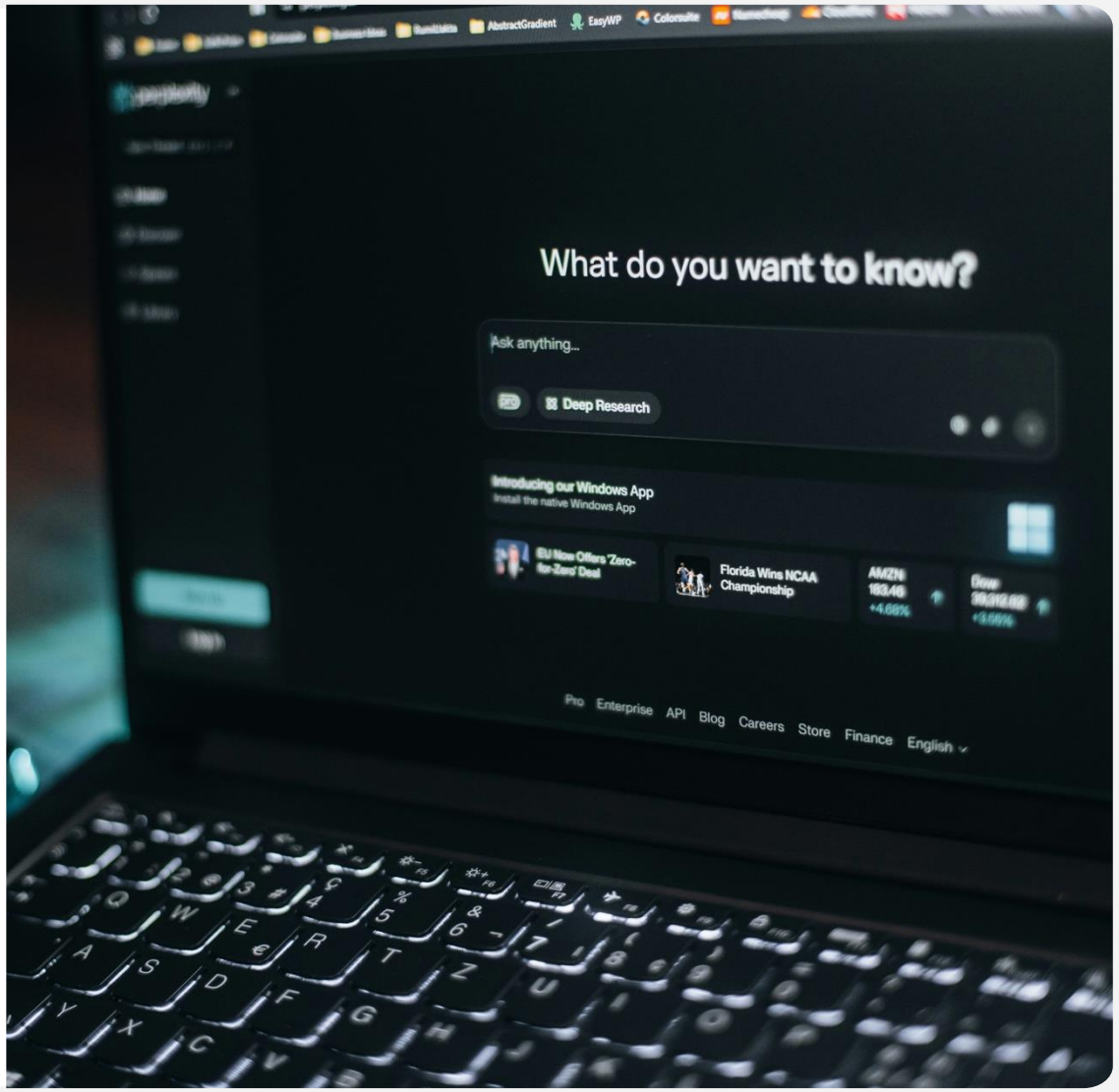


Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ONE CAREER

AI就活実践セミナー＜自己分析・ES作成編＞

1. 使う時に意識するポイント
2. 経験から強みや価値観を知る
3. 企業の特徴に合わせたESを作成する
   a. 【作成】 手順と企業の評価ポイント
   b. 【添削】 ES通過率を上げるための方法
4. 文章から「AIっぽさ」をなくすには？
5. 失敗しないために必要なこと



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIを用いるときの注意点をおさえて失敗を防ごう

- ESを提出するのは自分であり、選考結果にAIは責任を取ってくれません
- ひらめきなどの創造性はAIには限度があり、人でしか補えない部分も多いです

AIはあくまでも補助ツールとして使う	• 行動するのは自分 • 創造性は人間のほうがあることも • 倫理的に問題がある場合がある
AIの情報をすべて鵜呑みにしない	• 間違った情報を提供される可能性がある • 学習データによっては、結果に偏りが出る可能性がある • 文脈を完全に理解できない場合もあり、誤解を招く可能性がある
AIにすべてを任せることはしない	• 何も考えず、AIにすべてを任せることは危険

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIを使う時はコツをおさえてスムーズに進めよう

テクニック

- ✓ 文を記入している時に改行したい場合は

  「Shift＋Enter」

- ✓ 気になる部分などがあれば都度FBを行い、反復回数を増やして精度を上げる

- ✓ 本セミナー内での質問がある場合はLINEでお気軽にご質問ください！

意識ポイント

- ✓ 対話をするときは、なるべく「具体的に」記載するようにする

- ✓ 会話の途中にも自分の強みなどのヒントがある可能性があることを頭に入れておく

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIは万能ではありません。

注意点を頭に入れながら
セミナーを進めていきましょう

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ONE CAREER

ここからは実際にAIを使って
セミナーを受けていきましょう

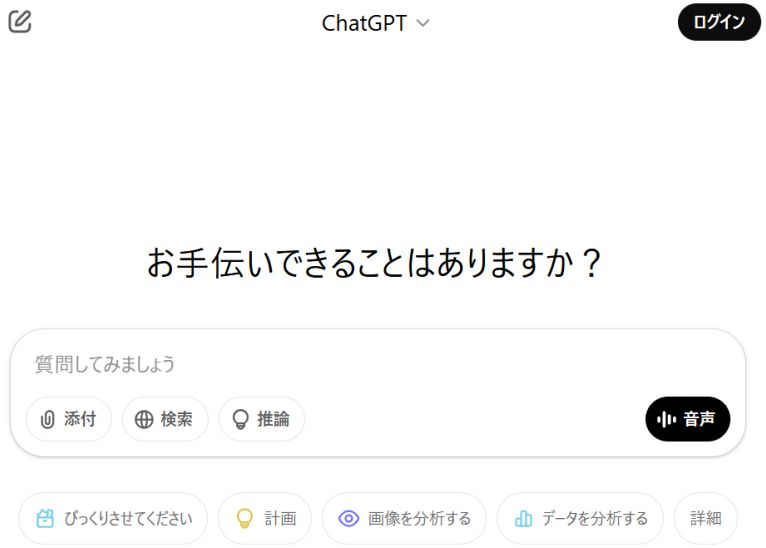
Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

（再掲）GeminiあるいはChatGPTの準備をお願いいたします！

- Gemini：ログインをしておくと便利です
- ChatGPT：サインアップ／新規登録をお願いします

Gemini

ChatGPT



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

以下のステップに沿って実際にAIを使っていきましょう

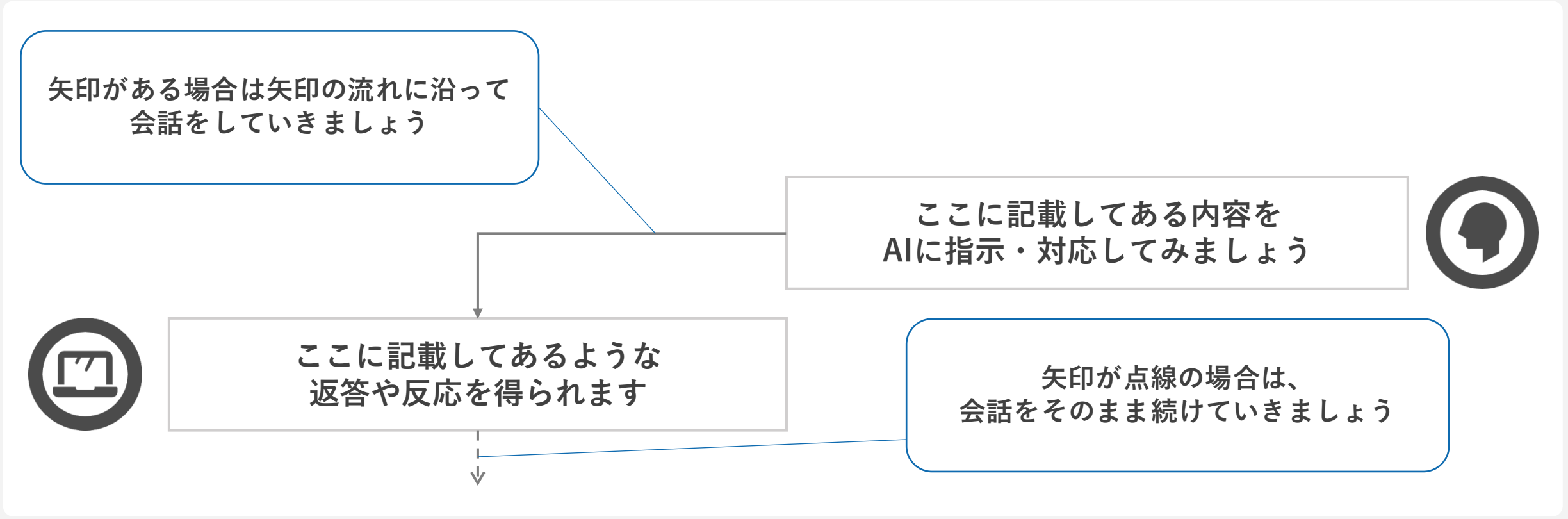
- 1ステップ1枚のスライドで構成されています
- 合間のポイントや説明を聞きながら実際にAIに指示を出し、会話をしていきましょう

STEP0-1	STEP2-4	STEP5-8	STEP9-13
事前準備	自己分析	ES作成	添削
• **STEP0** スライドの見方 • **STEP1** AIの役割指定	• **STEP2** 強みの言語化 • **STEP3** モチベーションや価値観の言語化 • **STEP4** 活躍できる場所のヒントを得る	• **STEP5-6** 自己PRの作成 • **STEP7** ガクチカの作成 • **STEP8** 志望動機の作成	• **STEP9** 自己PRの添削 • **STEP710-11** ガクチカの添削 • **STEP12** 志望動機の添削 • **STEP13** 通過率を上げるための添削

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

【実践】STEP0｜この表示が出たら実際にAIに指示をしてみましょう

- 【実践】と書かれたスライドは実際にAIに指示を出して手を動かしてもらうパートです
- 人とパソコンのアイコンも目印となっています。以下を参考にして進めていきましょう

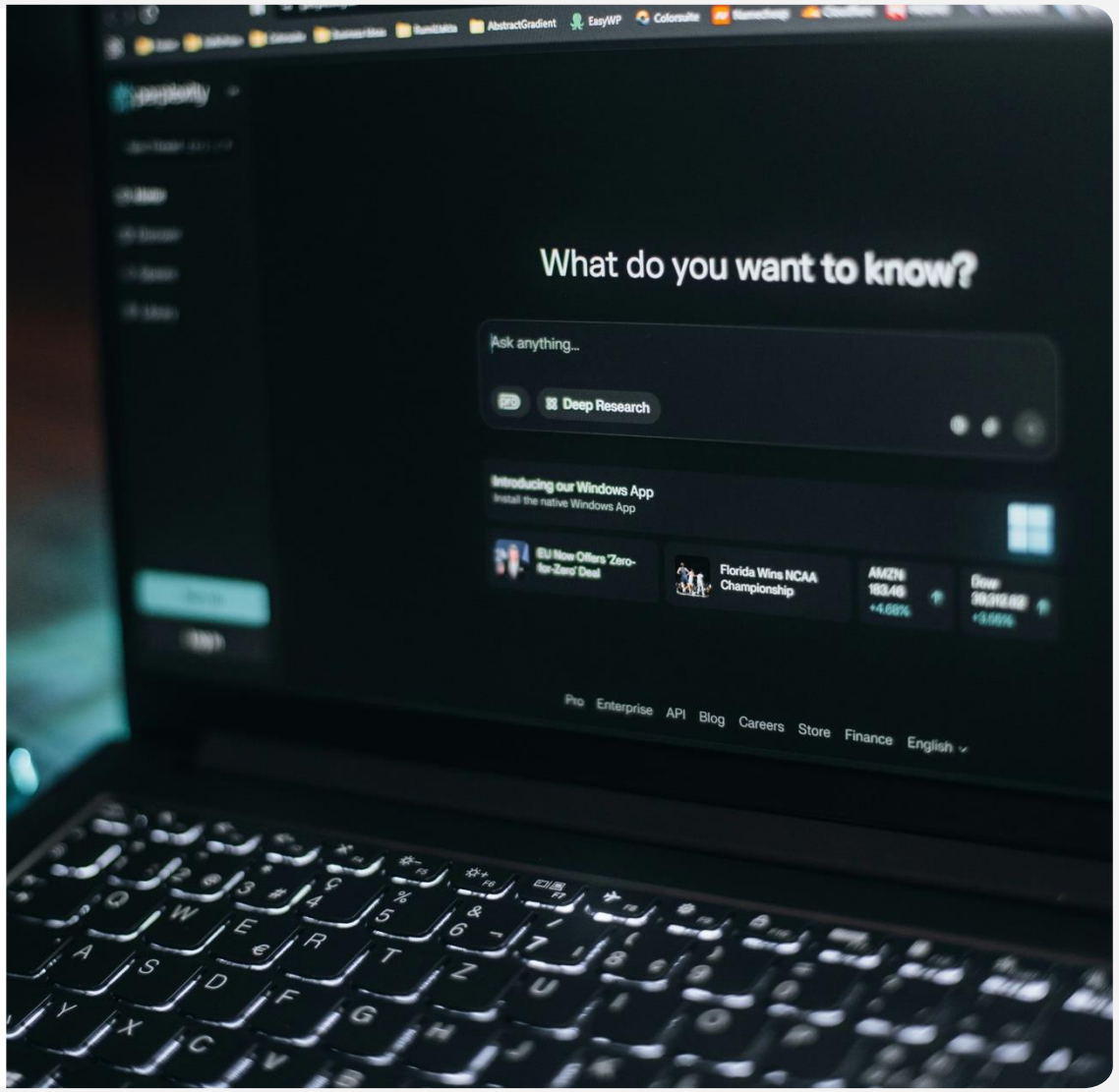


Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ONE CAREER

AI就活実践セミナー＜自己分析・ES作成編＞

1. 使う時に意識するポイント
2. 経験から強みや価値観を知る
3. 企業の特徴に合わせたESを作成する
   a. 【作成】 手順と企業の評価ポイント
   b. 【添削】 ES通過率を上げるための方法
4. 文章から「AIっぽさ」をなくすには？
5. 失敗しないために必要なこと



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

自己分析について悩みを持っている人は多い

- そもそも自己分析って何？
- 何が目的で自己分析は必要なの？

- 自己分析って大事だと聞くけど
  やってみると大変…

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

自己分析の目的は「企業に受かる」・「企業を選ぶ」こと

- 目的によって、自己分析の方法は変わります
- 今回は少し細分化して次の3点から考えていきます

企業に受かる	企業を選ぶ	
ES作成などの選考対策	就活の軸を探す	向いている業種や職種を探す
強みの言語化	モチベーションや価値観の言語化	活躍できる場所のヒントを得る

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

大変だと感じる自己分析もAIを使えば効率よく進められる

	大変だと感じる理由	解決方法
時間がかかる	正解がない分、自己分析から強みや弱みなどを知るまでに時間がかかる	すべてを自分で考えるのではなく、AIを使って時間を短縮する
何をすれば良いかわからない	方法がありすぎて何をしたら良いのかが分からない	AIに具体的な強みの候補まで洗い出してもらう
出来事のみを振り返っており、強みなどの発見につなげられていない	今までの経験から自己PRや強みなどを見つける方法が分からない 経験と強みなどとの関連性がよくわかっていない	AIに過去の経験を分析してもらい、自分の強みの候補を出してもらう
自分の嫌なところにばかり目を向けてしまう	マイナスの側面ばかりに目を向けてしまい、強みを見つけにくくなってしまっている	AIを使って客観的な視点から自分の強みなどを見つけてもらう

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

自己分析の目的は「企業に受かる」・「企業を選ぶ」こと

- 目的によって、自己分析の方法は変わります
- 今回は少し細分化して次の3点から考えていきます

企業に受かる	企業を選ぶ	
ES作成などの選考対策	就活の軸を探す	向いている業種や職種を探す
強みの言語化	モチベーションや価値観の言語化	活躍できる場所のヒントを得る

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

【実践】STEP1｜AIに役割と目的を伝える指示文を入力

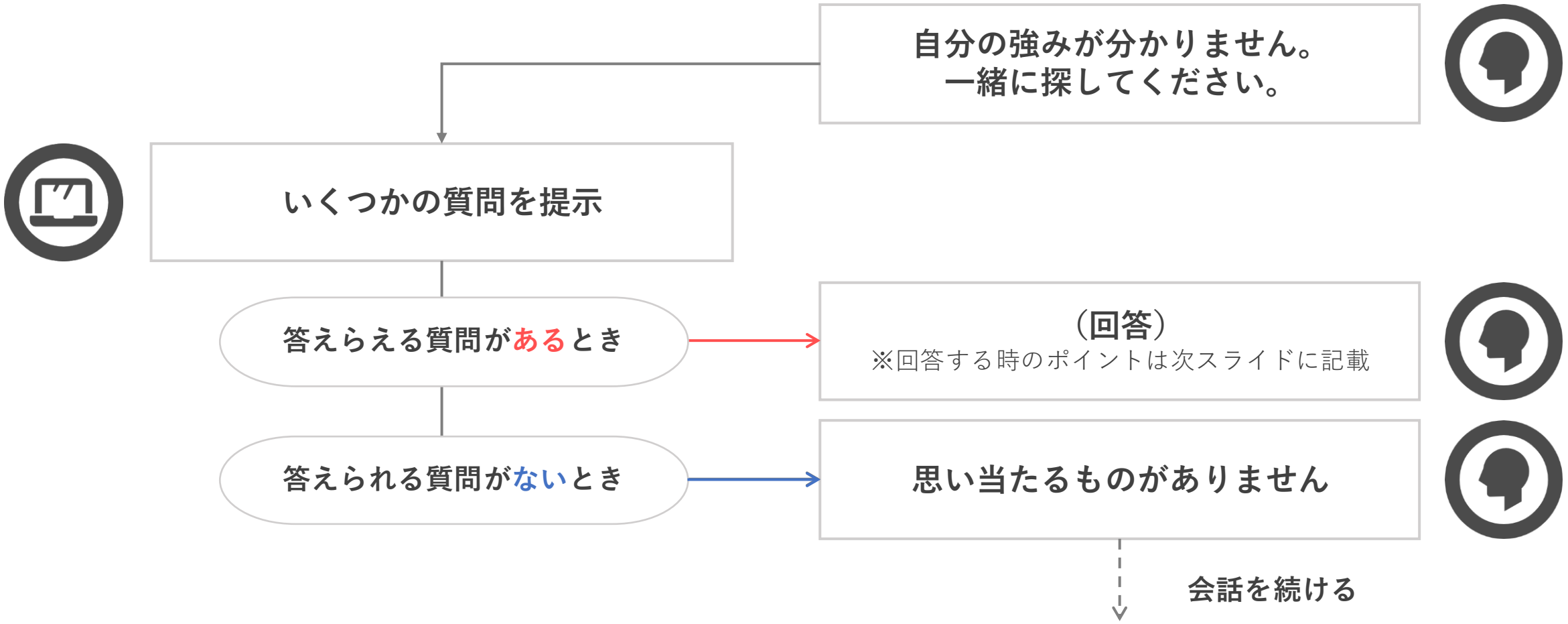
- AIに求める役割や、会話の目的を最初に伝えることで違う方向に会話が流れるのを防ぎます
- 今回は自分の過去をゆっくり振り返りながら、対話形式で進めていきましょう

あなたは就職活動におけるES（エントリーシート）の作成と自己分析を支援するAIです。
私の強み、モチベーション、価値観、そして向いている業界や職種について一緒に考えてください。
一緒に考えてほしいことは次に伝えます。

かしこまりました。
あなたの強み、モチベーション、価値観、そして興味のある業界や職種について、これから共有される情報を基に、一緒に深く掘り下げていきましょう。

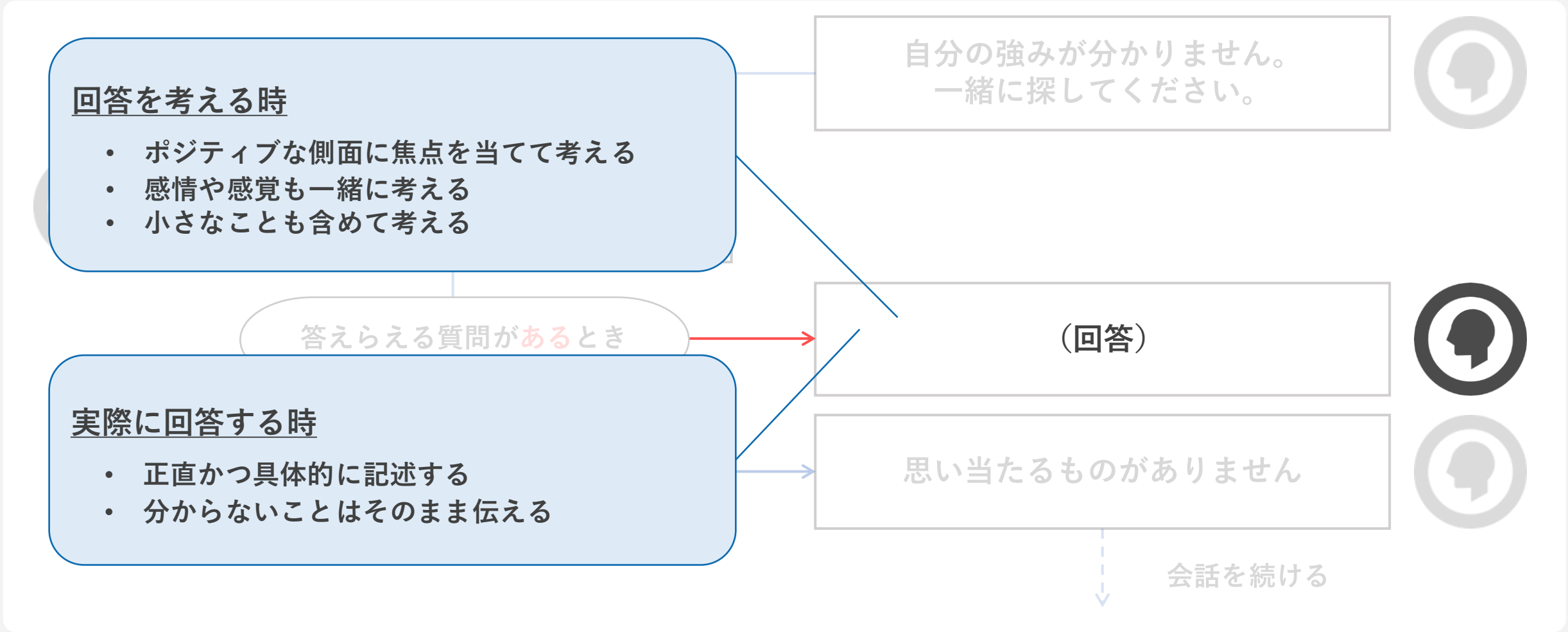
Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

【実践】STEP2｜対話形式で出された質問に対し、過去の経験を回答



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

回答時のポイントは些細なことでも正直に具体的な内容で記述すること



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

自己分析の目的は「企業に受かる」・「企業を選ぶ」こと

- 目的によって、自己分析の方法は変わります
- 今回は少し細分化して次の3点から考えていきます

企業に受かる

企業を選ぶ

ES作成などの選考対策

就活の軸を探す

向いている業種や職種を探す

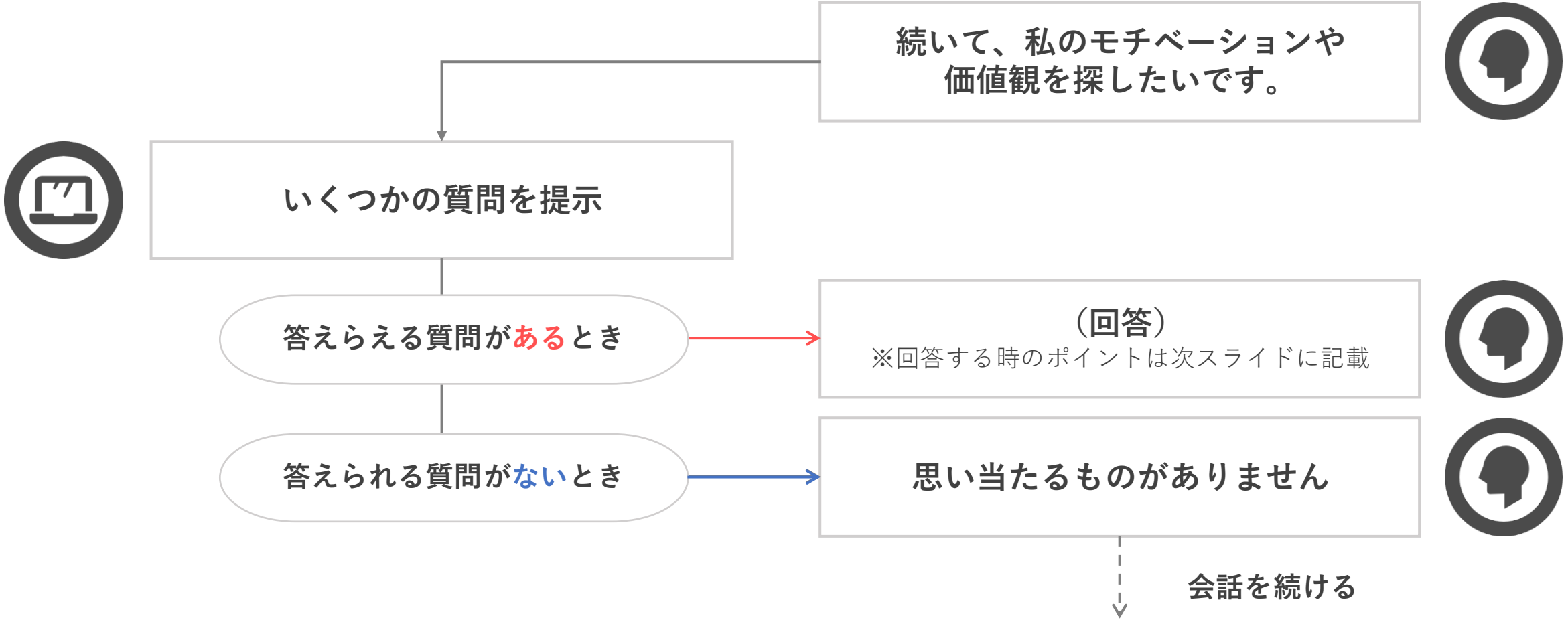
強みの言語化

モチベーションや価値観の言語化

活躍できる場所のヒントを得る

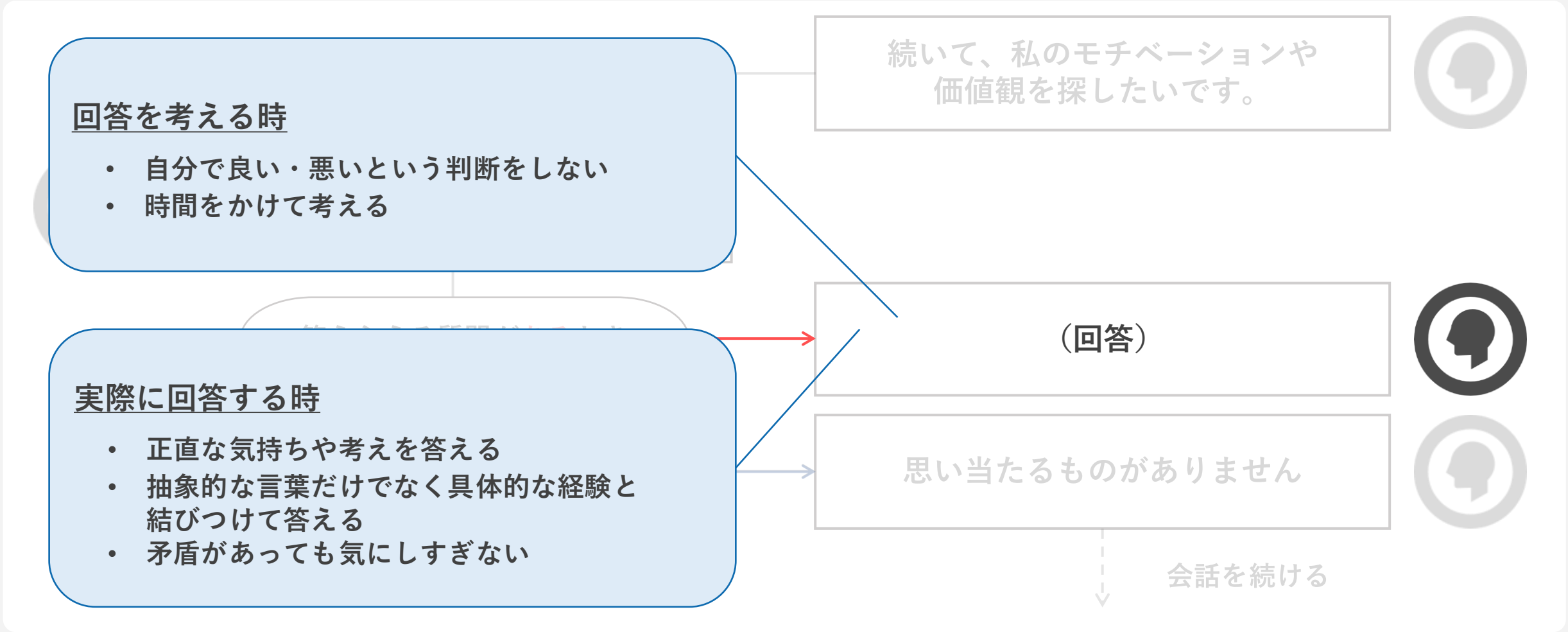
Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

【実践】 STEP3｜対話形式で出された質問に対し、自分の考えを回答



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

具体的な気持ちや経験を正直に回答し、矛盾があっても気にしない



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

自己分析の目的は「企業に受かる」・「企業を選ぶ」こと

- 目的によって、自己分析の方法は変わります
- 今回は少し細分化して次の3点から考えていきます

企業に受かる

企業を選ぶ

ES作成などの選考対策

就活の軸を探す

向いている業種や職種を探す

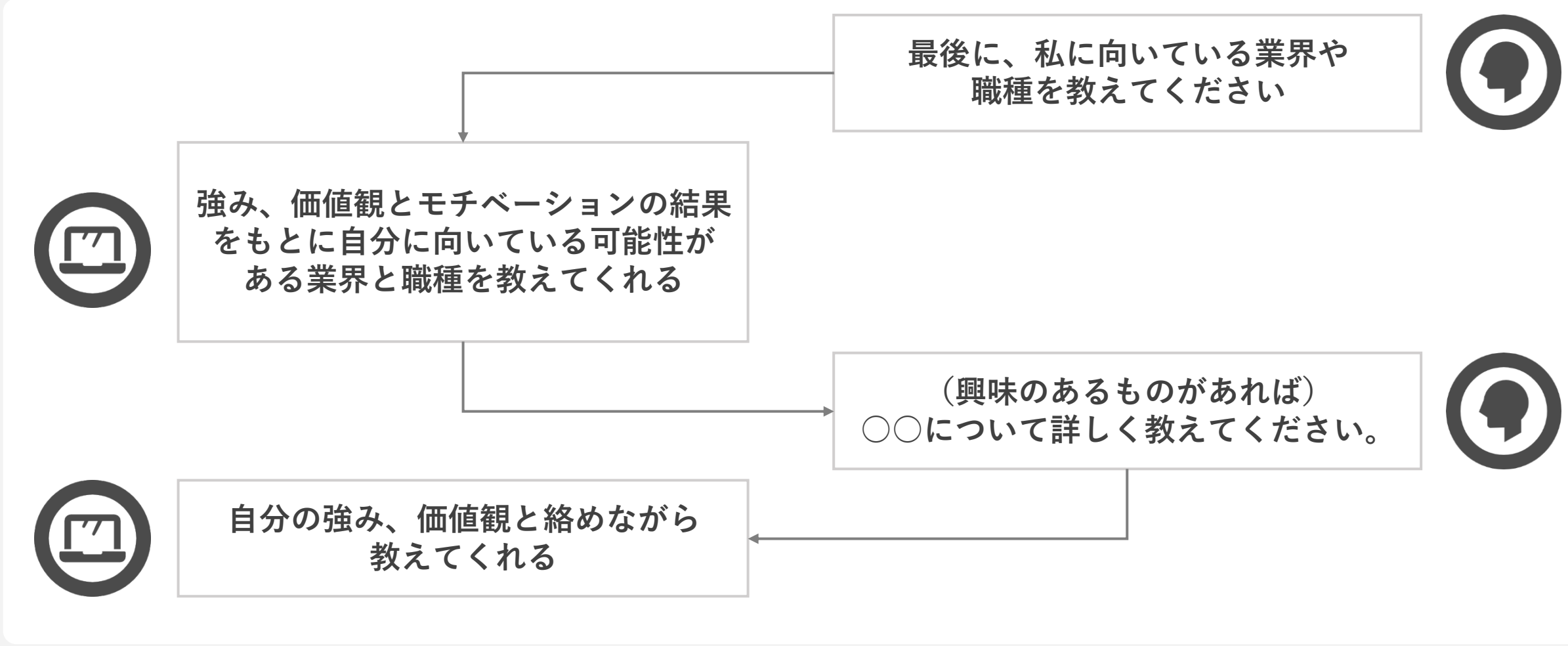
強みの言語化

モチベーションや価値観の言語化

活躍できる場所のヒントを得る

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

【実践】 STEP4｜今までの対話から向いている業界や職種を聞く



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

実際に企業を見てみたい方は合同説明会に参加してみよう

こんな方におすすめ！

- 自分の志望業界が定まっていないため、多くの企業を見てみたい方
- やりたい仕事や行きたい企業が見つかりはじめたけど、どうやったら内定を得られるのか不安な方
- 企業も知り、キャリアの選択肢を増やしたい方

対面でもオンラインでも多数実施！　対面ではそこでしか出会えない企業も…？
右QRコードを今すぐチェック！

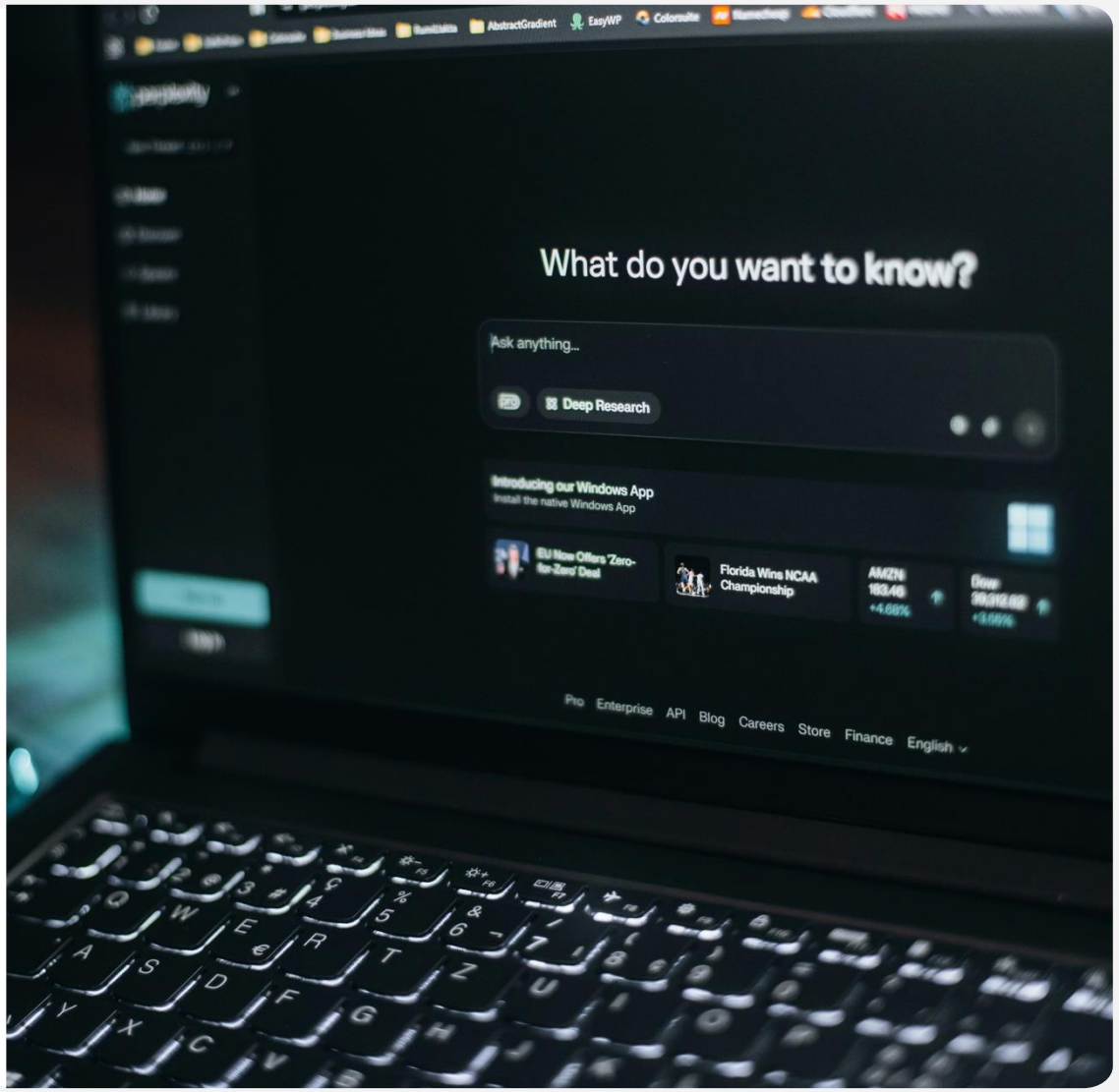
▼合同説明会の一覧はこちら▼

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ONE CAREER

AI就活実践セミナー＜自己分析・ES作成編＞

1. 使う時に意識するポイント
2. 経験から強みや価値観を知る
3. 企業の特徴に合わせたESを作成する
   a. 【作成】 手順と企業の評価ポイント
   b. 【添削】 ES通過率を上げるための方法
4. 文章から「AIっぽさ」をなくすには？
5. 失敗しないために必要なこと



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ES作成時にこんな悩みはありませんか？

- 1通書くのに時間がかかってしまう
- 締め切りが重なって書ききれない

- 何を書いたら良いかわからない
- 制限字数内に収まらない

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

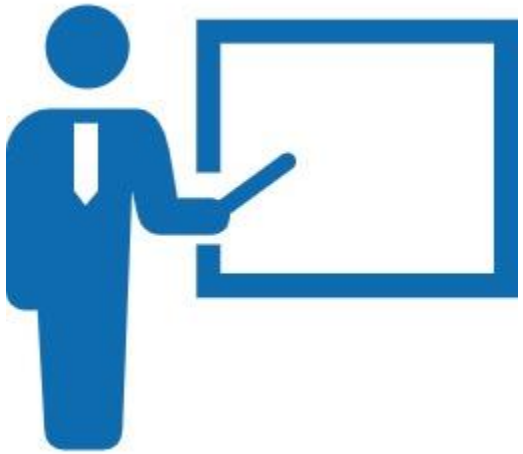
AIを使ってES作成にかける時間と労力は減らせる

	理由	解決方法
1通書くのに時間がかかってしまう	構成や内容が整理されていない	構成や内容をAIに提案してもらう
締め切りが重なって書ききれない	ESを作成するために 必要な情報が不足している	必要な情報をAIに提供してもらう
何を書いたら良いかわからない	自己分析がきちんとできていない 可能性がある	先ほど得た自己分析の結果から ESの内容を考えてもらう
制限字数内に収まらない	文章が冗長になっている	簡潔な文章を作成してもらう AIに添削してもらう

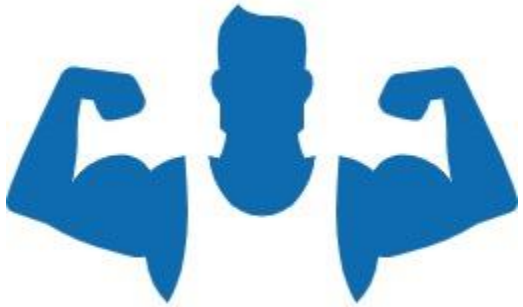
Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIを使って「自己PR」「ガクチカ」「志望動機」を作成してみよう

自己PR



ガクチカ

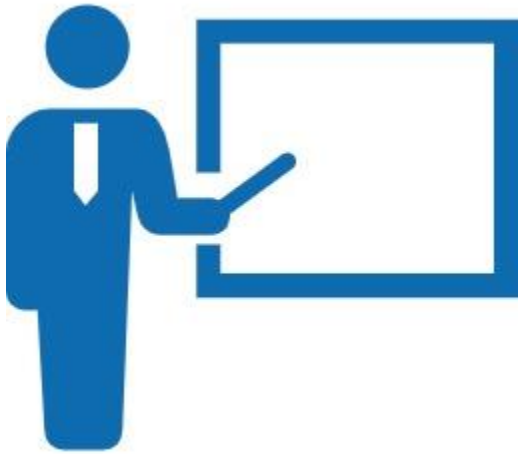


志望動機

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIを使って「自己PR」「ガクチカ」「志望動機」を作成してみよう

自己PR



ガクチカ

志望動機

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

指示する前に自己PRの評価ポイントをおさえて質を高めよう

企業の評価ポイント	確認すると良いポイント
✓ 学生の強みと企業の要望が合致しているか ✓ 学生と企業の相性が合うか	企業理念や、企業が求めている学生像と 自己PRポイントが大きくずれていないか
✓ その強みに具体性・説得力があるか ✓ 入社後の再現性があるか ✓ 自分の強みを的確に説明できる論理性があるか	AIが出力した文章に 「具体性」「論理性」があるか

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

【実践】 STEP5｜今までの会話をもとに自己PRを作成

私の強みを生かした自己PRを
300字程度で作成してください

今までの会話をもとに、300字程度の
自己PR文を作成

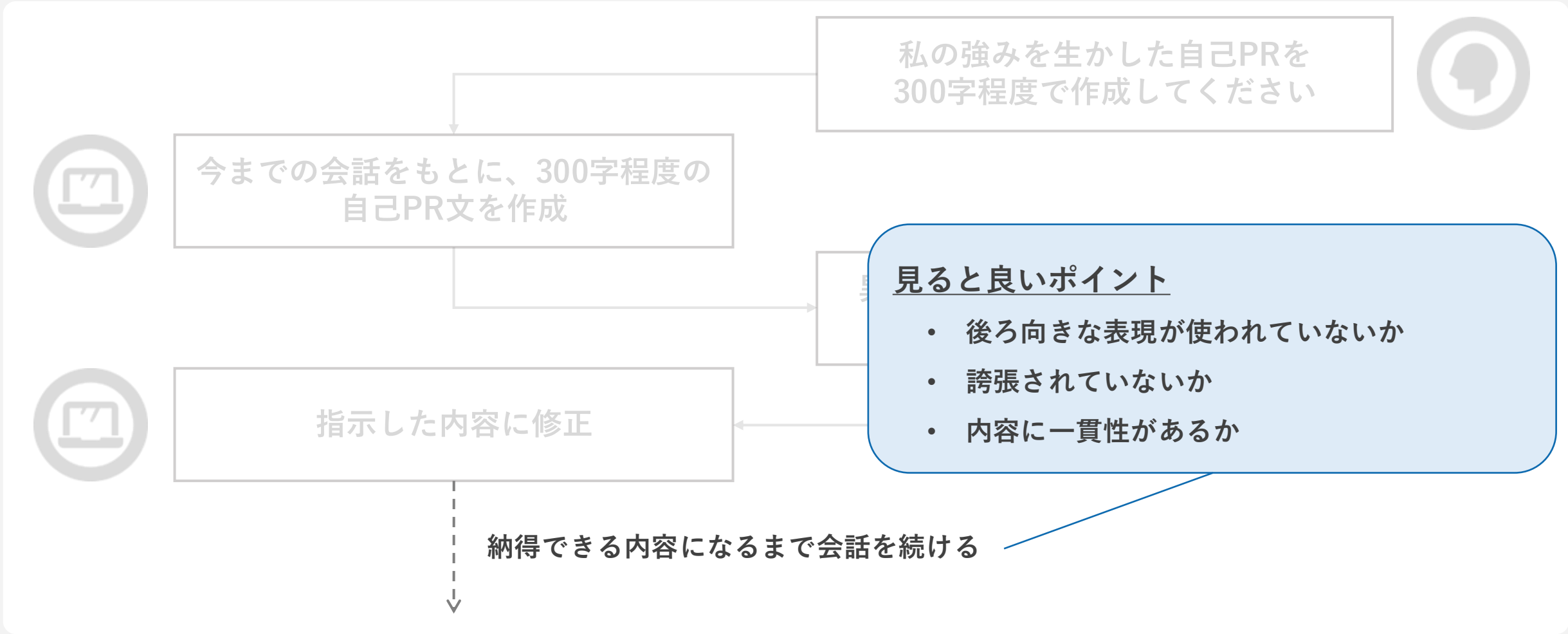
異なる部分や不自然な日本語などを
指摘、修正してもらう

指示した内容に修正

納得できる内容になるまで会話を続ける
※内容を見るときのポイントは次スライド

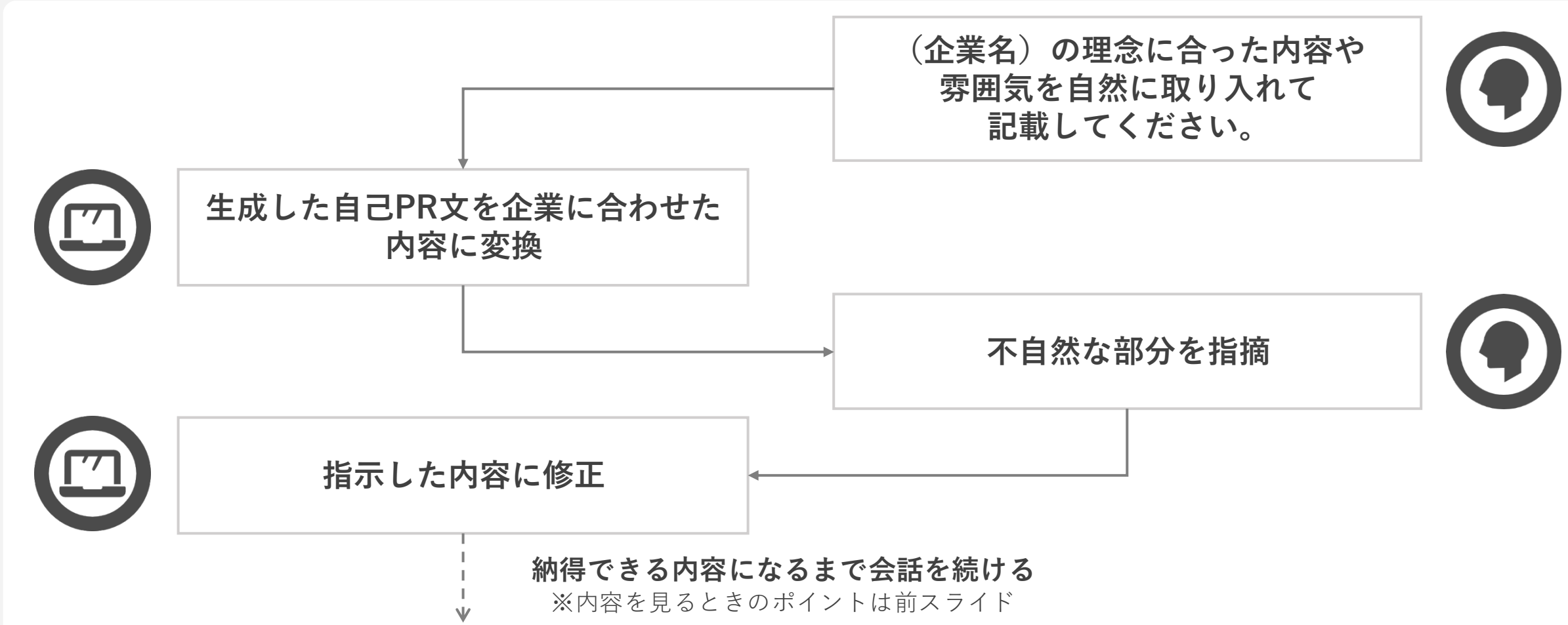
Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

見るポイントは「ポジティブか」「誇張がないか」「一貫性があるか」



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

【実践】 STEP6｜自己PRの内容を企業の特徴に合わせて修正



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIを使って「自己PR」「ガクチカ」「志望動機」を作成してみよう

自己PR

ガクチカ

志望動機

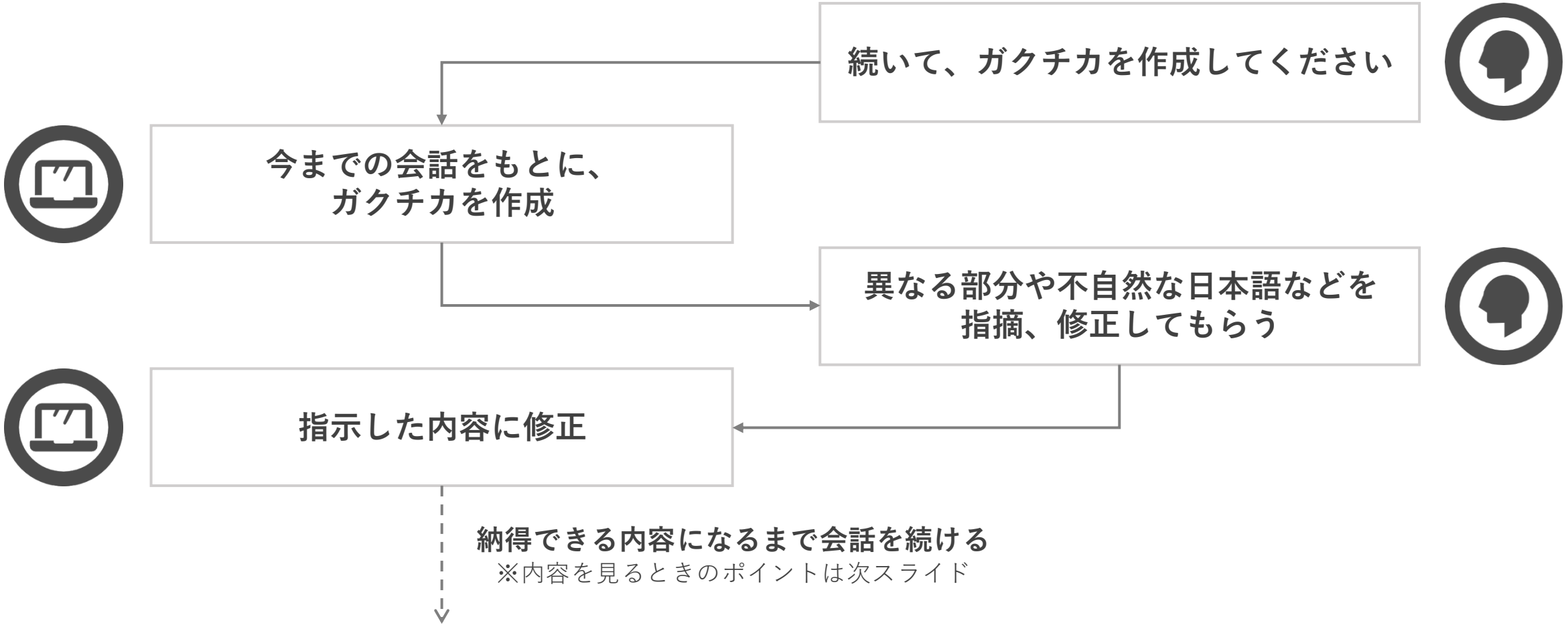
Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

指示する前にガクチカの評価ポイントをおさえて質を高めよう

企業の評価ポイント	確認すると良いポイント
✓ エピソードよりも“どう考えたか”	成果よりプロセスを重点的に伝える
✓ エピソードのオリジナル性・具体性 ✓ 文章の論理性・わかりやすさ ✓ 成果を定量的・相対的に伝える	AIが出力した文章に 「具体性」「論理性」があるか
✓ 企業が求める人物像とマッチするか	企業が求めている学生像と ガクチカの内容が大きくずれていないか

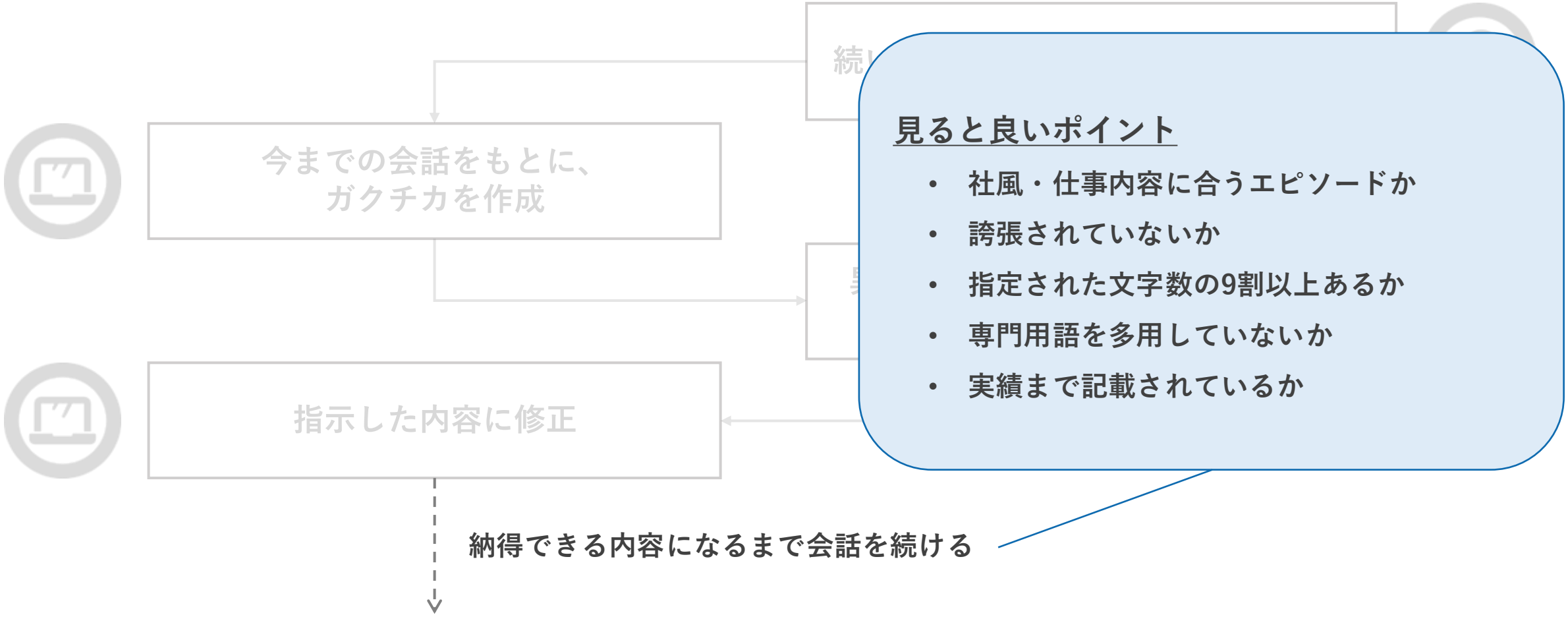
Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

【実践】 STEP7｜今までの会話をもとにガクチカを作成



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ポイントは「社風・仕事内容に合うか」「分かりやすいか」



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

エピソードが思いつかない／ない場合は「ESの達人」を使ってみよう

▼ワンキャリアのトップページから（PC版）

選択肢を選ぶだけで
ガクチカが自動生成！

▼マイページの「活動実績・エピソード」から

「学生時代の活動実績」
を登録するだけで
自動生成！

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

画像を使ってより「自分らしさ」をアピールしてみよう

※PC限定機能

あなたらしさがもっと伝わる、ワンキャリアオリジナルの自己PR

- 写真やスタイルで、自分らしさがもっと伝わる！
- デザインスキルが無くてもOK！テンプレートで簡単作成。
- 企業からのスカウトが2.8倍に！

＼詳しい使い方はコチラ／

ワンキャリア　ES自由化宣言

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIを使って「自己PR」「ガクチカ」「志望動機」を作成してみよう

自己PR

ガクチカ

志望動機

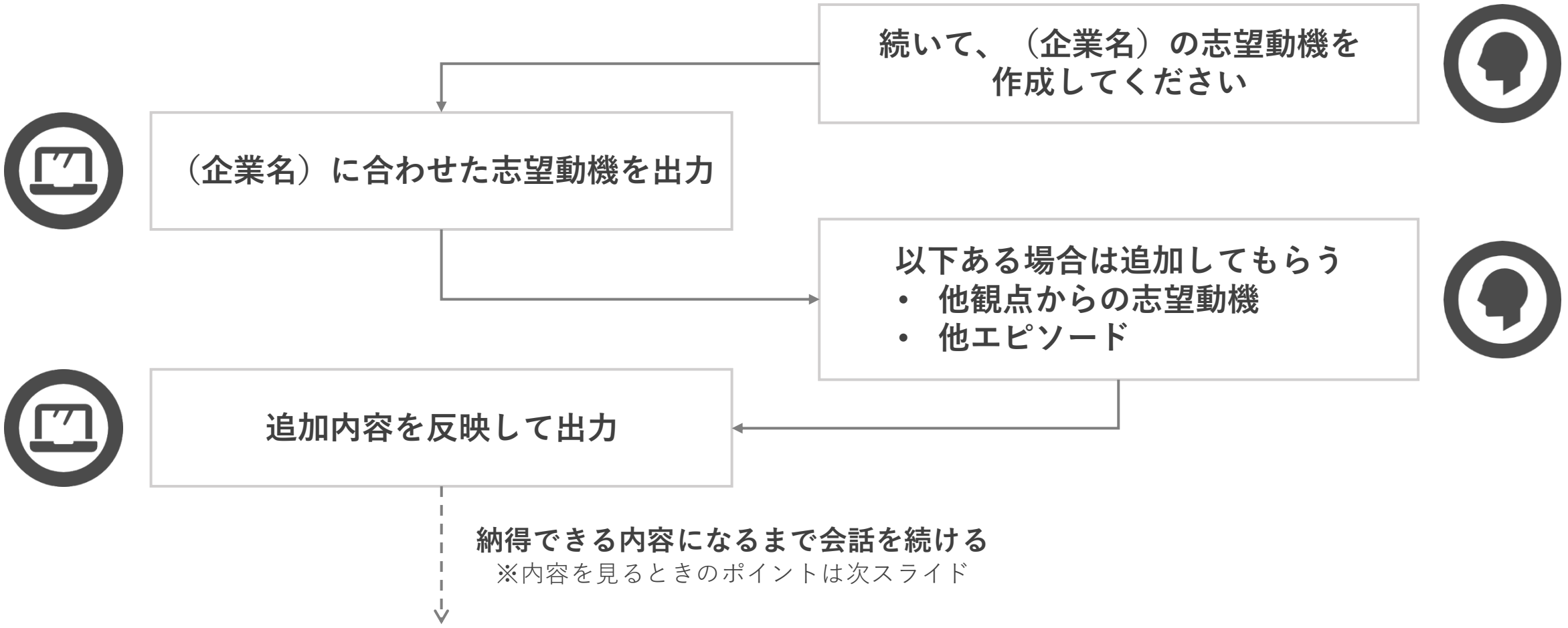
Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

指示する前に志望動機の評価ポイントをおさえて質を高めよう

企業の評価ポイント	確認すると良いポイント
✓ 入社意欲がどれほど強いか ✓ 自社のカルチャーや目指す方向性と合っているか	企業が重視する人物像に合うように アピールできているか
✓ 入社後に活躍してくれそうか	文章に「具体性」「論理性」があるか

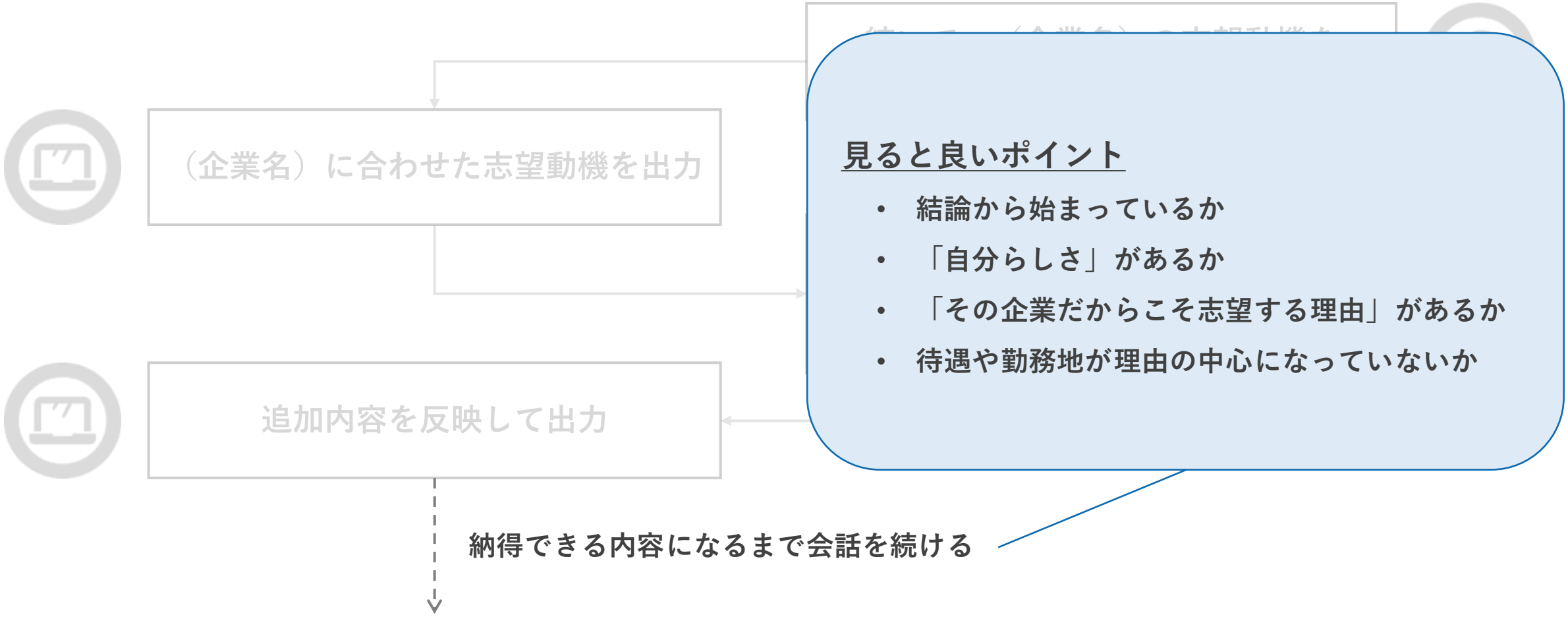
Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

【実践】 STEP8｜今までの会話をもとに志望動機を作成



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ポイントは「自分らしさ」「その企業である理由」が含まれているか



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ONE CAREER

次に、出力された文章を自分の言葉に修正・追記してみましょう。

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

出力された文章にひと手間加えることで熱意が伝わりやすくなる

✓ 自分の言葉を加えることでオリジナリティが出る

- AI生成の文章に、自分自身の言葉を加えることで、内容に深みと個性が生まれる
- 言葉だけでなく、そこから得た学びや感情も含めると◎

✓ 面接で深掘りされたときの準備にもなる

- 文章をきちんと理解し、背景にある考えや具体的な行動などを自分の言葉で説明できるようになる
- 表面的な理解では、面接官の質問に対応できない場合もあるため注意

✓ 自分の言葉を加えることで熱意が伝わりやすくなる

- 「～したい」「～と感じた」といった自分の言葉で、その企業や仕事への情熱を伝える
- 感情を込めた言葉は、相手の心に響きやすい

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

少し時間をおいてAIで生成した文章を修正してみよう

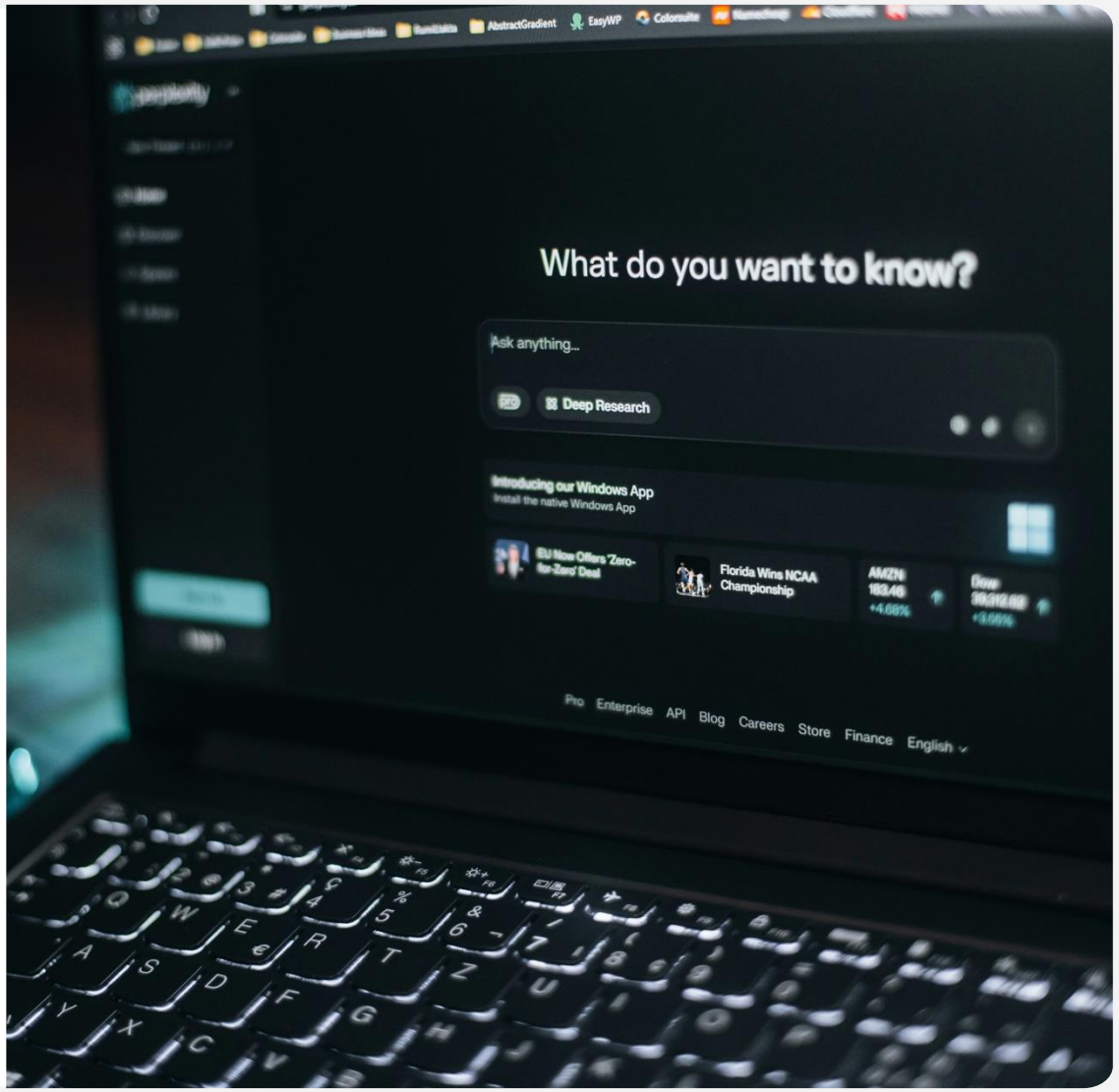
自分らしい言葉遣いや表現になっているか	• 自分が普段使う自然な言葉遣いや表現に変更する
同じ内容を繰り返していないか	• 本当に伝えたいことを明確にし、無駄な言葉を削って簡潔にまと待っているかを確かめる
ネガティブな表現になっていないか	• ポジティブで前向きな言葉になっているかを確かめる
成果や結果が具体的か	• どのような成果や結果を出したのかが定量的に示されているかを確かめる
音読して違和感がないか	• 声に出して読み、文章の流れやリズム、不自然な箇所がないかを確かめる

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ONE CAREER

AI就活実践セミナー＜自己分析・ES作成編＞

1. 使う時に意識するポイント
2. 経験から強みや価値観を知る
3. **企業の特徴に合わせたESを作成する**
   a. 【作成】 手順と企業の評価ポイント
   b. **【添削】 ES通過率を上げるための方法**
4. 文章から「AIっぽさ」をなくすには？
5. 失敗しないために必要なこと



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

最後に、修正した文章を
AIに添削してもらいましょう

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

【実践】 STEP9｜修正した自己PRを添削

- 以下文章を指示することでAIができているか確認・できていない場合は該当箇所を教えてくれます
- 「文章の添削や修正は不要です。」の文を削除し、字数を指定することで修正案も提示してくれます

以下文章を人事目線で添削してください。
以下の文章について、下記のチェックポイントごとに達成状況を評価し、
満たしていない場合は具体的な理由と該当箇所を指摘してください。
文章の添削や修正は不要です。

#チェックポイント
- **最初に「強み」を記載できているか**
- **「強みが発揮されたシーン」「アクション」「結果」「周囲からの評価」の4つの要素が含まれているか**
- **抽象的な言葉、曖昧な表現がないか**
- **「～とは何？」という質問が不要な文章になっているか**

#文章（作成した文章を記載）

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

【実践】 STEP10｜修正したガクチカの分やりやすさを添削

- 以下文章を指示することでAIができているか確認・できていない場合は該当箇所を教えてくれます
- 「文章の添削や修正は不要です。」の文を削除し、字数を指定することで修正案も提示してくれます

以下文章を人事目線で添削してください。
以下の文章について、下記のチェックポイントごとに達成状況を評価し、
満たしていない場合は具体的な理由と該当箇所を指摘してください。
文章の添削や修正は不要です。

#チェックポイント
- **「結論」から始まっているか**
- **「現状」「目標」「課題」「アクション」「結果」の5つの要素が含まれているか**
- **抽象的な言葉、曖昧な表現がないか**
- **「～とは何？」という質問が不要な文章になっているか**

#文章
（作成した文章を記載）

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

【実践】 STEP11｜修正したガクチカの説得力を添削

- 以下文章を指示することでAIができているか確認・できていない場合は該当箇所を教えてくれます
- 「文章の添削や修正は不要です。」の文を削除し、字数を指定することで修正案も提示してくれます

以下文章を人事目線で添削してください。
以下の文章について、下記のチェックポイントごとに達成状況を評価し、
満たしていない場合は具体的な理由と該当箇所を指摘してください。
文章の添削や修正は不要です。

#チェックポイント
- **自分で設定した目標の背景や水準が他の人でも分かる書き方になっているか**
- **多数ある課題の中で、その課題が重要だと捉えた理由が記載されているか**
- **アクションをした基準や理由が記載されているか**

#文章
（作成した文章を記載）

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

【実践】 STEP12｜修正した志望動機を添削

- 以下文章を指示することでAIができているか確認・できていない場合は該当箇所を教えてくれます
- 「文章の添削や修正は不要です。」の文を削除し、字数を指定することで修正案も提示してくれます

以下文章を人事目線で添削してください。
以下の文章について、下記のチェックポイントごとに達成状況を評価し、
満たしていない場合は具体的な理由と該当箇所を指摘してください。
文章の添削や修正は不要です。

#チェックポイント
- **その業界に「興味を持ったきっかけのエピソード」が分かるように記載されているか**
- **「なぜその企業なのか」「その企業で自分が活躍できること」が記載されているか**
- **「自分の強みの生かし方」「自分の専門分野との関係性」が記載されているか**

#文章
（作成した文章を記載）

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

【実践】 STEP13｜文章を過去の内定者体験談を用いて添削

- 以下文章を指示することで過去内定者の体験談などをもとに、企業に合った内容に修正してもらえます
- 添削ポイントも教えてもらうことで、今後の面接対策にも役立ちます

以下文章を（企業名）の人事目線で添削してください。
この時、ワンキャリアの合格の秘訣や”https://www.onecareer.jp/experiences”を含むURLに記載されているワンキャリアの体験談を参考にしてください。
また、添削ポイントも教えてください。
字数は300字以内で記載してください。

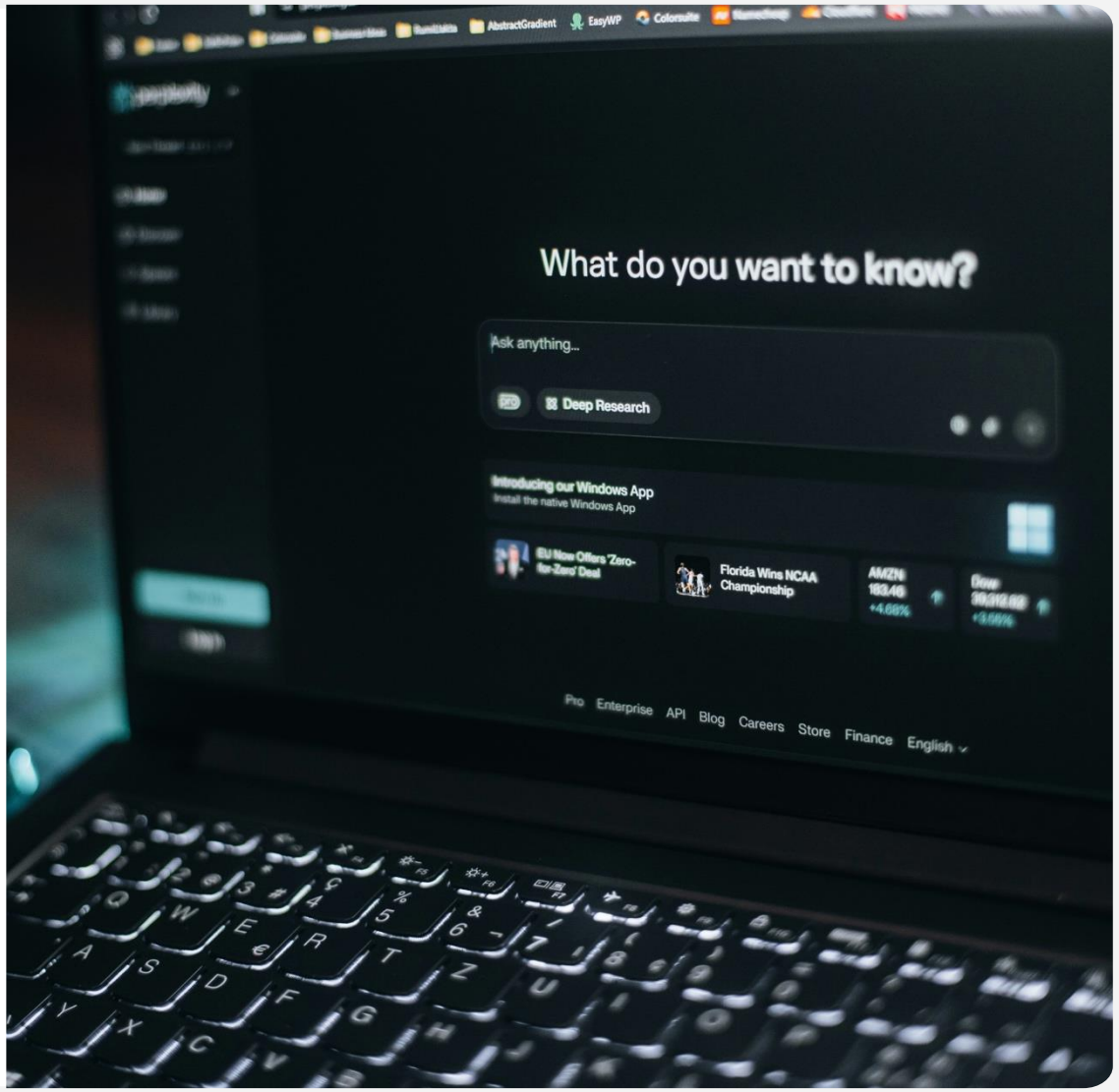
#文章
（作成した文章を記載）

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ONE CAREER

AI就活実践セミナー＜自己分析・ES作成編＞

1. 使う時に意識するポイント
2. 経験から強みや価値観を知る
3. 企業の特徴に合わせたESを作成する
    a. 【作成】 手順と企業の評価ポイント
    b. 【添削】 ES通過率を上げるための方法
4. 文章から「AIっぽさ」をなくすには？
5. 失敗しないために必要なこと



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ONE CAREER

次の文章のどこが良くないか、考えてみましょう。

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIで生成された文章のNG例

私の強みは、困難な状況でも諦めずに目標を達成できることです。
学生時代には、多くの課題に直面しましたが、持ち前の粘り強さで乗り越えてきました。
特に〇〇サークルでの活動は、私にとって大きな学びとなりました。
リーダーとして、チームをまとめ、様々な目標を達成することができました。
貴社の『革新的な技術で社会に貢献する』という理念に感銘を受け、私もその一員として貢献したいと考えています。
私の経験と、目標達成への強い意欲があれば、貴社においても必ず成果を出せると思います。
困難な状況にも臆することなく挑戦し、常に上を目指して努力していく所存です。

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIで生成された文章のNG例

私の強みは、**困難な状況**でも諦めず[redacted]です。
学生時代には、**多くの課題**に直面しましたが、持ち前の粘り強さで乗り越えてきました。
特に〇〇サークルでの活動は、私にとって**大きな学び**とな[redacted]
リーダーとして、チームをまとめ、**様々な目標**を達成する[redacted]
貴社の『革新的な技術で社会に貢献する』という理念に感銘を受け、私もその一員として貢献したいと考えています。
私の経験と、目標達成への強い意欲があれば、貴社においても必ず成果を出せると思います。
困難な状況にも臆す[redacted]いく**所存です。**

抽象的すぎる

- 自分の経験と企業がつながっていない
- 企業理念をコピペしてるだけになっている

AIっぽさが出てしまう言い回しが含まれている

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIで生成された文章の特徴をおさえて対策をしておこう

特徴	対策方法
• 抽象的すぎる	• 「どのような？」という考え方を持つ
• 自分の経験と企業がつながっていない • 企業理念をコピペしてるだけになっている	• 自分の経験をもとにどう考えたか、 どう思ったかを記載し、 企業理念などにつなげる
• AIっぽさが出てしまう言い回しが多用されている	• 文末などを自分の言葉に言い換える
• 文量・構成が不自然	• 読み直して引っかかりがないか確認する

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIで生成された文章の修正例

目標達成への粘り強さが私の強みです。
大学時代の〇〇サークルで、会員数減少という課題に直面した際、私はリーダーとして現状分析を行い、SNSを活用した広報活動と会員限定イベントの企画を提案・実行しました。
過去のデータ分析に基づいた広報戦略と、会員のニーズに応える企画によって、3ヶ月で会員数を20%増加させることに成功しました。
この経験から、課題の本質を見抜き、主体的に行動することで状況を打開できると学びました。
貴社の『革新的な技術で社会の課題解決に貢献する』という理念に共感したのは、データに基づいた分析力と、新たな手法で社会に貢献しようとする貴社の姿勢に、私の経験と強い共鳴を感じたからです。
入社後は、この経験で培った分析力と実行力を活かし、貴社の事業拡大に貢献したいと考えています。

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIで生成された文章のNG例｜抽象的すぎる

- 具体的な内容を記載しないと、企業側は学生が入社後に活躍するイメージが湧きません
- 具体的に記載し、自分の強みが入社後も生かせることをアピールしましょう

NG例

私の強みは、困難な状況でも諦めずに目標を達成できることです。
学生時代には、多くの課題に直面しましたが、持ち前の粘り強さで乗り越えてきました。
特に〇〇サークルでの活動は、私にとって大きな学びとなりました。
リーダーとして、チームをまとめ、様々な目標を達成することができました。

修正例

目標達成への粘り強さが私の強みです。
大学時代の〇〇サークルで、会員数減少という課題に直面した際、私はリーダーとして現状分析を行い、SNSを活用した広報活動と会員限定イベントの企画を提案・実行しました。
過去のデータ分析に基づいた広報戦略と、会員のニーズに応える企画によって、3ヶ月で会員数を20%増加させることに成功しました。
この経験から、課題の本質を見抜き、主体的に行動することで状況を打開できると学びました。

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIで生成された文章のNG例｜自分の経験と企業がつながっていない

- ただ「感銘を受けた」だけ記載すると、なぜ「感銘を受けた」のかが分かりません
- 自分の実体験と企業の理念を結びつけることで、説得力が増します

NG例

貴社の『革新的な技術で社会に貢献する』という理念に感銘を受け、私もその一員として貢献したいと考えています。

修正例

貴社の『革新的な技術で社会の課題解決に貢献する』という理念に共感したのは、データに基づいた分析力と、新たな手法で社会に貢献しようとする貴社の姿勢に、私の経験と強い共鳴を感じたからです。

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIで生成された文章のNG例｜AIっぽさが出てしまう言い回しが多い

- 「～と考えます」「～していく所存です」といった硬い言い回しを多用するとAIっぽさが出てしまいます
- 「～と学びました」「～と考えたからです」など、主体性を交えて自分の言葉を入れましょう

NG例

貴社の『革新的な技術で社会に貢献する』という理念に感銘を受け、私もその一員として貢献したいと**考えています。**
私の経験と、目標達成への強い意欲があれば、貴社においても必ず成果を出せると**思います。**
困難な状況にも臆することなく挑戦し、常に上を目指して努力していく**所存です。**

修正例

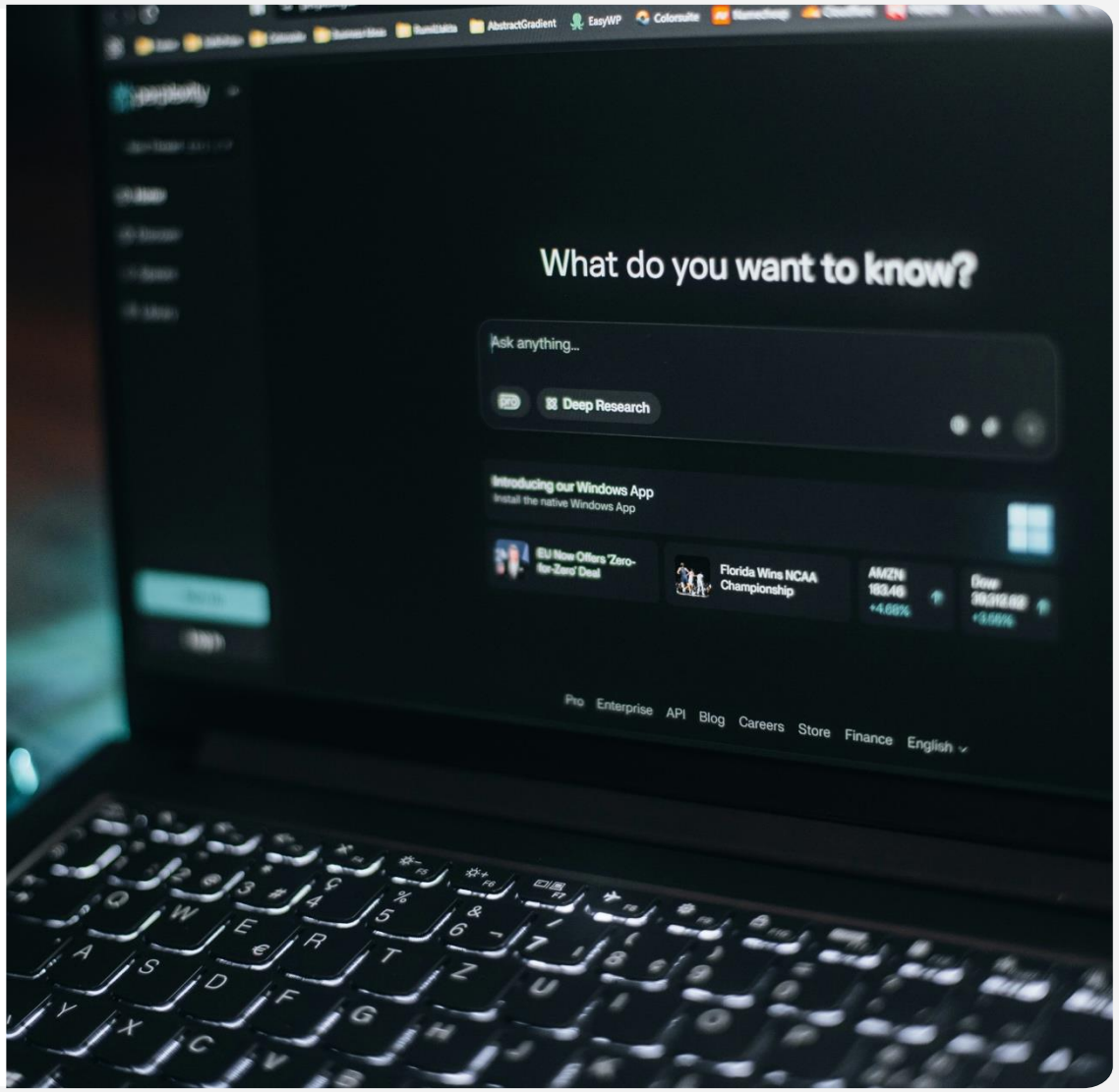
過去のデータ分析に基づいた広報戦略と、会員のニーズに応える企画によって、3ヶ月で会員数を20%増加させることに**成功しました。**
この経験から、課題の本質を見抜き、主体的に行動することで状況を打開できると**学びました。**
貴社の『革新的な技術で社会の課題解決に貢献する』という理念に共感したのは、データに基づいた分析力と、新たな手法で社会に貢献しようとする貴社の姿勢に、私の経験と強い共鳴を**感じたからです。**
入社後は、この経験で培った分析力と実行力を活かし、貴社の事業拡大に貢献したいと**考えています。**

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ONE CAREER

AI就活実践セミナー＜自己分析・ES作成編＞

1. 使う時に意識するポイント
2. 経験から強みや価値観を知る
3. 企業の特徴に合わせたESを作成する
   a. 【作成】 手順と企業の評価ポイント
   b. 【添削】 ES通過率を上げるための方法
4. 文章から「AIっぽさ」をなくすには？
5. 失敗しないために必要なこと



Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

（再掲）AIを用いるときの注意点をおさえて失敗を防ごう

- ESを提出するのは自分であり、選考結果にAIは責任を取ってくれません
- ひらめきなどの創造性はAIには限度があり、人でしか補えない部分も多いです

AIはあくまでも補助ツールとして使う	• 行動するのは自分 • 創造性は人間のほうがあることも • 倫理的に問題がある場合がある
AIの情報をすべて鵜呑みにしない	• 間違った情報を提供される可能性がある • 学習データによっては、結果に偏りが出る可能性がある • 文脈を完全に理解できない場合もあり、誤解を招く可能性がある
AIにすべてを任せることはしない	• 何も考えず、AIにすべてを任せることは危険

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

少しの知識とテクニックがあれば失敗は防げる

前準備

- 企業理解をある程度しておく
  └AIの情報が間違っている可能性があるため、大きな違いがないかがわかるぐらいには企業について知っておく

AI使用中

- AIに入力するエピソードをより具体的に、詳細にする
  └出力してもらう文章の精度を高めるために必要

添削時

- 文言をそのまま使うのではなく、自分の言葉に言い換える
  └自分の言葉を使うことで、より熱意や独自性が伝わる

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIを使う時には「使う側」であることを覚えておく

◎私たちはあくまでもAIを “使う側” であることを忘れない

AIで出力した文章は「参考」にする	• そのまま使うとオリジナリティや深い理解、熱意が不足する可能性がある • 自身の言葉で再構築し、エピソードを肉付けする
ESを提出するのはあくまでも「自分」であることを忘れない	• 企業は就活生自身を知りたいということを念頭に置く • 自身の経験や考えを軸に、正直に熱意を自分の言葉で表現する
添削で使う方法もある	• AIに添削してもらうことで客観的な視点や、多様な表現の案を得られる

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

AIを使って効率的に就活を進め、納得内定につなげましょう！

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

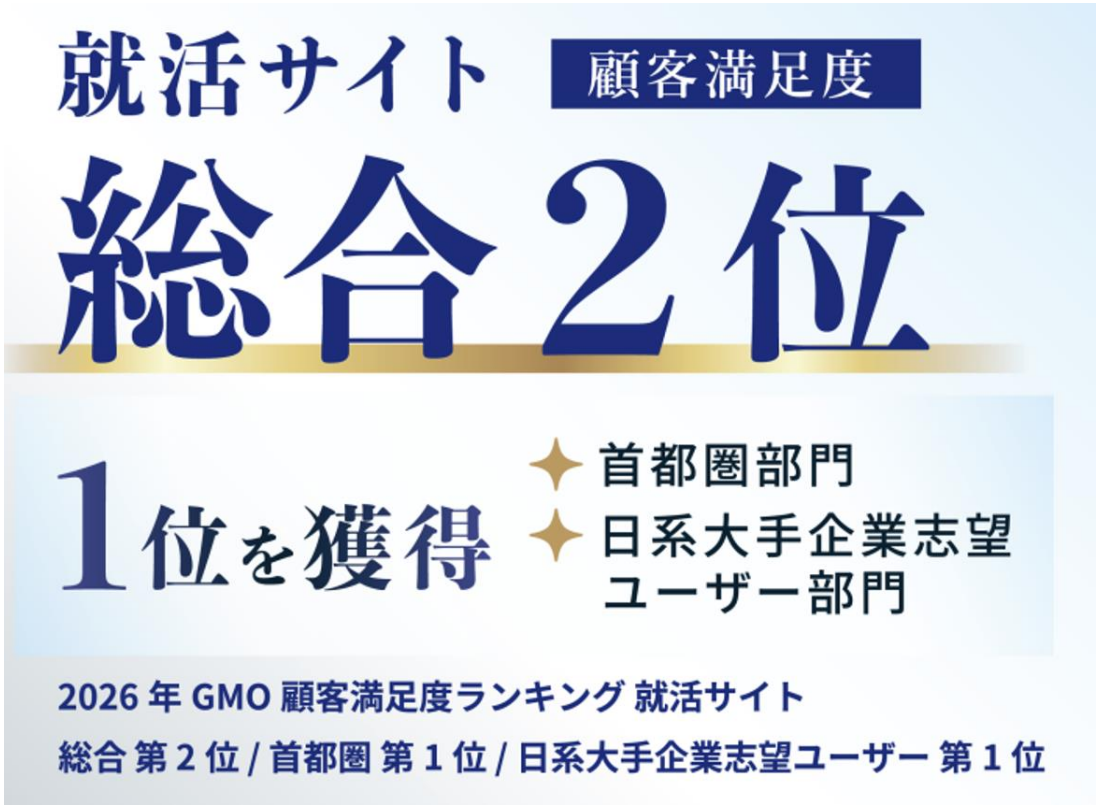
最後に

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ONE CAREER

就活生の3人に2人が利用しているワンキャリア。

就活生の3人に2人が利用中！



就活生に人気の企業も多数掲載

CyberAgent
accenture
よろこびがつなぐ世界へ KIRIN
ITOCHU
SMBC 三井住友銀行
Goldman Sachs
SONY
BCG
三井不動産 MITSUI FUDOSAN
HAKUHODO
JR東海
NISSIN GROUP

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

等身大の自分が武器になる。5分で就活タイプを判定！

自己分析

就活タイプ
16のタイプから、就活における性格タイプを診断します。

各項目のスコア
協調性、論理性、創造性など、詳細なスコアを可視化します。

あなたの強みと注意点
面接で活かせる強みと、注意すべきポイントを明確化します。

自己PR・ES例文
あなたの強みに合わせた、使える自己PR例文を提案します。

企業選び

相性の良い企業
あなたの価値観とマッチする企業をリストアップします。

相性の良い業界
あなたに合った業界を複数提案、視野を広げられます。

相性の良い職種
営業、企画、エンジニアなど、適した職種を診断します。

あなただけの自己分析や企業選びができる

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

就活のお供にはワンキャリアを使おう！　登録はこちらから

▼App Store/Google Play共通

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved

ONE CAREER

参加特典のご案内

1000社の面接質問集を配布

実際に先輩が聞かれた1000社分の質問を大公開！資料を使って、面接の準備を進めましょう。

メーカー

富士フイルム

企業のクチコミ評価 ★★★☆☆ 3.9

	質問	選考のポイント	企業研究のポイント
1次面接	・学生時代頑張ったこと ・今までの困難 ・逆質問 ・最後に伝え忘れたことやアピールしたいことがあれば	・圧倒的な志望度の高さを示そう ・**徹底した自己分析**で客観的に強みと弱みを明らかにしよう	・カラーフイルム事業で蓄積した独自の技術を応用し、**ヘルスケアや半導体などへ主力事業を大転換**させた希有な経歴を持つ化学品メーカー ・入社3年で海外赴任、**グローバルな働き方**が可能 ・日本有数の**ホワイト＆高給企業** ※平均給与は970万円
2次面接	・学生時代頑張ったこと ・ESに記載していない、学生時代頑張ったこと ・学業のこと ・就職活動の軸 ・他社選考状況 ・選考中のすべての会社に内定をもらったらどこにいくか ・富士フイルムは第何志望か ・逆質問（2問）	・難易度の高い2次面接。しっかりと対策をしよう ・面接での振る舞いから**コミュニケーション能力の高さ**を示そう ・**チームでの経験**について話そう	
最終面接	・小中高時代についての深掘り質問 ・学生時代頑張ったこと ・ゼミでの活動 ・最近の生活（雑談） ・短所 ・志望業界、志望企業 ・最後にひと言	・最終面接では性格と志望度を精査される ・**組織の中で自分が果たせる役割**を示そう	

詳細はQRコードから
合格の秘訣を確認！

ONE CAREER

A-1

面接質問集

Copyright © ONE CAREER Inc. All rights reserved