



履歴書・自己紹介書

下書き用

【履歴書】

年 月 日現在

ふりがな				男・女
氏 名				
生年月日	年	月	日生 (満 歳)	
ふりがな				
現 住 所	〒			
	TEL () -			
帰 省 先	〒 TEL () -			
携帯電話			E-mail	
年	月	学 歴 ・ 職 歴		

写 真

縦4cm × 横3cm
(標準サイズ)

写真裏面に大学名・氏名を
記入すること

【自己紹介書】

興味ある科目または研究課題	趣味
学業以外で力を注いだこと	資格・免許
自己PR(私の強み)	
志望の動機	

※黒インク・楷書・算用数字で記入すること

松山東雲女子大学・松山東雲短期大学

この用紙は、再生紙を使用しております。

(記入例) 大



履歴書・自己紹介書

→提出する日を記入する。

【履歴書】

〇〇〇〇年 〇月 〇日現在

ふりがな	しのめ はなこ	※必ず押印	男
氏名	東雲 花子	①は、必ずいかに鮮明に！ 正しく押印やスタンプに記入してください。	女
生年月日	2002年 4月 5日生 (満 21歳)		
ふりがな	えひめけん まつやまし くわばら		
現住所	〒790-0911 愛媛県松山市桑原1丁目2番2号 コーポしのめ101号 TEL(089)931-6211	※1-2-2など省略(ないこと)	
帰省先	〒798-0061 愛媛県宇和島市御殿町1番10号	※自宅の場合は同上と記入	TEL(0895)22-2222
携帯電話	090-1111-3333	E-mail	jxxxxxxx@st.shinonome.ac.jp
年	月	学歴・職歴	
学歴			
2018	4	愛媛県立宇和島東高等学校 普通科 入学	
2021	3	愛媛県立宇和島東高等学校 普通科 卒業	
2021	4	松山東雲女子大学 人文科学部 心理子ども学科 〇〇専攻 入学	
2025	3	松山東雲女子大学 人文科学部 心理子ども学科 〇〇専攻 卒業見込	
職歴			
なし			
以上			

写真

縦4cm × 横3cm
(標準サイズ)

写真裏面に大学名・氏名を記入すること

※スピード写真不可!

【自己紹介書】

興味ある科目または研究課題 ※得意な専門科目で書くのがよい。 デジタルで調べていることや卒論のテーマなど、大学の学びの中で特に力を入れている科目について書く。どのように取り組んでいるのか、どんな発見や学びができたかを記入しよう。	趣味(80文字程度) 趣味は〇〇です。それがなぜ好きなのか、どのように楽しんでいるのか、どのように役立っているのか詳しい内容を書く。質問しにくくなるようなエピソードや、具体的な説明などを交えて書くこと。
学業以外で力を注いだこと (150文字程度) サークル・ボランティア・部活動・インターンシップ・実習・留学資格取得・アルバイトなど、どんな経験をして、何を学んだか、具体的な体験談を書く。その経験から身に付いたこと、結果や成果、気付いたことや学んだことも忘れずに。質問されたり、突っ込まれても話せる内容を書いて、会話を広げていけるようにしましょう。	資格・免許 ☐ 年〇月 日本漢字能力検定 二級 取得 ☐ 年〇月 普通自動車第一種免許 取得 年3月 栄養士免許証 取得見込 年3月 幼稚園教諭一種免許状 取得見込 年3月 保育士資格 取得見込 • 正式名称で古い順に書く！書ききれない時は紙を貼って書く。
自己PR(私の強み) (300~350文字) ① まず、結論を書く。なるべく具体的な言葉で。② 私の強みは悩む前に行動できることです。私の強みは行動力があることです。 ② その強みを発揮したエピソード、それを説明する経験を書く。課題を見つけて、どのように取り組んだか、プロセスを書く。 ③ その取り組みの結果、どのような成果があったか、どのように成長したか書いてみよう。 ④ その強みを、そこでどのように活かしたいか、どのように役立てたいか、アピールしよう。 • 自分の強み、売りとなるポイントを自信を持ってアピールしよう。説得力があり、印象に残るあなただけの履歴書に！ • 強みが思いつかない時は、身近な人に自分はどんな人か？なぜそう感じるのか聞いてみるとヒントになるかも。	
志望の動機 (300~350文字) ① 受験先を選んだ理由。そこでないといけない理由。そこならではの魅力、特徴を分析しよう。 ② 自分の経験やスキル、セールスポイントをどのように活かせるか、それが先方の求める人物像と合っているか。 ③ 入社後に実現したいこと。何を目標としているか？どのような〇〇に(職員・栄養士・保育士)なりたいのか書く。 ④ 主語は必ず自分で！自分が思ったこと、感じたこと、経験したことから先方の魅力を書いてみよう。 • どうしてもここで働きたい!!という熱意の伝わる内容に仕上げよう。受験先についてよく調べておくことが大切。 • 「この人に会いたい!!」と思ってもらえるような、読み手の記憶に残る履歴書にしよう。	

⑤ 修正テープや訂正印などは使用しないこと。消せるボールペンは使用不可。 松山東雲女子大学・松山東雲短期大学

(記入例) 短



履歴書・自己紹介書

→ 提出する日を記入する。

【履歴書】

〇〇〇〇年 〇月 〇日現在

ふりがな	しのめ はなこ	※必ず押印	男
氏名	東雲 花子	印は、必ずいかに明に！ 正しく押印できなかった用紙に 記入していただく。	女
生年月日	2004年 4月 5日生 (満 19歳)		
ふりがな	えひめけん まつやまし くわいばら		
現住所	〒790-0911 愛媛県松山市桑原1丁目2番2号 コーポしのめ101号 TEL(089) 931-6211 ※1-2-2など省略しないこと		
帰省先	〒798-0061 愛媛県宇和島市御殿町1番10号 TEL(0895) 22-2222 ※自宅の場合は同上と記入		
携帯電話	090-1111-3333	E-mail	jxxxxxxx@st.shinonome.ac.jp
年	月	学歴・職歴	
学歴			
2020	4	愛媛県立宇和島高等学校 普通科 入学	
2023	3	愛媛県立宇和島高等学校 普通科 卒業	
2023	4	松山東雲短期大学 〇〇科 入学	
2025	3	松山東雲短期大学 〇〇科 卒業見込	
職歴			
なし			
以上			

写真

縦4cm × 横3cm
(標準サイズ)

写真裏面に大学名・氏名を
記入すること

※スピード写真不可!

【自己紹介書】

興味ある科目または研究課題 ※得意な専門科目で書く。 デジタルで調べていることや卒業のテーマなど、大学の学びの中や特に力を入れている科目について書く。どのように取り組んでいるのか、どんな発見や学びができたかを記入しよう。	趣味 (80文字程度) 趣味は〇〇です。それがなぜ好きなのか。どのように楽しんでいるのか、どのように役立っているか詳しい内容を書く。質問したくなるようなエピソードや、具体的な説明などを交えて書くこと。
学業以外で力を注いだこと (150文字程度) サークル・ボランティア・部活動・インターンシップ・実習・留学資格取得・アルバイトなど、どんな経験をして何を得たか、具体的な体験談を書く。その経験から身につけたこと、結果や成果、気付いたことや学んだことも忘れずに。質問されたり、突っ込まれても話せる内容を書いて、会話を広げていけるようにしましょう。	資格・免許 ☐ 年〇月 日本漢字能力検定 二級 取得 ☐ 年〇月 普通自動車 第一種免許 取得 年 3月 栄養士免許証 取得見込 年 3月 幼稚園教諭二種免許状 取得見込 年 3月 保育士資格 取得見込 ● 正式名称で古い順に書く！書ききれない時は紙を貼って書く。
自己PR(私の強み) (300~350文字) ① 自分、結論を書く。なるべく具体的な言葉で。(例) 私の強みは悩む前に決断行動できることです。私の強みは行動力があることです。 ② その強みを発揮したエピソード。それを説明する経験を書く。課題を見つけた、どのように取り組んだか、プロセスを書く。 ③ その取り組みの結果、どのような成果があったか、どのように成長したか書いてみよう。 ④ その強みを、そこでどのように活かしたいか、どのように役立てたいか、アピールしよう。 ・自分の強み、売りとなるポイントを自信を持ってアピールしよう。説得力があり、印象に残るあなただけの履歴書に！ ・強みが思いつかない時は、身近な人に自分はどんな人か？なぜそう感じるのか聞いてみるとヒントになるかも。	志望の動機 (300~350文字) ① 受験先を選んだ理由。そうでないとしたら理由。そこならでは魅力・特徴を分析しよう。 ② 自分の経験やスキル、セールスポイントをどのように活かせるか、それが先方の求める人物像と合っているのか。 ③ 入社後に実現したいこと。何を目標としているか？どのような〇〇に(職員・栄養士・保育士)なりたいのかを書く。 ④ 主語は必ず自分で！自分が思ったこと、感じたこと、経験したことから先方の魅力を書いてみよう。 ・どうしてもここで働きたい!! という熱意の伝わる内容に仕上げよう。受験先についてよく調べておくことが大切。 ・「この人に会ってみたい！」と思ってもらえるような、読み手の記憶に残る履歴書にしよう。

自分の免許証を見
正しく書く!

取得見込の資格も
すべて記入しよう

⑤ 修正テープや訂正印などは使用しないこと。消せるボールペンは使用不可。 松山東雲女子大学・松山東雲短期大学