

大幅に効率化！ 生成AIを活用したエントリーシート作成ガイド

はじめに

就職活動の第一関門となるエントリーシート（以降「ES」とする）。限られた時間の中で、どれだけ質の高いESを書けるかが内定への鍵です。そんなときに活用したいのが、**生成AI（ChatGPTなど）**。ESの作成を効率化し、かつ質を高めるツールとして非常に役立ちます。ここでは、ES作成におけるChatGPTの使い方と注意点を紹介します。

#1 | 生成AIを活用したES作成例 〈ChatGPTを使用〉

①字数調整

生成AIは指定した文字数に合わせて、文章を自然に整えてくれます。

例：元の文章

私は、隠れ家のような店や場所を探すのが好きで、韓国や沖縄でも観光地化されていないカフェや喫茶店を訪れ、地域に根差した空気を体感してきました。友人などから「なぜこんな場所を見つけられるの？」と驚かれることも多く、雑誌・ネット・動画など多方面から情報を集める力と、現場へ足を運ぶ行動力が強みです。こうした探究心を、仕事の場面でも活かしたいと考えています。（175字）

ChatGPTに指示：「これを100字にしてください」

→「私は隠れ家のような店を探すのが好きで、観光地化されていない場所を訪れ、現場の空気を体感してきました。多方面から情報を集め、実際に足を運ぶ行動力が強みであり、この探究心を、仕事の場面でも活かしたいです。」（100字）

②表現のバリエーション提案

同じ内容でも、言い回しの違うパターンを複数提示してくれるので、語彙の幅が広がり、自分らしい言葉を探す手掛かりになります。

例：元の一文

「私は留学先で困難を乗り越える力を身につけました。」

ChatGPTに指示：「他の言い方を教えて」

「私は留学中の経験を通じて、問題解決力と適応力を高めました。」

「異なる文化環境での生活を経験し、自ら考え行動する力が鍛えられました。」

③断片的な情報の整理・文章化

考えがまとまっていない状態でも、「経験」「得たこと」「感じたこと」などを箇条書きで入力すれば、生成AIが自然な文章にまとめてくれます。

高校の部活で副キャプテン
チームの仲が悪かった
話し合いの場を自分で提案
最後は試合で勝てた

ChatGPTに指示：「内容をもとに自然な文章を作って」

→「高校時代、部活動で副キャプテンを務めていました。当初、チーム内の関係が悪く、連携もうまく取れていませんでした。私は状況を改善するために話し合いの場を設け、メンバー同士が本音で語り合える時間をつくりました。その結果、徐々に団結力が高まり、最後の大会では念願の優勝を果たすことができました。」

#2 | 使う際の注意点

① 出力された文章をそのまま使わない

生成AIの文章は「一般的」で「誰にでも当てはまりそう」な表現が多め。
そのまま提出すると、面接で自分の言葉として説明できなくなるリスクがあります。
必ず「自分の体験談や考え」に置き換えて、オリジナルな内容にしましょう。

② 客観的なチェックを受ける

最終的には、キャリアセンターや友人といった第三者に見てもらうのがおすすめ。
自分では気づかない改善点や表現ミスに気づけるチャンスです。

おわりに

生成AIは、就職活動の「味方」にも「落とし穴」にもなり得ます。正しく使えば、時間を短縮しながらも、質の高いESを作る強力なツールです。ぜひ、自分の言葉と経験を大切にしながら、AIの力も活用して、納得のいくESを完成させましょう！

◎琉球大学が出しているガイドラインの全文もご確認ください↓

[「国立大学法人琉球大学における生成AI利用に関するガイドライン」](#)

(地域共創研究科 M2 国際関係 TA)