

初期研修マッチング 履歴書作成ワークブック

～志望理由・自己 PR・提出前チェックまで整理できる～

制作：研修医コンパス

初期研修マッチングの履歴書は、ただ空欄を埋めるだけではありません。

履歴書に書いた内容は、面接でも聞かれます。

だからこそ、

- 自分がどんな研修をしたいのか
- なぜその病院を志望するのか
- 自分の強みを初期研修でどう活かすのか
- 病院見学で何を感じたのか

を整理してから書くことが大切です。

このワークブックでは、履歴書を書く前の準備から、志望理由・自己 PR の作り方、NG 例、提出前チェックまでをまとめています。

完璧な文章をいきなり作ろうとしなくて大丈夫です。
まずは書き出しながら、自分の考えを整理していきましょう。

目次

ここでは、初期研修マッチングの履歴書を作るために必要な内容を、順番に整理していきます。いきなり清書しようとせず、まずは材料を書き出すところから始めましょう。

初期研修マッチング	1
履歴書作成ワークブック	1
目次	2
この PDF の使い方	4
履歴書を書く前の整理シート	5
志望理由の作り方	8
志望理由の NG 例・改善例	11
自己 PR の作り方	14
自己 PR の NG 例・改善例	17
履歴書の項目別書き方	21
履歴書は面接で深掘りされる	25
提出前チェックリスト	28
清書前ワークシート	33

この PDF でできること

1. 履歴書を書く前の材料整理
2. 志望理由の作り方
3. 志望理由の NG 例・改善例
4. 自己 PR の作り方
5. 自己 PR の NG 例・改善例
6. 学歴・資格・趣味などの項目別チェック
7. 面接で深掘りされるポイントの確認
8. 提出前チェックリスト
9. 清書前の下書きワーク
10. 最後の見直しポイント

この PDF で目指すこと

この PDF のゴールは、きれいな履歴書を作ることだけではありません。

目指すのは、**面接で聞かれても自分の言葉で答えられる履歴書**です。

履歴書は、面接官があなたを知るための入口です。

だからこそ、書いた内容について、

- なぜそう思ったのか
- どんな経験があったのか
- 初期研修でどう活かしたいのか

を説明できるようにしておきましょう。

この PDF の使い方

履歴書は「清書」より先に「整理」が大事

履歴書を書こうとすると、最初からきれいな文章にしようとして手が止まりがちです。

でも、最初から完璧に書く必要はありません。

履歴書で大切なのは、文章力そのものよりも、材料が整理されていることです。

志望理由を書くときに、「貴院の雰囲気の魅力を感じました」だけだと、少し弱く見えます。

でも、見学で見た場面や、自分が重視していることを整理できていれば、

見学時に、研修医が救急外来で初期対応を行い、その後に上級医から具体的なフィードバックを受けている様子が印象に残りました。

私もそのような環境で、実践と振り返りを通して初期対応力を身につけたいと考えています。

のように、具体的な志望理由にできます。

この PDF の進め方

このワークブックは、次の順番で使ってください。

1. 履歴書を書く前に材料を整理する
2. 志望理由の型に当てはめる
3. 自己 PR の型に当てはめる
4. NG 例と改善例を見て、自分の文章を見直す
5. 面接で深掘りされそうな質問を考える
6. 提出前チェックリストで確認する
7. できれば第三者に見てもらう

いきなり清書しなくて大丈夫です。まずは、メモのように書き出してください。
あとから整えれば問題ありません。

履歴書を書く前の整理シート

まずは材料を書き出そう

履歴書を書く前に、次の項目を整理しておきましょう。

ここで書いた内容は、志望理由、自己 PR、面接回答に使えます。

1. 志望病院について

病院名：

見学日：

_____年____月____日

見学した診療科・部署：

対応してくれた先生・研修医：

2. 見学で印象に残ったこと

見学中に印象に残った場面を書き出してください。

- 救急外来で研修医が初期対応していた
- 上級医がその場でフィードバックしていた
- 研修医同士が相談しやすそうだった
- カンファレンスで研修医が発言していた
- 忙しい中でも教育の雰囲気があった

印象に残った場面：

3. その病院の特徴

パンフレットやホームページだけでなく、見学で感じた特徴を書きましょう。

救急・当直：

指導体制：

研修医の雰囲気：

症例数・診療科の特徴：

その他、魅力に感じた点：

4. 自分が初期研修で重視したいこと

自分が研修病院を選ぶうえで大切にしたいことにチェックしてください。

- ☐ 救急をしっかり経験したい
- ☐ 幅広い疾患を診たい
- ☐ 手技を経験したい
- ☐ 上級医に相談しやすい環境がよい
- ☐ 研修医の裁量がある環境がよい
- ☐ 教育体制が整っている病院がよい
- ☐ 忙しくても成長できる環境がよい
- ☐ ある程度余裕を持って学べる環境がよい
- ☐ 将来の志望科につながる研修がしたい
- ☐ 地域医療を経験したい
- ☐ その他：_____

5. 履歴書で伝えたい自分の強み

自分の強みになりそうなものにチェックしてください。

- ☐ 粘り強い
- ☐ 責任感がある
- ☐ 周囲と協力できる
- ☐ 計画的に取り組める
- ☐ 課題を整理できる
- ☐ 継続して努力できる
- ☐ 相手の立場を考えられる
- ☐ 分からないことを素直に相談できる
- ☐ 振り返りながら改善できる
- ☐ その他: _____

6. 強みが伝わるエピソード

部活、実習、研究、アルバイト、委員会活動、ボランティアなどから、1つ選んで書き出しましょう。

経験したこと:

その中で大変だったこと:

自分が工夫したこと:

そこから学んだこと:

初期研修でどう活かしたいか:

志望理由の作り方

志望理由は「病院を褒める文章」ではない

志望理由を書くときにやりがちなのが、病院の特徴を並べるだけの文章です。

たとえば、

貴院は救急が強く、症例数も多いため志望しました。

これは悪い文章ではありません。

ただし、これだけでは「なぜ自分がその病院で研修したいのか」が伝わりにくいです。

志望理由で大切なのは、病院の特徴と自分の研修目標をつなげることです。

志望理由の基本テンプレート

志望理由は、次の型で考えると書きやすくなります。

自分の軸

+

病院の特徴

+

見学で見た具体例

+

その病院で学びたいこと

この4つを入れると、志望理由に具体性が出ます。

それぞれの意味

1. 自分の軸

自分が初期研修で何を重視しているかです。

例：

- ・ 初期対応力を身につけたい
- ・ 幅広い疾患を経験したい
- ・ 救急外来で主体的に診療したい
- ・ 上級医からフィードバックを受けながら成長したい
- ・ 将来の志望科につながる経験をしたい

2. 病院の特徴

その病院にある特徴です。

例：

- ・ 救急外来で研修医が初期対応に関わる
- ・ 上級医のバックアップがある
- ・ 各科の垣根が低い
- ・ 地域の中核病院として幅広い症例を診ている
- ・ 研修医向けの勉強会やフィードバックがある

3. 見学で見た具体例

実際に見学で見た場面を入れると、志望理由が強くなります。

例：

- ・ 研修医が問診・診察・鑑別を整理していた
- ・ 上級医がその場でフィードバックしていた
- ・ カンファレンスで研修医が症例提示していた
- ・ 研修医同士が相談しながら診療していた
- ・ 指導医が研修医に考えさせながら指導していた

4. その病院で学びたいこと

最後に、自分がその病院でどう成長したいかを書きます。

例：

- ・ 初期対応力を身につけたい
- ・ 考えながら診療する力を伸ばしたい
- ・ 幅広い症例を通して臨床力を高めたい
- ・ チーム医療の中で主体的に行動できる医師になりたい

志望理由の例文

私は、初期研修で救急外来における初期対応力を身につけたいと考えています。
貴院では、研修医が救急外来で主体的に初期対応に関わり、上級医からその場でフィードバックを受けられる点に魅力を感じました。
見学時にも、研修医の先生が患者さんの問診や診察を行い、その後に上級医と鑑別や方針を確認している場面が印象に残りました。
私もそのような環境で、実践と振り返りを通して、考えながら診療する力を身につけたいと考え、貴院を志望しました。

ポイント

この例文では、

- ・ 自分の軸：初期対応力を身につけたい
- ・ 病院の特徴：救急外来で主体的に関われる
- ・ 見学で見た場面：研修医が初期対応し、上級医と方針確認していた
- ・ 学びたいこと：考えながら診療する力

が入っています。

志望理由は、長く書けばよいわけではありません。

短くても、
自分の軸と病院の特徴がつながっていること
が大切です。

志望理由の NG 例・改善例

NG 例 1: どの病院にも言える

貴院は救急が強く、症例数も多いため志望しました。研修医の先生方の雰囲気も良く、自分も貴院で成長したいと考えています。

何が弱い？

この文章は、一見まとまっています。

ただし、

- どの病院にも言えそう
- 見学で何を見たか分からない
- 自分が何を学びたいかが曖昧
- 「成長したい」の中身が分からない

という弱さがあります。

改善例

私は、救急外来で幅広い疾患に対応できる初期対応力を身につけたいと考えています。貴院では、研修医が救急外来で患者さんの初期評価に関わり、上級医からその場でフィードバックを受けられる点に魅力を感じました。

見学時にも、研修医の先生が鑑別を挙げながら方針を相談している場面が印象に残りました。

私もそのような環境で、実践と振り返りを通して臨床力を高めたいと考えています。

改善ポイント

- 「救急が強い」だけで終わらせていない
- 見学で見た場面が入っている
- 自分が何を身につけたいかが分かる
- 研修目標と病院の特徴がつながっている

NG 例 2: 雰囲気だけで終わっている

見学時に研修医の先生方の雰囲気が良く、自分もこの環境で働きたいと思いました。

何が弱い？

雰囲気が良いと感じたこと自体は大切です。

ただし、履歴書ではもう少し具体的に書きたいです。

面接で、

具体的にどのような雰囲気でしたか？

と聞かれたときに答えられる内容にしておきましょう。

改善例

見学時に、研修医の先生方が互いに相談しながら診療に取り組んでいる様子が印象に残りました。

また、上級医にも質問しやすい雰囲気があり、分からないことを確認しながら学べる環境だと感じました。

私もそのような環境で、周囲と相談しながら一つひとつ経験を積み、初期研修医として成長していきたいと考えています。

改善ポイント

「雰囲気が良い」を、

- 研修医同士が相談している
- 上級医に質問しやすい
- 分からないことを確認しながら学べる

という具体的な表現に変えています。

NG 例 3: 病院の説明だけになっている

貴院は地域の中核病院として多くの患者を受け入れており、救急医療にも力を入れている病院です。

何が弱い？

これは病院の説明になっています。

志望理由では、病院の特徴だけでなく、
自分がなぜそこに魅力を感じたのか
を書く必要があります。

改善例

私は、初期研修で幅広い疾患を経験し、患者さんの初期対応から方針決定まで考える力を身につけたいと考えています。

貴院は地域の中核病院として多くの救急患者を受け入れており、研修医も初期対応に関わる機会がある点に魅力を感じました。

幅広い症例を通して、将来どの診療科に進んでも土台となる臨床力を身につけたいと考えています。

志望理由チェック

- ☐ 自分が初期研修で重視したいことを書いている
 - ☐ その病院の特徴を書いている
 - ☐ 見学で見た具体的な場面が入っている
 - ☐ 「なぜ魅力を感じたか」まで書いている
 - ☐ その病院でどう成長したいかを書いている
 - ☐ どの病院にも言える文章になっていない
 - ☐ 面接で深掘りされても説明できる
-

自己 PR の作り方

自己 PR は「すごい実績」を書く欄ではない

自己 PR というと、

「何か立派な実績を書かないといけない」
「部活で全国大会に出ていないと弱いのでは」
「研究成果や表彰がないと書けないのでは」

と思うかもしれません。

でも、自己 PR で大切なのは、実績の大きさだけではありません。

面接官が知りたいのは、

- どんな強みがあるのか
- その強みがどんな経験から分かるのか
- 初期研修でどう活かそうか

です。

目立つ経験がなくても、自分の行動や考え方が伝われば十分です。

自己 PR の基本テンプレート

自己 PR は、次の型で考えると書きやすくなります。

強み

- + **具体的な経験**
- + **そこから学んだこと**
- + **初期研修でどう活かすか**

1. 強み

まず、自分の強みを一つに絞ります。

例：

- 粘り強く取り組める
- 周囲と協力できる
- 課題を整理して改善できる
- 相手の立場を考えられる
- 分からないことを素直に相談できる
- 継続して努力できる

強みは、たくさん書きすぎない方が伝わります。

「私の強みは〇〇です」と、最初に結論を書きましょう。

2. 具体的な経験

強みが伝わるエピソードを1つ選びます。

例：

- 部活動
- 学生実習
- 研究
- アルバイト
- 委員会活動
- ボランティア
- グループ学習
- 国家試験対策

エピソードは、大きな成果がなくても大丈夫です。

自分が何を考え、どう行動したかが分かる経験を選びましょう。

3. そこから学んだこと

経験から何を学んだかを書きます。

例：

- ・ 振り返りを続ける大切さ
- ・ 早めに相談する大切さ
- ・ 周囲と協力する大切さ
- ・ 相手に伝わる説明を考える大切さ
- ・ 課題を分けて整理する大切さ

4. 初期研修でどう活かすか

最後に、初期研修でどう活かしたいかを書きます。ここがとても大事です。自己 PR は、過去の話だけで終わらせないようにしましょう。

自己 PR の例文

私の強みは、課題を整理しながら改善を続けられることです。

学生実習では、最初は患者さんの情報をうまく整理できず、鑑別を十分に挙げられないことがありました。そこで、症例ごとに反省点を記録し、次の実習では何を意識するかを具体的に決めるようにしました。

その結果、患者さんの情報を整理しながら考える姿勢が身につきました。

初期研修でも、日々の診療を振り返りながら、少しずつ臨床力を高めていきたいと考えています。

この例文では、

- ・ 強み：課題を整理しながら改善できる
- ・ 経験：学生実習
- ・ 学び：情報整理と振り返り
- ・ 初期研修での活かし方：診療を振り返りながら成長する

が入っています。

自己 PR は、すごい成果よりも、
研修医として成長していけそうか
が伝わるのが大切です。

自己 PR の NG 例・改善例

NG 例 1:強みが多すぎる

私の強みは、責任感があり、協調性があり、粘り強く、計画的に行動できることです。

何が弱い？

強みが多すぎると、結局何を伝えたいのか分かりにくくなります。自己 PR では、強みは 1 つに絞った方が伝わります。

改善例

私の強みは、周囲と協力しながら課題に取り組めることです。

部活動では、練習メニューを決める際に、経験者だけでなく初心者の意見も聞きながら、全員が取り組みやすい内容になるよう意識しました。

その経験から、チームで目標に向かうためには、相手の立場を考えて行動することが大切だと学びました。

初期研修でも、多職種や上級医、同期と連携しながら、患者さんにとってよりよい診療ができるよう努めたいと考えています。

NG 例 2:ただの自慢になっている

私は部活動で主将を務め、チームをまとめました。責任感があることが私の強みです。

何が弱い？

主将を務めたことは良い経験です。ただし、それだけでは、

- 何を工夫したのか
- 何に苦労したのか
- 何を学んだのか
- 初期研修でどう活かすのか

が分かりません。

改善例

私の強みは、周囲の状況を見ながら行動できることです。
部活動で主将を務めた際、部員によって経験や目標に差があり、練習への意欲にもばらつきがありました。
そこで、個別に話を聞き、それぞれが取り組みやすい目標を設定するようにしました。
この経験から、相手の状況を理解したうえで関わる大切さを学びました。
初期研修でも、患者さんや医療スタッフの立場を考えながら行動したいと考えています。

NG 例 3: 初期研修とのつながりがない

私はアルバイトで接客を頑張りました。相手に分かりやすく説明することを意識していました。

何が弱い？

接客経験は自己 PR に使えます。

ただし、初期研修でどう活きるのかまで書かないと、履歴書としては少し弱くなります。

改善例

私の強みは、相手に伝わるように説明を工夫できることです。
アルバイトでは、お客様によって知りたい情報や理解しやすい説明が異なるため、相手の反応を見ながら言葉を選ぶようにしていました。
この経験から、同じ内容でも相手に合わせて伝え方を変える大切さを学びました。
初期研修でも、患者さんへの説明や医療スタッフとの連携において、相手に伝わるコミュニケーションを意識したいと考えています。

状況別：使いやすい自己 PR テーマ

部活を使う場合

使いやすい強み：

- 継続力
- 協調性
- 責任感
- 周囲を見る力
- 改善する力

書き方の例：

部活動で練習を継続する中で、うまくいかない時期もありましたが、課題を整理して改善を続けることを意識しました。

実習を使う場合

使いやすい強み：

- 振り返る力
- 学ぶ姿勢
- 相談する力
- 情報整理力
- 患者さんへの姿勢

書き方の例：

学生実習では、患者さんの情報を整理して考えることの難しさを感じました。症例ごとに反省点を記録し、次の実習で意識するようにしました。

研究を使う場合

使いやすい強み:

- 粘り強さ
- 論理的に考える力
- 計画性
- 失敗から改善する力

書き方の例:

研究活動では、思うような結果が出ないこともありましたが、条件を見直しながら試行錯誤を続けました。

自己 PR チェック

- ☐ 強みを1つに絞っている
 - ☐ 具体的な経験が入っている
 - ☐ 何に苦労したかが分かる
 - ☐ 自分がどう行動したかが分かる
 - ☐ そこから何を学んだかが書かれている
 - ☐ 初期研修でどう活かすかまで書いている
 - ☐ 自慢だけで終わっていない
 - ☐ 面接で聞かれても説明できる
-

履歴書の項目別書き方

1. 学歴

学歴は、正式名称で書きましょう。省略せず、大学名・学部名・学科名まで書くのが基本です。

書き方の例

20XX 年 4 月 ○○大学 医学部 医学科 入学
20XX 年 3 月 ○○大学 医学部 医学科 卒業見込み

注意点

- ☐ 大学名を省略していない
- ☐ 学部名・学科名を書いている
- ☐ 「卒業見込み」と書いている
- ☐ 年月に誤りがない
- ☐ 和暦・西暦が混在していない

2. 資格・免許

医学生の場合、履歴書に書ける資格は人によって異なります。英語資格、運転免許、検定などがあれば、正式名称で書きましょう。

書き方の例

普通自動車第一種運転免許 取得
TOEIC Listening & Reading Test ○○点

注意点

- ☐ 正式名称で書いている
- ☐ 取得年月に誤りがない
- ☐ 点数や級を正確に書いている
- ☐ 書く必要がある資格か確認した

3. 趣味・特技

趣味・特技は、面接で話題になることがあります。

無理に立派な内容を書く必要はありません。
ただし、聞かれたときに自然に話せるものを書きましょう。

書き方の例

ランニング: 週に数回走っており、体力維持と気分転換になっています。
読書: 医療系に限らず、ノンフィクションやビジネス書を読むことが多いです。
料理: 忙しい時期でも体調管理を意識して、自炊を続けています。

NG 例

趣味: 特になし

書くことが本当にない場合も、日常で続けていることを探してみましょう。

使いやすいテーマ

- 運動
- 読書
- 音楽
- 映画
- 旅行
- 料理
- 筋トレ
- ランニング
- 写真
- 語学

大切なのは、すごい趣味を書くことではありません。
その人らしさが少し伝われば十分です。

4. 得意科目・興味のある分野

得意科目や興味のある分野は、将来の志望科と関連して聞かれることがあります。

まだ志望科が決まっていなくても問題ありません。

書き方の例

救急医療に関心があります。学生実習で、限られた情報から初期対応を考える難しさと重要性を感じました。

総合診療に関心があります。幅広い訴えに対して、患者さん全体を見ながら考える点に魅力を感じています。

内科全般に関心があります。病態を整理しながら診断に近づいていく過程に興味があります。

注意点

- ☐ 志望科が未定でも無理に決めつけていない
- ☐ 興味を持った理由が書かれている
- ☐ 初期研修で学びたいことにつながっている

5. 本人希望欄

本人希望欄は、病院指定の書式によって扱いが異なります。

特に希望がない場合は、空欄にせず、無難な表現にします。

書き方の例

貴院の規定に従います。
特に希望はございません。

ただし、病院指定の記入方法がある場合は、その指示に従ってください。

6. 写真

写真は、履歴書の印象に関わります。

派手にする必要はありませんが、清潔感のある写真を使いましょう。

チェック項目

- ☐ 指定サイズに合っている
 - ☐ 3 カ月以内に撮影した
 - ☐ スーツまたは清潔感のある服装
 - ☐ 前髪が目にかかっていない
 - ☐ 表情が硬すぎない
 - ☐ 背景がシンプル
 - ☐ 写真の裏に名前を書いた
 - ☐ データ提出の場合、ファイル形式を確認した
-

7. 日付・押印・提出形式

細かい部分ですが、提出前に必ず確認しましょう。

チェック項目

- ☐ 日付を書いた
 - ☐ 提出日または作成日で統一した
 - ☐ 押印が必要な書式か確認した
 - ☐ 指定様式を使っている
 - ☐ PDF 提出か紙提出か確認した
 - ☐ 郵送・メール・持参の方法を確認した
 - ☐ 締切を確認した
-

履歴書は面接で深掘りされる

書いた内容は、面接で聞かれる

履歴書は提出して終わりではありません。

面接では、履歴書に書いた内容をもとに質問されることがあります。

つまり、履歴書には、聞かれても答えられる内容を書くことが大切です。

深掘りされやすい質問

志望理由について

履歴書にこう書いた場合：

貴院の教育体制に魅力を感じました。

面接では、次のように聞かれるかもしれません。

- 具体的にどの教育体制に魅力を感じましたか？
- 見学で印象に残った場面はありますか？
- 他の病院との違いは何だと思いましたか？
- その環境でどのように成長したいですか？

準備しておくこと

- ☐ 見学で見た具体的な場面
- ☐ 自分が魅力に感じた理由
- ☐ 自分の研修目標とのつながり
- ☐ 他の病院と比べて印象に残った点

自己PRについて

履歴書にこう書いた場合：

私の強みは粘り強さです。

面接では、次のように聞かれるかもしれません。

- その強みが表れた経験を教えてください
- どのような困難がありましたか？
- どう乗り越えましたか？
- 初期研修でその強みをどう活かしますか？
- 逆に、その強みが弱みになることはありますか？

準備しておくこと

- ☐ 強みが伝わる具体的な経験
 - ☐ 困難だったこと
 - ☐ 自分が工夫したこと
 - ☐ 学んだこと
 - ☐ 初期研修での活かし方
-

趣味・特技について

履歴書にこう書いた場合：

趣味はランニングです。

面接では、次のように聞かれるかもしれません。

- どのくらい続けていますか？
- 始めたきっかけは何ですか？
- 忙しい時期でも続けていますか？
- ストレス解消法として役立っていますか？

趣味・特技は、深く対策する必要はありません。

ただし、書いた内容について自然に話せるようにはしておきましょう。

面接で困りやすい履歴書の書き方

1. 抽象的すぎる

貴院の雰囲気の魅力を感じました。

面接で聞かれる：

具体的にどのような雰囲気でしたか？

2. 盛りすぎている

私はリーダーシップに優れています。

面接で聞かれる：

具体的にどのような場面で発揮しましたか？

答えられないと、印象が弱くなります。

3. 他人の言葉っぽい

患者様に寄り添う医療を実践したいです。

悪い言葉ではありません。

ただし、自分の経験や考えが入っていないと、どこかで見た文章のように見えやすいです。

改善の考え方

履歴書の文章を書いたら、次の質問を自分にしてみましょう。

- ☐ これは自分の経験に基づいているか
- ☐ 具体的な場面を説明できるか
- ☐ なぜそう思ったのか話せるか
- ☐ 初期研修でどう活かすか言えるか
- ☐ 面接で聞かれても困らないか

提出前チェックリスト

提出前に必ず確認すること

履歴書は、内容だけでなく、細かいミスも見られます。

特に複数の病院へ提出する時期は、コピーや修正漏れが起こりやすいです。

提出前に、必ず確認しましょう。

1. 基本情報チェック

- ☐ 氏名に誤字がない
 - ☐ ふりがなが正しい
 - ☐ 生年月日が正しい
 - ☐ 住所が正しい
 - ☐ 電話番号が正しい
 - ☐ メールアドレスが正しい
 - ☐ 大学名・学部名・学科名が正式名称になっている
 - ☐ 卒業見込みの年月が正しい
-

2. 病院名チェック

- ☐ 病院名に誤字がない
- ☐ 「貴院」の表記で統一している
- ☐ 他病院名が残っていない
- ☐ 他病院向けの志望理由が残っていない
- ☐ 病院の特徴を取り違えていない

特に注意

複数病院に提出する場合、前に作った履歴書をコピーして使うことがあります。

そのときに、

A 病院に提出する履歴書なのに、B 病院の名前が残っている

というミスはかなり危険です。

提出前に、病院名だけをもう一度確認しましょう。

3. 志望理由チェック

- ☐ 結論から書いている
 - ☐ 自分の研修目標が入っている
 - ☐ 病院の特徴が入っている
 - ☐ 見学で見た具体的な場面が入っている
 - ☐ なぜ魅力を感じたかが分かる
 - ☐ その病院で学びたいことが書かれている
 - ☐ どの病院にも言える内容になっていない
 - ☐ 面接で深掘りされても答えられる
-

4. 自己 PR チェック

- ☐ 強みが 1 つに絞られている
 - ☐ 具体的な経験がある
 - ☐ 自分がどう行動したかが分かる
 - ☐ そこから学んだことが書かれている
 - ☐ 初期研修でどう活かすか書いている
 - ☐ 自慢だけで終わっていない
 - ☐ 面接で聞かれても説明できる
-

5. 写真・日付・押印チェック

- ☐ 写真を貼った
 - ☐ 写真のサイズが指定通り
 - ☐ 写真の裏に名前を書いた
 - ☐ 日付を書いた
 - ☐ 押印が必要な場合は押した
 - ☐ 印鑑がかすれていない
 - ☐ 修正液や修正テープを使っていない
-

6. 提出形式チェック

- ☐ 病院指定の履歴書を使っている
 - ☐ PDF 提出か紙提出か確認した
 - ☐ ファイル名を指定通りにした
 - ☐ メール件名を確認した
 - ☐ 郵送先住所を確認した
 - ☐ 締切日を確認した
 - ☐ 必着か消印有効か確認した
 - ☐ 添付書類をそろえた
-

7. 最後の読み直し

提出前に、声に出して読んでみましょう。

声に出すと、

- 文章が長すぎる
- 主語が分かりにくい
- 同じ言葉を繰り返している
- 何を言いたいかわからない
- 誤字に気づく

ことがあります。

可能であれば、大学の先生、先輩、友人などにも見てもらいましょう。

8. できれば第三者に見てもらおう

履歴書は、自分だけで見直しているとミスに気づきにくいです。特に志望理由や自己 PR は、自分では伝わっているつもりでも、読む人には少し分かりにくいことがあります。

可能であれば、提出前に誰かに見てもらいましょう。

見てもらう相手のおすすめ

おすすめは、ただ褒めてくれる人よりも、少し厳しく言ってくれる人です。

たとえば、

- 文章の違和感を指摘してくれる友人
- マッチングを経験した先輩
- 初期研修医の先輩
- 大学の先生
- キャリア支援室の担当者
- 医療者目線で読んでくれる人

などです。

もちろん、優しく見てくれる人に相談するのも悪くありません。
ただ、履歴書は提出後に修正できないことも多いです。

だからこそ、提出前の段階では、

「ここは少し抽象的かも」
「この表現はどの病院にも言えそう」
「面接で聞かれたら答えられる？」
「この志望理由だと、あなたらしさが少ないかも」

と、率直に言ってくれる人の方が役立ちます。

見てもらうときのお願いの仕方

ただ「見てください」と渡すよりも、見てほしいポイントを伝えと、相手もチェックしやすくなります。

おすすめの頼み方

初期研修マッチング用の履歴書を書いたので、内容が伝わるか見てもらえますか。
特に、志望理由が具体的か、どの病院にも言える内容になっていないか、面接で聞かれても答えられそうかを見てほしいです。
気になるところは遠慮なく指摘してもらえると助かります。

見てもらうときのチェック項目

第三者に見てもらうときは、次の点を確認してもらいましょう。

- ☐ 志望理由が伝わるか
- ☐ その病院を志望する理由が具体的か
- ☐ どの病院にも言える内容になっていないか
- ☐ 自己PRの強みが分かりやすいか
- ☐ エピソードが具体的か
- ☐ 初期研修でどう活かすかが書けているか
- ☐ 文章が長すぎないか
- ☐ 読みにくい表現がないか
- ☐ 面接で深掘りされても答えられそうか
- ☐ 誤字脱字や病院名のミスがないか

指摘されたときの考え方

指摘されると、少し落ち込むこともあります。

でも、提出前に指摘してもらえるのはかなり大事です。

履歴書の段階で直せるなら、それは失敗ではありません。
むしろ、面接で突っ込まれる前に修正できるチャンスです。

すべての意見をそのまま反映する必要はありません。
ただし、複数の人から同じ部分を指摘された場合は、そこは見直した方がよいです。

履歴書は、自分の考えを相手に伝えるための書類です。

自分ではなく、読む人にどう伝わるか。
その視点で最後に確認しましょう。

清書前ワークシート

1. 志望理由メモ

自分の研修の軸

例：初期対応力を身につけたい、幅広い疾患を診たい、上級医からフィードバックを受けながら成長したい

病院の特徴

例：救急外来で研修医が初期対応に関わる、指導体制が整っている、地域の中核病院で症例が幅広い

見学で見た具体的な場面

例：研修医が初期評価を行い、上級医と鑑別を確認していた

その病院で学びたいこと

例：実践と振り返りを通して、考えながら診療する力を身につけたい

志望理由の下書き

2. 自己 PR メモ

自分の強み

例：粘り強い、周囲と協力できる、課題を整理できる、相手の立場を考えられる

強みが伝わる経験

例：部活、実習、研究、アルバイト、委員会活動

大変だったこと

自分が工夫したこと

そこから学んだこと

初期研修でどう活かすか

自己 PR の下書き

3. 面接で聞かれそうなこと

履歴書に書いた内容から、面接で聞かれそうな質問を書いておきましょう。

志望理由について聞かれそうなこと

- ☐ なぜ当院なのですか？
- ☐ 他の病院との違いは何ですか？
- ☐ 見学で何が印象に残りましたか？
- ☐ 当院でどのように成長したいですか？

自分で追加する質問：

自己 PR について聞かれそうなこと

- ☐ その強みが表れた経験を教えてください
- ☐ どのような困難がありましたか？
- ☐ 初期研修でどう活かしますか？
- ☐ その強みが弱みになることはありますか？

自分で追加する質問：

まとめ

履歴書は、面接につながる準備です

初期研修マッチングの履歴書は、ただ提出する書類ではありません。

履歴書に書いた内容は、面接で深掘りされることがあります。

だからこそ、履歴書を書くときは、

- なぜその病院を志望するのか
- 自分は初期研修で何を学びたいのか
- 病院見学で何を感じたのか
- 自分の強みを研修でどう活かすのか

を整理しておくことが大切です。

履歴書作成で大切なこと

最後に、重要なポイントをまとめます。

- ☐ 志望理由は結論から書く
- ☐ 病院の特徴と自分の軸をつなげる
- ☐ 見学で見た具体的な場面を入れる
- ☐ 自己PRは強みを1つに絞る
- ☐ エピソードは具体的に書く
- ☐ 初期研修でどう活かすかまで書く
- ☐ 履歴書に書いた内容は面接で聞かれる前提で考える
- ☐ 病院名・日付・写真・提出形式を必ず確認する
- ☐ 他院向けの表現が残っていないか確認する
- ☐ 完璧でなくても、まず書き出して整理する

完璧な文章を目指しすぎなくて大丈夫

履歴書を書こうとすると、どうしても手が止まることがあります。

でも、最初から完成形を書こうとしなくて大丈夫です。

まずは、

- 見学で印象に残ったこと
- 自分が重視したい研修環境
- 自分の強みが出た経験
- 初期研修で学びたいこと

を書き出してみてください。

材料が整理できれば、志望理由や自己 PR は少しずつ書きやすくなります。

注意事項

この資料は、医学生 of 初期研修マッチング準備を支援するための一般的な情報です。

病院によって、履歴書の様式、提出方法、締切、必要書類は異なります。

実際に提出する際は、必ず各病院の公式ホームページ、募集要項、大学からの案内を確認してください。