研修医COMPASS

医学部5・6年生向け
初期研修マッチング対策

無料版 03

初期研修
履歴書・志望理由入門

材料整理から、面接で話せる文章まで

全体像をつかむ8ページ

無料配布　2026年版

00.1 履歴書作成の全体マップ

いきなり文章を書かず、材料を先に集めます。
履歴書は、その後の面接で話す内容の土台になります。

01 **材料を集める**
経験、工夫、反応、学びを短く書く

02 **伝える内容を選ぶ**
病院と質問欄に合う材料を選ぶ

03 **文章へ整える**
結論から書き、具体例を添える

04 **面接で話す**
書いた内容を30〜60秒で説明する

文章力より、具体的な材料がそろっているかが先です。

00.2 材料の集め方

特別な実績がなくても、日常の経験から材料を作れます。
役職名より、どんな工夫をしたかを思い出します。

01

実習

印象に残った場面
自分が考えたこと

02

部活・サークル

続けた工夫
周囲との関わり

03

研究・学習

苦労した点
改善した方法

04

アルバイト

担当したこと
相手の反応

05

失敗・挫折

立て直した過程
今に残る学び

06

日常の役割

頼まれやすいこと
自分なりの工夫

『何をしたか』の次に、『どう工夫し、周囲がどう反応したか』を書きます。

00.3 志望理由の基本

病院の特徴だけを並べず、自分の経験と研修後の働き方へつなげます。

01 経験	興味を持ったきっかけや実習の場面
02 病院の事実	見学で見た場面や研修プログラム
03 接続	自分が伸ばしたい力との関係
04 貢献	研修医として、どう働きたいか

『有名だから』『成長できそうだから』だけで終わらせません。

00.4 自己PRの基本

強みの名前より、その強みが表れた場面を具体的にします。

01 結論	私の強みは〇〇です
02 理由	そう考える理由を一文で
03 具体例	自分の行動と相手の反応
04 研修への接続	初期研修で、どう生かすか

『責任感があります』の後に、行動が見える一場面を置きます。

00.5 一つの経験を材料にする

実習、部活、研究、アルバイトから一つ選びます。
完成した文章ではなく、材料を短く書きます。

状況

いつ、どこで、どんな役割だったか

自分の工夫

何を考え、どんな行動をしたか

相手や周囲の反応

結果だけでなく、変化や言葉を残す

研修で生かすこと

患者対応、チーム、学習など

空欄は失敗ではありません。次に確かめることとして残します。

00.6 履歴書と面接の接続

履歴書に書いた内容は、面接で質問される前提で確認します。

- ☐ 書いた経験を、状況から説明できる
- ☐ 自分がした工夫を具体的に言える
- ☐ 結果だけでなく、学んだことを言える
- ☐ 志望理由を30秒で説明できる
- ☐ 自己PRを60秒で説明できる
- ☐ 病院名や研修内容の誤りがない

次の行動

01	02	03
履歴書を音読	**深掘り質問を考える**	**第三者へ確認**

すべて埋めるより、次に確かめることを一つ決めます。

00.7 無料版と完全版の違い

無料版は、全体像をつかんで最初の一歩を決めるための資料です。
完全版では、記入例と詳細ワークを使って準備を深めます。

この無料版でできること

1. 材料整理の全体像
2. 志望理由と自己PRの基本
3. 一つの経験を整理するワーク
4. 面接につなげる確認

完全版では扱う内容

1. 履歴書の欄ごとの書き方
2. 多数の例文とNG改善例
3. 志望理由・自己PRの詳細ワーク
4. 提出前チェックと面接用整理

完全版は公開準備中

公開状況は、研修医コンパスで案内します。

kenshuicompass.com