

自己採点シート（16項目 × 5段階）

原稿を手元に置いて、いちばん近い文の点に○を付けます。迷ったら低いほうに。厳しめに付けたほうが、直す場所が見つかります。基準は診断レポートと同じです。

1 主張の一貫性 全体印象 点： _____				
① 過去の経験・今の課題・大学でやりたいことが別々の話で、つながりが書かれていない	② 3つのうち2つはつながっているが、残り1つが浮いている	③ 過去→現在→未来は並んでいるが、「だからこの学部」の間に説明のない飛躍が1つある	④ 飛躍はないが、つながりの説明が短く、読み手が補って読む所が1～2箇所ある	⑤ 過去→現在→未来が地続きで、10人が読んで10人とも同じ流れで理解できる
2 独自性 全体印象 点： _____				
① 誰が書いても成り立つ一般論だけで、本人の経験が出てこない	② 本人の経験はあるが、まとめ方が型どおりで、考えが一般論に戻っている	③ 本人の経験から出た考えが1つあるが、残りは一般論	④ 主な主張が本人の経験から出ているが、考えが変わった瞬間の記述が薄い	⑤ 考えの出どころが本人の経験で説明されていて、他の人には代わりに書けない
3 アドミッションポリシーとの整合性 大学適合度 点： _____				
① 学部の求める人物像と志望理由がずれている	② 方針を引用しているが、自分の経験と結びついていない	③ 方針と重なる内容だが、どこが重なるかは読み手の推測任せ	④ 方針の1点と自分の経験が具体的に結びついている	⑤ 方針の言葉を借りなくても、内容そのものが方針と一致している
4 学部特有の関心の具体性 大学適合度 点： _____				
① 学部名を変えても成立してしまう内容	② 学部名は出ているが、大学案内の言い換えに留まる	③ 学部名は活かされているが、カリキュラムや教員等の固有情報が薄い	④ 具体的な科目やゼミに触れているが、なぜそれかの説明が浅い	⑤ その学部でしか学べない内容・教員・研究に具体的に言及している
5 「この大学でなければならない理由」の強さ 大学適合度 点： _____				
① 他大学でも同じ内容が通用してしまう	② この大学を選んだ理由が「雰囲気」「校風」など主観的な語だけ	③ この大学らしさへの言及はあるが決定打に欠ける	④ 他大学との違いに触れているが、比較が1点だけで弱い	⑤ 「なぜ他大学ではダメか」まで説明が及んでいる
6 具体的エピソードの有無 根拠の質 点： _____				
① 抽象的な主張のみで実体験が語られていない	② 体験に触れているが、いつ・どの情報がなく場面が立ち上がらない	③ エピソードはあるが描写が浅く印象に残りにくい	④ 場面は見えるが、自分が何を考えて動いたかの記述が足りない	⑤ 場面が目につくレベルで具体的に描写されている
7 定量的根拠（数字・実績） 根拠の質 点： _____				
① いつ・どこで・何をしたかが分からず、確かめられる事実が1つもない	② 活動名はあるが、期間・回数・規模などの事実がない	③ 期間や回数などの事実が1～2つあり、どれくらい関わったかの見当がつく	④ 数字や固有名詞で関わりのおおさは分かるが、取り組みの前後で何が変わったかは分からない	⑤ 数字や固有名詞で、取り組みの前後で何が変わったかまで確かめられる（数字の大小は問わない）
8 活動の継続性・深さ 根拠の質 点： _____				
① 単発の体験の羅列で深掘りされた活動が見当たらない	② 複数の活動を挙げているが、どれも短期間で終わっている	③ 継続はしているが役割や工夫の深さが見えにくい	④ 役割の変化は書かれているが、試行錯誤の中身が薄い	⑤ 長期間にわたり役割や試行錯誤を伴って取り組んでいる
9 主張と根拠のつながり 論理構成 点： _____				
① 主張とエピソードが噛み合わず論理が飛躍している	② 根拠はあるが、主張との関係が読み手の推測任せになっている	③ つながってはいるが間の説明が省略されている箇所がある	④ 大筋は成立しているが、1箇所だけ根拠が主張に届いていない	⑤ 主張→根拠→再主張の流れに無理がなく一貫している

10 構成の分かりやすさ 論理構成

点： _____

① 誤字脱字や文のねじれが多く、読み返さないと意味が取れない所がある	② 誤字脱字・文のねじれが3箇所以上ある、または段落の役割が重なっている	③ 誤字脱字・文のねじれが1～2箇所ある	④ 誤字脱字はないが、何を言いたいかが見えるまでが長い	⑤ 誤字脱字も文のねじれもなく、1回読めば流れが分かる（文章の美しさでは加点しない）
------------------------------------	--------------------------------------	----------------------	-----------------------------	--

11 結論の明確さ 論理構成

点： _____

① 結局何を伝えたいのかが最後まで曖昧	② 結論らしき文はあるが、途中の主張と食い違っている	③ 結論はあるがやや弱く印象に残らない	④ 結論は明確だが、本文の一番強い部分と噛み合っていない	⑤ 一文で言い切れる明確な結論がある
---------------------	----------------------------	---------------------	------------------------------	--------------------

12 深掘り質問への耐性 面接リスク

点： _____

① 「なぜ」を1回重ねただけで答えに詰まりそうな内容	② 書かれている範囲が薄く、2回目の「なぜ」で根拠が尽きる	③ 表面的な深掘りには耐えられるが3段階目で怪しくなる	④ 3回耐えられるが、1箇所だけ用意が足りない論点がある	⑤ 「なぜ」を3回重ねても一貫して答えられる厚みがある
----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------

13 矛盾点の有無 面接リスク

点： _____

① 文中に矛盾や事実の誤りがある	② 時系列や役割の書き方に食い違いがある	③ 矛盾はないが、本人が確かめていない断定（「～が原因だ」「多くの人が～」など）が2つ以上ある	④ 確かめていない断定が1つある	⑤ 矛盾も根拠のない断定もなく、どの文について聞かれても説明できる
------------------	----------------------	---	------------------	-----------------------------------

14 専門用語の理解度 面接リスク

点： _____

① 意味を取り違えている言葉がある	② 同じものを違う言葉で呼んでいる（例：先生・教員・教諭が混ざる）、または定義を聞かれたら答えにくい言葉が2つ以上ある	③ 定義を聞かれたら答えにくい言葉が1つある	④ 言葉は正確で使い分けもできているが、自分の経験に即した説明ではない	⑤ キーワードを自分の言葉で定義し、経験と結びつけて使っている
-------------------	---	------------------------	-------------------------------------	---------------------------------

15 将来ビジョンとの接続 将来性

点： _____

① 大学での学びと将来像が全く結びついていない	② 将来像は書かれているが、大学で何を学ぶかとながっていない	③ 結びつきはあるが漠然としている	④ 学び→将来像の道筋は見えるが、卒業後の具体像が薄い	⑤ 大学での学び→卒業後の姿まで具体的に描けている
-------------------------	--------------------------------	-------------------	-----------------------------	---------------------------

16 改善可能性 将来性

点： _____

① 志望の軸から作り直す必要がある	② 段落ごとの書き直しが2つ以上必要	③ 直す所が3～4箇所あり、どこから直すかの判断が要る	④ 直す所は1～2箇所、何を足せばよいかははっきりしている	⑤ 今のまま出しても減点される所がない
-------------------	--------------------	-----------------------------	-------------------------------	---------------------

集計

15項目の合計（改善可能性は入れない）		÷ 15 × 20 = 総合点（100点満点）		ランク
A 90点以上	B 80～89点	C 70～79点	D 60～69点	E 60点未満
このまま出願して問題ない完成度	あと1～2箇所ですら上がる	書き直しが必要な箇所がある	主要な項目で基準に届いていない	構成から立て直すことを推奨

点がいちばん低い3項目（先に直す所）

#	項目	直し方のメモ
1		
2		
3		

各項目の直し方：sogogata-moshi.com/criteria/ Web版（自動で集計）：sogogata-moshi.com/guide/self-check/