

薬剤師の自己PR | 5ステップ作成・職務経歴棚卸し・提出前チェックシート

ページ内容案内：1 作り方・場面の候補／2 5ステップの記入／3 自己PRの下書き
4 職務経歴棚卸し／5 経験選び・提出前チェック／6 提出用の最終版
必要なページだけ印刷できます。

強みの名前を先に決めるのではなく、実際の仕事上の場面 → 自分の役割 → 行動 → その後・学び → 応募求人との接点の順に整理し、自分が面接でも説明できる自己PRを作るためのシートです。

応募先・施設名	募集職種・配属候補
記入日	自己PRを使う場面

PART 1 | 自己PRを作る5ステップ

- STEP 1

仕事上の場面を一つ選ぶ
今回の求人と関係する、実際にあった仕事上の場面から選ぶ。
- STEP 2

自分の役割・責任範囲を分ける
チーム全体の成果と、自分が担当した範囲を分ける。
- STEP 3

自分が実際にした行動を書く
「協調性」等のラベルだけで終わらず、仕事上の行動へ置き換える。
- STEP 4

その後・学びを書く
大きな成果でなくても、変化・確認できたこと・学んだことを書く。
- STEP 5

応募求人との接点を一文足す
応募先の課題を推測せず、実際に募集されている仕事と自分の経験をつなぐ。

まず思い出す | 最近の仕事上の場面

- ☐ 判断に迷って確認した

☐ 患者・家族への説明方法を変えた
- ☐ 医師・看護師・事務・他薬剤師へ相談した

☐ 新しい薬剤・制度・業務を学んだ
- ☐ 業務上の分かりにくさを整理した

☐ 後輩・新人へ説明した
- ☐ 指摘を受けて仕事の進め方を変えた

☐ その他の仕事上の場面

PART 1 | 自己PR5ステップ作成シート

5項目を事実で埋めてから文章にします。数字は正確に把握している場合だけ使い、大きな成果に見せるための数字や実績を作りません。

5ステップ	自分のメモ
STEP1 選ぶ場面 1. 状況 どのような仕事上の場面だったか いつ・どのような業務で起きたことか。今回の求人と関係する場面を一つ。	
STEP2 自分の役割・責任範囲 2. 役割 自分は何を担当していたか 自分が担当した範囲、相談した相手、決定権の有無など。チーム全体の成果と分ける。	
3. 行動 自分が実際に何をしたか	
4. その後 どうなったか・何を学んだか	
5. 求人との接点 今回の仕事のどこで活かせるか	

自己PRは、一つの文章に自分のすべての長所を入れる必要はありません。店舗・部署全体で起きたことを自分一人の成果にせず、自分が実際に担当した範囲から作ります。

文章にするときの型・自己PRの下書き

文章にするときの型

【状況】の場面で、私は【自分の役割】を担当していました。その際、【自分が実際にした行動】を行いました。その後【その後の変化・学び】につながりました。今回の求人でも【募集職務との接点】があるため、この経験を活かして業務へ取り組みたいと考えています。

括弧内を自分の事実へ置き換えます。置き換えられない部分は削除してください。強みの名前は、行動を整理した後で必要なら短い言葉として付けても構いません。

自己PRの下書き

応募先での将来成果を約束する必要はありません。「売上を増やします」「残業を減らします」などと断定せず、今回募集されている仕事と自分の実際の経験の接点を示します。

PART 2 | 直近の職務経歴棚卸し

仕事上の経験が思い出せないときは、先に職務経歴を時系列で整理します。直近の勤務先・配属先を中心に、主な担当業務、途中から追加された役割、学んだこと・身についたことを書き出し、今回の求人と接点がある経験を一つ選びます。

勤務先・業態／配属先	在籍期間

主な担当業務
途中から追加された役割
学んだこと・身についたこと

勤務先・業態／配属先	在籍期間

主な担当業務
途中から追加された役割
学んだこと・身についたこと

経験選び・PART 3 | 自己PR提出前チェックリスト

今回の求人と接点がある経験を一つ選ぶ

職務経歴を全部自己PRへ入れるのではなく、今回募集されている仕事と関連がある経験を一つ選び、PART 1の5ステップへ戻ります。

勤務先名や患者情報など、応募書類で不要な秘密情報・個人情報まで書き出す必要はありません。自己PRでは、仕事内容・役割・行動を説明するために必要な範囲だけ使います。

PART 3 | 自己PR提出前チェックリスト

一つでも自分の言葉で説明できない部分があれば、例文や強みの名前を足すのではなく、5ステップまたは職務経歴の棚卸しへ戻って確認します。

- ☐ 実際にあった仕事上の経験を使っている
- ☐ 自分の役割とチーム全体の成果を分けている
- ☐ 強みの名前だけでなく行動を書いている
- ☐ 把握していない数字を作っていない
- ☐ 大きな成功体験に見せるため誇張していない
- ☐ 患者・勤務先の秘密情報を持ち出していない
- ☐ 今回の求人に存在する仕事との接点がある
- ☐ 応募先の人物像に合わせて性格を作っていない
- ☐ 例文・AIが追加した事実をそのまま使っていない
- ☐ 面接で詳しく聞かれても説明できる

提出用の最終版

提出先	指定字数・欄	最終確認日

履歴書・職務経歴書・Web応募フォーム・面接では使える情報量が異なります。応募先の指定がある場合は、その形式・字数・入力欄を優先してください。

このシートは自己PRの内容や採用結果を保証するものではありません。最終的に提出する内容は、自分が実際に経験し、役割・行動・結果を面接でも事実として説明できる範囲にしてください。

作成主体／サイト名：薬局人事のウラ側 | 薬剤師キャリアの意思決定メディア | pharma-hr.blog |
© 2026 薬局人事のウラ側 | 個人・勤務先内での印刷利用可

無断転載・再配布・販売・販促利用・PDFへの直接リンク掲載禁止。紹介は配布元記事へ。