



志望理由書 AI利用の提出前点検シート

といのタネ

氏名: _____ 志望先: _____

_____ 点検日: _____

このシートは、AIを使って下書きした志望理由書を、提出前に自分で点検するための用紙です。上から順に記入すると、40分ほどで書き直す段落が決まります。

ステップ1 AIを使った工程を書き出す

ここでは、下書きのどの工程でAIを使ったかを1回ごとに1行で記録します。

回	日付	ツール名	何に使ったか	採用した部分
例	9月20日	ChatGPT	下書きの中で経験が書かれていない文を指摘してもらった	指摘の一覧のみ。本文は自分で書いた
1				
2				
3				

入力した文は、ノートかファイルに別に保存しておきます。保存した場所:

ステップ2 抽象的な語を具体的に置き換える

ここでは、経験が書かれていない文に印を付け、いつ・どこで・何をしたかを書き足します。「主体的に」「多様な」「貢献したい」などが目印です。

番号	元の文にある語	いつ	どこで	何をしたか
例	主体的に取り組んだ	高2の6月	探究の授業	地域の商店に聞き取りをした
1				
2				
3				

書き足した内容を1～2文にまとめ、元の文と差し替えます。

ステップ3 数字と固有名を記録と照らす

ここでは、文中の数字・日付・大会名・書名を、自分の記録と照らして確かめます。

文中の数字・固有名	確かめた記録	合っているか
例: 聞き取りをした店の数	探究ノートの6月分	合っている
1		
2		
3		

記録が見つからない数字は、記録が見つかるまで文から外します。

ステップ4 声に出して読み、説明できるかを試す

ここでは段落ごとに声に出して読み、なぜそう考えたかを30秒で話せるかを試します。

段落	普段言わない言い回し	30秒で話せたか	直す予定
例: 第2段落	多角的な視点から	話せなかった	聞き取りで分かったことに置き換える
第1段落			
第2段落			
第3段落			

ステップ5 募集要項と学校の説明を確かめる

ここでは、志望先がAIの利用や本人作成の確認について何を書いているかを書き写します。

- 募集要項の出願書類・注意事項欄の記載: _____
- 大学の入試のお知らせページの記載: _____
- 記載がないときに問い合わせた先と日付: _____
- 問い合わせの回答: _____

判断の軸

ここでは、ステップ1～5の結果を3つの軸にまとめ、次に直す所を決めます。「いいえ」が付いた軸から手を付けます。

- 自分の経験で書けているか: はい / いいえ
- 事実に誤りがないか: はい / いいえ
- 募集要項の指示に沿っているか: はい / いいえ / 記載なし

次に直す段落: _____

直し終える予定日: _____

記入例のまとめ

ステップ4で話せなかった第2段落を、ステップ2の記入例の内容に置き換えます。置き換えた後にステップ3で数字を確かめ直し、ステップ1の記録に日付を足すと、1周分の点検が終わります。

