チム戦の留学

Road to UC

日本人留学生が当たり前のように先輩から知識とサポートを受けられる環境を

Buchi

目次

はじめに …… 2

Chapter 1　Understanding the PIQ …… 4
PIQの本質とAdmissionが見ているポイント

Chapter 2　Getting Started with the PIQ …… 14
エピソードの選び方と下書きの始め方

Chapter 3　Analyzing the PIQ Prompts …… 19
各お題の読み解き方と分析方法

Chapter 4　Structuring Your Story …… 50
STAR MethodとBUCHI Method

Chapter 5　Creating Flow in Your PIQ …… 55
CohesivenessとSmooth Transition

Chapter 6　4 Defining Leadership Principles …… 61
Haasの4つのリーダーシップ原則

Chapter 7　Writing Principles for the PIQ …… 72
PIQを書く上での優先順位と注意点

Chapter 8　Finalizing Your PIQ …… 76
英語清書と最終調整の進め方

Chapter 9　PIQ Revision Checklist …… 79
PIQを磨き上げるためのチェックリスト

Chapter 10　Messages from BUCHI …… 99
先輩からの応援メッセージ

はじめに

BUCHI留学は、すべての日本人留学生に最適なキャリアパスを提供したいという思いから始まりました。

アメリカ留学やUC編入は、多くの学生にとって大きな挑戦です。どの大学を目指すべきか、どの授業を取るべきか、どのように課外活動を積み重ねるべきか、そして自分の経験をどのようにエッセイで伝えるべきか。留学生活の中では、正しい情報を知らないだけで、本来選べたはずの可能性を逃してしまうことがあります。

私たちは、そのような知識の格差をなくしたいと考えています。情報を持っている人だけが有利になるのではなく、努力するすべての学生が、自分の目標に向かって正しく準備できる環境を作りたい。その思いが、この教材の出発点です。

本書には、これまでUC編入に挑戦してきた先輩たちの知恵が詰まっています。先輩たちが実際に悩み、試行錯誤し、乗り越えてきた経験をもとに、Personal Insight Questions、いわゆるPIQをどのように理解し、どのように自分の経験を整理し、どのようにAdmissionに伝えるべきかを段階的に学べるように構成しています。

PIQで大切なのは、特別な経験を持っていることだけではありません。大切なのは、その経験の中で何を考え、どのように行動し、何を学び、どのように成長したのかを、自分の言葉で誠実に伝えることです。自分では当たり前だと思っている経験の中にも、Admissionに伝えるべき強みや価値観が隠れていることがあります。

BUCHI留学は、UC編入をゴールではなく、その先の大学生活、キャリア、人生の可能性を広げるための通過点だと考えています。この教材が、皆さんが自分自身の経験と向き合い、自分らしい道を切り拓くための第一歩となれば幸いです。

Chapter 1
Understanding the PIQ

→本章のポイント

この章では、PIQの本質と戦略的な向き合い方の考え方を整理します。

PIQは、UC出願時に提出する4つのエッセイであり、成績や活動実績だけでは伝わらない人物像を伝える重要なパートだと理解し、単なる実績紹介ではなく「書類上の面接」として捉える視点を学びます。自分の経験を通して、思考力・成長・価値観をどのように示すかを明確にします。

また、Admissionが重視する要素を踏まえ、「何をしたか」ではなく「どんな人か」を軸に構成することを押さえ、主体性・リーダーシップ・利他精神を核に据えながら、成果や困難を人物性につなげて伝える方法を身につけることを目指します。

PIQ (Personal Insight Questions)とは？

PIQ（Personal Insight Questions）とは、UC出願時に提出する4つのエッセイのことです。これは成績や活動実績だけでは伝わらない、その人の人柄・価値観・考え方をUCのAdmissionに伝えるための重要なパートです。

言い換えると、書類上で行う「面接」のようなもの。UCのAdmissionが「あなたはどんな人で、どんな経験をしてきて、何を大切にしているのか」を理解するための機会です。

単なる自己紹介ではなく、自分の経験を通して、思考力・成長・姿勢を伝えるエッセイだと考えるとわかりやすいです。

PIQの構成

合計４つのエッセイを書きます。

1つはMajor Essayという必須のエッセイで、他の3つは下記の7つのお題から選びます。

- Leadership
- Creativity
- Candidate
- Most Significant Challenge
- Community
- Talent/skill
- Educational Opportunity

各エッセイは350 words以内で書く必要があります。お題の内容は本書11ページにまとめて掲載しているため、取り組む前に必ず確認しましょう。

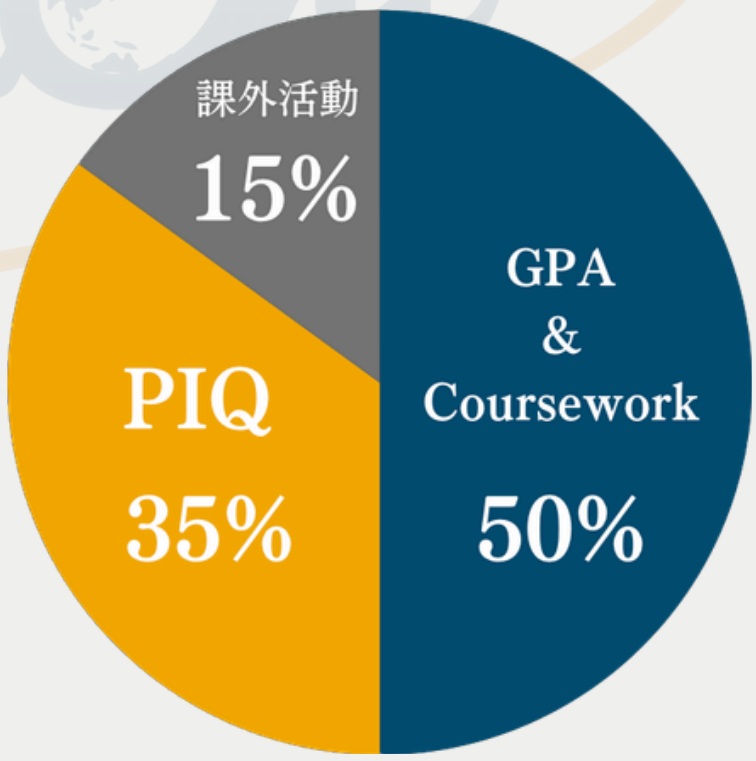
PIQの重要性

PIQは、UC出願において非常に重要な要素です。

UCの審査は主に「GPA」「PIQ」「課外活動」の3つを軸に総合的に判断されます。その中でもPIQは、成績に次いで重視される重要なパートです。

つまり、どれだけGPAが高くても、PIQの内容が弱ければ評価は大きく下がります。実際に、GPA4.0の学生であっても、エッセイで自分の経験や考えを十分に伝えられなければ不合格になることがあります。

例えば、UC Berkeleyの審査では、成績だけでなく「どんな人物なのか」「どのように成長してきたのか」を重視する傾向があります。そのため、PIQは単なる補足資料ではなく、合否を左右する重要な判断材料だと考えるべきです。



UC Berkeleyの場合

※割合はUCB公式発表ではなく、Berkeleyの holistic review（総合評価）方針やPIQ重視傾向をもとにしたイメージ図です。

PIQで求められること

AdmissionはPIQから何を知りたいの？

UCの公式サイトでは、Admissionが受験生についてどのような点を知りたいのかが、主に3つの観点から示されています。

人物像（主体性・動機・リーダーシップなど）
Initiative / motivation / leadership / persistence / service to others / special potential / substantial experience with other cultures

困難への立ち向かい方（困難にどう対応したか）
Any unusual circumstances or hardship you have faced and the ways in which you have overcome or responded to them

成果（与えられた環境の中で何を達成したか）
All achievement in light of the opportunities available to you

BUCHI的 優先順位

BUCHIでは、これを次の順番で重視します。

① 人物像 → ② 成果 → ③ 困難

なぜこの順番なのか？

結論から言うと、UCが一番知りたいのは「何をしたか」より「どんな人か」だからです。

UCは「過去の実績の大きさ」だけでなく、入学後に成長していける人か、そして周囲に良い影響を与えられる人かという点も重視しています。だからこそAdmissionはPIQを読むとき、まず「この人はどのような姿勢で物事を考え、どのように行動する人なのだろうか」と考えます。

UCが入学してほしい人材像

BUCHIではUCが求める人物像を、次の3つで整理します。

“主体性 × リーダーシップ × 利他精神”

- 主体性：自分で考えて動く力
- リーダーシップ：周囲を巻き込みながら目標に向かう力
- 利他精神：自分だけでなく他者・コミュニティのために動く姿勢

だからこそ、PIQではまず「人物像」を最優先で伝える必要があります。

これら3つはどう繋がるか？

ここがPIQ作成の大切なポイントです。
人物像・成果・困難を別々に書くのではなく、一つのストーリーとしてつなげて考えることが重要です。

まず、成果を書く理由は、あなたの主体性やリーダーシップを結果によって証明するためです。どれだけ前向きな姿勢や強い思いがあっても、それが行動につながり、実際にどのような結果を生んだのかが伝わらなければ、読み手には十分に伝わりません。

また、困難を書く理由は、利他精神や粘り強さ、周囲への影響力を行動によって示すためです。困難に直面したときに、あなたが何を考え、どのように動き、どのように周囲と関わったのかを見ることで、Admissionはあなたの人間性をより深く理解することができます。

成果と困難は人物像を支える証拠なのです

「何をしたか」だけの書き方

では実際に、「何をしたか」だけを書いた悪い例を紹介します。

I organized a cultural event for Japanese students and managed volunteers.

→ 事実はわかるが、どんな人なのかは見えない。

人物像が見える書き方

When I realized many new Japanese students felt isolated on campus, I organized a cultural event and built a volunteer team to create a space where they could feel connected.

→ 問題に気づく主体性やチームを作るリーダーシップ、学生を支える利他精神が見える。

PIQのお題の種類

Major Essay

Please describe how you have prepared for your intended major, including your readiness to succeed in your upper-division courses once you enroll at the university.

あなたがUC編入後に学びたい学問に向けて、コミカレ在学中にどんな準備をしたかを教えてください。また、編入後に受けるUpper Division Course(上級クラス)で成功するための準備も含めて記述して下さい。

Leadership Essay

Describe an example of your leadership experience in which you have positively influenced others, helped resolve disputes or contributed to group efforts over time.

あなたがリーダーシップを発揮した経験として、他者にポジティブな影響を与えたり、紛争の解決に貢献したり、時間をかけてグループの努力に貢献した事例を記述してください。

Creative Essay

Every person has a creative side, and it can be expressed in many ways: problem solving, original and innovative thinking, and artistically, to name a few. Describe how you express your creative side.

人は誰でも創造的な側面を持っており、問題解決、独創的・革新的な思考、芸術的な表現など、さまざまな方法で表現することができます。自分のクリエイティブな面をどのように表現しているか、説明してください。

Talent Essay

What would you say is your greatest talent or skill? How have you developed and demonstrated that talent over time?

あなたの最大の才能やスキルは何だと思いますか？その才能をどのように伸ばし、発揮してきましたか？

Educational Opportunity Essay

Describe how you have taken advantage of a significant educational opportunity or worked to overcome an educational barrier you have faced.

重要な教育機会をどのように利用したか、あるいは直面した教育上の障壁を克服するためにどのように努力したかについて記述してください。

Most Significant Challenge Essay

Describe the most significant challenge you have faced and the steps you have taken to overcome this challenge. How has this challenge affected your academic achievement?

あなたがこれまでに直面した最も大きな課題と、その課題を克服するためにとった手段を記述してください。この課題はあなたの学業成績にどのような影響を及ぼしましたか？

Community Essay

What have you done to make your school or your community a better place?

学校や地域をより良い場所にするために、あなたはどんなことをしてきましたか？

Strong Candidate Essay

Beyond what has already been shared in your application, what do you believe makes you a strong candidate for admissions to the University of California?

出願書類ですでに共有されていること以外に、あなたがカリフォルニア大学にふさわしい候補者だと思う理由は何ですか？

Chapter 2
Getting Started with the PIQ

→本章のポイント

本章では、PIQを書くための最初のステップとして、書くエピソードの選び方と下書きの進め方を学びます。

課外活動を整理し、お題に合うエピソードを選びながら、自分がどんな人物なのかを伝えられる経験を見つけていきます。

また、最初から完成度の高い文章を書く必要はないことを理解し、まずは自由に下書きを書き始めることの重要性を確認します。本章を通して、PIQを書くための最初の一歩を踏み出せるようになることを目指します。

エピソードの選び方と書き始め方

PIQを書くとき、多くの人が「何を書けばいいかわからない」という状態になります。そこで大切なのが いきなり完成形を目指さないことです。まずは ①書くエピソードを決める → ②下書きを書いてみる。この2ステップで進めましょう。

Step 1：書くエピソードを決める

エピソードの選び方は次の５つのポイントを基準に考えましょう。

1. お題のマッチ度：そのPIQの質問に答えられるエピソードか
2. 活動の濃さ：どれくらい主体的に関わった活動か
3. 挑戦と失敗：自分が挑戦した経験や、失敗から学んだ経験があるか
4. 成長や気づき：何を学び、どんな変化があったか
5. 周囲への影響：どれくらいの人やコミュニティに影響を与えたか

また、もう１つの重要な基準は「何をしたか」ではなく、「どんな自分が伝わるか」で考えることです。

PIQでは、経験の大きさだけでなく、そのエピソードを通して自分の人物像が伝わるかが非常に重要です。

例えば、次のような要素をもとに考えましょう。

- 主体性
- リーダーシップ
- 利他精神
- 好奇心

エッセイで書こうとしている経験が
「自分を象徴するエピソード」かどうかを
考えることが大切です。

Step 2：実際に下書きを書いてみよう

エピソードが決まったら、まずは書き始めましょう。最初から完成度の高い文章を書く必要はありません。大切なのは、まず自分が書きたいことを自由に言葉にしてみることです。

書きやすいお題から書き始め、まずは日本語で2000〜3000字程度を目安にドラフトを作成してみましょう。

なぜ下書きが重要なのか

多くの人は

- 何を書けばいいかわからない
- 完璧に書こうとして手が止まる

という理由で、なかなか書き始められません。しかし、書き始めない限り、エッセイは絶対に完成しません。まずは「**完成度20%**」でもいいので書いてみましょう。

下書きを書くときのTips

1 書きやすいお題から書く

4つのPIQの中で一番書きやすいものから始めるのがおすすめです。これが最も効率よく進める方法です。

2 日本語で2000〜3000字程度を目安にドラフトを作成

ドラフトでは、そのときの感情を含めながら、自分のエピソードをできるだけ具体的に書いていくことが重要です。長く感じるかもしれませんが、これがよいエッセイにつながる最も確実な近道です。

状況を細かく思い出し、「そのとき自分が何を見て、何を感じ、どう考えたのか」まで書くことを意識しましょう。

極端にいえば、何時ごろ、どこで、どんな服を着ていたかまで思い出すつもりで書いてみると、エピソードの解像度が上がります。

Chapter 3
Analyzing the PIQ Prompts

→本章のポイント

この章では、PIQのお題が何を求めているのかを整理し、それぞれの設問をどのように読み解けばよいのかを確認します。

PIQのお題には、Admissionsが知りたい内容を示すキーワードや表現が含まれています。本章では、それらの言葉の意味やニュアンスを理解しながら、どのような経験やエピソードが求められているのかを考えていきます。

また、お題の構造を理解することで、自分の経験の中からどのエピソードが最も適しているのかを判断できるようになることを目指します。

PIQのお題分析とは？

本章では、それらを実際のPIQのお題に当てはめながら、各お題をどのように分析すればよいのかを整理します。ここで紹介する分析方法は、PIQを書くときの参考テンプレートとして使ってください。

PIQ Essayの構成

PIQはMajor Essayと言われる全学生が必ず答えなければいけないお題に加えて3つのエッセイを書きます。

３つは下記の７つのお題から選ぶ

- Leadership
- Creativity
- Candidate
- Most Significant Challenge
- Community
- Talent/skill
- Educational Opportunity

各エッセイにつき350 wordsの制限があります。

Major

Step 1：そのMajorを選んだ背景・目的を考える。

お題の分析をする前に、まず以下のことをまとめてみましょう。

- 過去のきっかけ（自分がなぜそのmajorを選んだのか）
- 将来への展望（どのような目的でそのmajorを選んだのか）

Step 2：お題を２つの文章で分けよう。

Please describe how you have prepared for your intended major, including your readiness to succeed in your upper-division courses once you enroll at the university.

お題を文章の区切り（文節）で分けると、次の2つに分かれます。

1. How you have prepared for your intended major

2. including your readiness to succeed in your upper-division courses once you enroll at the university

Step 3：①の文章の分析をしよう。

文章を分析するときは 曖昧になっている言葉を探しましょう。そこに Question Underneath the Question が眠っています。

1 How you have prepared for your intended major

Intended：（故意の / 意図された / 計画した / 将来の）
→Intended は intendの形容詞形です。

つまり、あなたが意図した専攻のために、どのように準備してきたかという意味になります。そのため、「なぜこのmajorを選んだのか」を必ず書く必要があります。

そして、この文章に的確に答えるための重要な要素があります。エッセイを書き始める前に、まず以下のことをまとめてみましょう。

- 過去のきっかけ（自分がなぜそのmajorを選んだのか）
- 将来への展望（どのような目的でそのmajorを選んだのか）

選んだ背景（過去）に関しては、そのmajorに興味を持ち始めたきっかけの経験や出来事をまとめ、選んだ目的（未来）に関しては、UCでそのmajorについて学ぶことで、将来の夢にどう繋げたいか、何を成し遂げたいかをまとめよう。

この2つを書くことで
エッセイに一貫性と説得力が生まれます。

また、もう1つの重要な要素として、時制があります。

文章が現在完了形（have + ed）の形になっているという点です。つまり、エッセイを書く際に「過去から現在までどのように準備してきたか」を書く必要があります。

過去：そのmajorに興味を持ったきっかけ
現在：コミカレで何をして準備したか
未来：編入後に何を学び、将来何を成し遂げたいか

3つの時制でストーリーを構成しよう。

Step 4：②の文章の分析をしよう。

2 readiness to succeed in your upper-division course

Readiness to succeed：（これから起こること・取り組むことなどの準備）

つまり、あなたが意図したupper-division course（大学の専攻科目）で成功できる準備があるのかどうかを聞かれています。

しかし、成功への準備と聞いても、コミュニティカレッジでどのような準備を行い、そしてそれをエッセイの中でどう書けばよいのか、混乱してしまう人もいるでしょう。お題に対して的確に答えるために、以下の要素を意識することが大切です。

Majorに関連するlower-division course、課外活動、プロジェクトなどでの経験を書きましょう。特に、挑戦 → 失敗 → 改善 → 成長という流れを意識して書くことで、経験の意味や学びが伝わりやすくなり、エッセイ全体の説得力も高まります。

失敗の尊さについて述べましょう。

Step 5：Things to Considerにすべて答えよう。

エッセイのお題に答えることは当然大切です。しかし、多くの人が見落としがちなのは、主題に答えるだけで終わってしまい、UCがThings to Considerで補足的に聞いている内容に十分答えられていないことです。合格に近づくためには、メインのお題に答えるだけでなく、Things to Considerに書かれている問のすべてに答えることが必要です。

MajorのThings to consider:

How did your interest in your major develop?
＝（あなたの回答を考えよう）

Do you have any experience related to your major outside the classroom;such as volunteer work, internships and employment, or participation in student organizations and activities?
＝（あなたの回答を考えよう）

If you haven't had experience in the field, consider including experience in the classroom. This may include working with faculty or doing research projects.
＝（あなたの回答を考えよう）

If you're applying to multiple campuses with a different major at each campus, think about approaching the topic from a broader perspective, or find a common thread among the majors you've chosen.
＝（あなたの回答を考えよう）

近道は一つ一つに丁寧に答えることです。

Leadership

Step 1：自分なりのLeadershipの定義を考えよう。

エッセイを書く前に、次のことをブレインストームしてみましょう。

- Leadershipがある人とはどのような人か？
- Leadershipはチームにどのような影響を与えるか？
- 自分にとってのLeadershipの定義とは何か？
- なぜそれを核だと思うのか？
- どんな経験がLeadershipの定義を作ったのか？

Step 2：お題を文章で分けよう。

Describe an example of your leadership experience in which you have positively influenced others, helped resolve disputes or contributed to group efforts over time.

お題を文章の区切り（文節）で分けると3つの文章に分かれます。

1. you have positively influenced others
2. helped resolve disputes
3. contributed to group efforts over time

これらは or で繋がっているため、どれか1つを書けばOKです。

全てをかけるなら、書くのが望ましいですが、文字数的に厳しいこともあると思うので、3分の２くらいを書くことを目標にしましょう。

Step 3：自分の書きたい文章の分析しよう。

①から③の中で、自分が書けそう/書きたいLeadershipのエピソードに当てはまるものを選びましょう。選んだ文章の曖昧な言葉を探して明確にしましょう。

1 you have positively influenced others

このお題でまず注目したいのは、have influencedという現在完了形です。現在完了形は、過去の行動が現在にも繋がっていることを表します。つまりこのお題では、一度だけ誰かを助けた経験ではなく、自分の行動が相手に良い変化を与え、その影響が今も続いている経験が求められています。

また、positively influencedとはどのような変化を指すのか、othersが誰なのかも具体的に考えることが大切です。相手はチームメンバー、コミュニティの仲間、後輩、友人などが考えられます。

2 helped resolve disputes

このお題でも過去の一度きりの行動ではなく、その経験が現在にもつながっているかを意識することが大切です。つまり、ただ争いをその場でおさめた経験ではなく、自分の行動によって対立が解決され、その後もよりよい関係や、争いが起こりにくい状態に繋がった経験が求められています。

また、disputesとは具体的にどのような対立なのか、その対立はなぜ起こったのか、そして自分がどのように解決に関わったのかを明確にすることが重要です。

3 contributed to group efforts over time

このお題でも、過去の行動が現在につながっていることを意識することが大切です。そのため、一度だけ目立つ活躍をした経験ではなく、グループのために継続的に関わり、時間をかけて貢献してきた経験を書くことが重要です。

また、contributedとは具体的に何をしたことなのか、なぜそれが貢献と言えるのかを明確にする必要があります。さらに、group effortsとはどのような共同の取り組みなのか、over timeがどれくらいの期間を指すのかも具体的に考えることが大切です。

Step 4：Things to Considerにすべて答えよう。

A leadership role can mean more than just a title. It can mean being a mentor to others, acting as the person in charge of a specific task, or taking lead role in organizing an event or project.
＝（あなたの回答を考えよう）

Think about your accomplishments and what you learned from the experience.
＝（あなたの回答を考えよう）

What were your responsibilities ?
＝（あなたの回答を考えよう）

Did you lead a team ?
＝（あなたの回答を考えよう）

How did your experience change your perspective on leading others?
＝（あなたの回答を考えよう）

Did you help to resolve an important dispute at your school, church in your community or an organization ?
＝（あなたの回答を考えよう）

And your leadership role doesn't necessarily have to be limited to school activities. For example, do you help out or take care of your family ?
＝（あなたの回答を考えよう）

Creativity

Step 1：自分なりのCreativityの定義を考えよう。

エッセイを書く前に、以下のことを考えましょう。

- 自分なりの creativity の定義
- その creativity を自分はどのように表現しているか
- 表現媒体（絵、歌、曲、ダンス、映像など）は何か

Step 2：お題を文章で分けよう。

Every person has a creative side, and it can be expressed in many ways: problem solving, original and innovative thinking, and artistically, to name a few. Describe how you express your creative side.

お題を文章の区切り（文節）で分けると4つに分かれます。

1. problem solving
2. original and innovative thinking
3. artistically
4. Describe how you express your creative side

①〜③は and で繋がっているため、基本的には すべてに触れることが望ましいです。まずは、①〜③の中で 自分のcreativityの定義に近いものはどれか を考えましょう。

Step 3：自分の書きたい文章の分析しよう。

①〜④の要素を確認しながら、自分が書こうとしているエピソードに何が含まれているのかを整理しましょう。

1 problem solving

まずは、そのときどのような問題があったのかを明確にしましょう。そして、その問題が自分の行動によってどのように解決されたのかを整理することが大切です。

2 original and innovative thinking

次に、自分の考え方の中で何が original でinnovativeだったのかを考えましょう。ただアイデアを出したことを書くのではなく、なぜその考え方が独自性や新しさを持っていたのかまで説明することが重要です。

3 artistically

ここでは、どのような行動や表現が自分のcreativityを表していたのかを考えましょう。自分の工夫や表現の仕方が、どのように創造性につながっていたのかを明確にすることが大切です。

4 creative side

最後に、自分のcreative sideとは何かを考えましょう。そして、そのcreative sideが①〜③の中でどのように表れていたのかを整理しましょう。なお、expressは現在形で書かれているため、過去の出来事を書く場合でも、自分の creative side がどのように表れていたかだけでなく、それを現在どのようにexpressしているのか まで意識して書くことが重要です

Step 4：Things to Considerにすべて答えよう。

What does creativity mean to you ?
＝（あなたの回答を考えよう）

Do you have a creative skill that is important to you ?
＝（あなたの回答を考えよう）

What have you been able to do with that skill ?
＝（あなたの回答を考えよう）

If you used creativity to solve a problem, what was your solution ?
＝（あなたの回答を考えよう）

What are the steps you took to solve the problem ?
＝（あなたの回答を考えよう）

How does your creativity influence your decisions inside or outside the classroom ?
＝（あなたの回答を考えよう）

Does your creativity relate to your major or a future career?
＝（あなたの回答を考えよう）

Talent / Skill

Step 1：自分なりのTalent or Skillを考えよう。

エッセイを書く前に、次のことを考えましょう。

- 自分の Talent（才能）または Skill（技能）は何か
- なぜそれを talent / skill だと思うのか
- そう思った経験は何か
- その talent / skill の足りないところは何か

Step 2: お題を文章で分けよう。

What would you say is your greatest talent or skill? How have you developed and demonstrated that talent over time?

お題は2つの文章に分かれます。

1. What would you say is your greatest talent or skill?

2. How have you developed and demonstrated that talent over time?

Step 3：自分の書きたい文章の分析しよう。

1 What would you say is your greatest talent or skill?

まずは、エッセイのお題のキーワードである、TalentとSkillの違いを整理しましょう。

- Talent（才能）：先天的なもの、意図せずに備わったもの
- Skill（技能）：後天的なもの、意図的に獲得したもの

つまり、Talentに磨きをかけて発展させることで Skillになると考えることができます。そのため、このお題では、自分のTalentをどのような過程を通してSkillにしたのか、または今後どのようにSkillにしていきたいのかを考えることが大切です。

2 How have you developed and demonstrated that talent over time?

このお題では、developedとdemonstratedがandでつながっています。そのため、ただTalentを持っていたことを書くのではなく、そのTalentを開発・成長させた経験と、それを実際に発揮した経験の両方を書く必要があります。

つまり、の2点をセットで考えることが重要です。

- Talent（才能）：先天的なもの、意図せずに備わったもの
- Skill（技能）：後天的なもの、意図的に獲得したもの

実戦やケーススタディの経験は特に書きやすい題材になります。そのため、このエッセイでは、実戦やケーススタディの中でTalentを成長させ、発揮した経験を中心に書くと整理しやすくなります。

Step 4：Things to Considerにすべて答えよう。

If there's a talent or skill that you're proud of, this is the time to share it.
＝（あなたの回答を考えよう）

You don't necessarily have to be recognized or have received awards for your talent (although if you did and you want to talk about, feel free to do so). Why is this talent or skill meaningful to you?
＝（あなたの回答を考えよう）

Does the talent come naturally or have you worked hard to develop this skill or talent?
＝（あなたの回答を考えよう）

Does your talent or skill allow you opportunities in or outside the classroom?
＝（あなたの回答を考えよう）

If so, what are they and how do they fit into your schedule?
＝（あなたの回答を考えよう）

Educational Opportunity / Barrier

Step 1：自分なりのEO/ EBの定義を考えよう。

エッセイを書く前に次のことを考えましょう。

- 自分の人生観に影響を与えた Educational Opportunity は何か？
- なぜそれが重要な経験なのか？
- それが現在の自分にどう生きているのか？

または

- 自分の educational barrier は何だったのか？
- なぜそれが障壁だと言えるのか？
- それをどのように乗り越えたのか？

Step 2: お題を文章で分けよう。

Describe how you have taken advantage of a significant educational opportunity or worked to overcome an educational barrier you have faced.

文章は2つに分かれます。

1. taken advantage of a significant educational opportunity

2. overcome an educational barrier

①と②は or で繋がっているため、どちらか1つを書きましょう。

Step 3：自分の書きたい文章の分析しよう。

1 taken advantage of a significant educational opportunity

まず考えるべきことは、自分にとってのSignificant Educational Opportunityとは何か です。ここでいうopportunityは、ただの印象的な経験ではなく、自分にとって大きな学びにつながった重要な教育の機会を指します。

そのため、まずは次の2点を明確にしましょう。

- どのような経験だったのか？
- なぜそれが「重要な教育の機会」と言えるのか？

ここで重要になる表現がtake advantage ofです。これは、〜をうまく活用する、〜を活かす、という意味です。つまり、このお題ではopportunityがあったことを書くのではなく、そのopportunityを自分がどのように活かしたのかを書くことが大切です。

そのため、このエッセイでは次の流れを意識しましょう。

そのopportunityで何を経験したのか？
↓
そこから何を学んだのか？
↓
その学びやreflectionを現在どのように活かしているのか？

さらに、このお題ではhave takenという現在完了形が使われています。そのため、「過去にこういう経験をした」で終わるのではなく、その経験が現在にもどうつながっているのか まで書くことが重要です。

2 overcome an educational barrier

次に考えるのが、educational barrierです。ここでまず注目したいのは、an educational barrierと書かれている点です。an が使われているため、原則としてこのエッセイでは、一つの障壁に絞って書く ことが大切です。

Educational barrier とは、教育環境の中で自分が感じた障壁のことです。
たとえば、次のようなものが考えられます。

- 授業が十分に受けられない環境
- 先生との関係性
- 言語の壁
- 学習環境

ただし、このエッセイで最も重要なのは、障壁そのものの大きさではありません。大切なのは、その障壁に対して自分がどう向き合い、どのように乗り越えたのかを示すことです。

そのため、書くときは次の３点を意識しましょう。

- その障壁に対して何を考えたのか？
- その障壁に対して何をしたのか？
- その結果、どのように乗り越えたのか？

思考 → 行動 → 改善

Step 4：Things to Considerにすべて答えよう。

An educational opportunity can be anything that has added value to your educational experience and better prepared you for college.
＝（あなたの回答を考えよう）

For example, participation in an honors or academic enrichment program, or enrollment in an academy that's geared toward an occupation or a major, or taking advanced courses that interest you, just to name a few.
＝（あなたの回答を考えよう）

If you choose to write about educational barriers you've faced, how did you overcome or strive to overcome them?
＝（あなたの回答を考えよう）

What personal characteristics or skills did you call on to overcome this challenge?
＝（あなたの回答を考えよう）

How did overcoming this barrier help shape who you are today?
＝（あなたの回答を考えよう）

Most Significant Challenge

Step 1：自分なりのMost Significant Challengeを考える

エッセイを書く前に次のことを考えましょう。

- 自分にとって最も大きな挑戦は何だったのか？
- なぜそれがMost Significant Challengeなのか？
- どう乗り越えたのか？
- それが学業にどんな影響を与えたのか？

Step 2: お題を文章で分けよう。

Describe the most significant challenge you have faced and the steps you have taken to overcome this challenge. How has this challenge affected your academic achievement?

文章は3つに分かれます。

1. Describe the most significant challenge

2. the steps you have taken to overcome this challenge

3. How has this challenge affected your academic achievement

①②はandで繋がっているため 両方書く必要があります。また必ずacademic achievementへの影響も書くようにしましょう。

Step 3：自分の書きたい文章の分析しよう。

1 Describe the most significant challenge

まず考えるべきことは、自分にとってのMost Significant Challengeとは何かです。ここで大切なのは、単に大変だった経験を書くことではなく、なぜそれが自分にとって最も大きな挑戦だったのか を明確にすることです。

しかし、注意をしなければいけないのはmost significant challengeの経験はエッセイの中で一番短く書く必要があるということです。一段落以内で収まるようにしましょう。

UCが知りたいのはChallengeではなく
どう乗り越えて今に繋がっているのかです。

2 the steps you have taken to overcome this challenge

ここでは、Stepについて書くことが求められています。つまり、Challengeに直面してから、それをovercomeした状態に至るまでの過程を書く必要があります。ここで重要なのは、結果だけを書くのではなく、どのようなプロセスを経て乗り越えたのか を示すことです。具体的には、次の流れを意識すると整理しやすくなります。

- 何を考えたのか？
- 何を実践したのか？
- どのように改善していったのか？

思考 → 実践 → 改善

3 How has this challenge affected your academic achievement

最後にそのChallengeを乗り越えた経験が、自分のAcademic Achievementにどのような影響を与えたのか を考えましょう。ここでいう影響は、単に成績が上がったということだけではありません。学び方、授業への向き合い方、努力の仕方、考え方の変化なども含まれます。

また、Academic Achievementとは、学校内での成功、つまり成績や学力、学習面での成果を指します。そのため、ここではQuantitative（定量）とQualitative（定性）の両方の観点から書くことが重要です。

- Quantitative（定量的）：数字で示せる変化や成果
- Qualitative（定性的）：姿勢や考え方など、数字では表しにくい変化

定量と定性のコラボレーション

たとえば、定量的な変化としては、テストの点数が20点から100点に上がったというような成果が考えられます。一方で、定性的な変化としては、授業に対する姿勢が変わった、学び方が変わった といった変化が考えられます。

Step 4：Things to Considerにすべて答えよう。

A challenge could be personal, or something you have faced in your community or school.
＝（あなたの回答を考えよう）

Why was the challenge significant to you?
＝（あなたの回答を考えよう）

This is a good opportunity to talk about any obstacles you've faced and what you've learned from the experience.
＝（あなたの回答を考えよう）

Did you have support from someone else or did you handle it alone?
＝（あなたの回答を考えよう）

If you're currently working your way through a challenge, what are you doing now, and does that affect different aspects of your life?
＝（あなたの回答を考えよう）

For example, ask yourself, How has my life changed at home, at my school, with my friends, or with my family?
＝（あなたの回答を考えよう）

Community

Step 1：自分なりのCommunityの定義を考える

自分が良くしようとしたcommunityは何かについて考えましょう。

- 学校のクラブ活動でcommunityを良くした場合は、学校、クラブ、チームなどになります。
- 家族や友達もcommunityとして捉えることができます。
- 日本という国自体が自身が所属するcommunityということもできますが、大きすぎる規模のcommunityはお勧めはしません。

Step 2: 自分の書きたい文章の分析しよう。

What have you done to make your school or your community a better place?

このお題で特に重要なのは、better placeという言葉です。つまり、もともとの学校やコミュニティには、あまり良くない状態や改善の余地がある状態があった、ということです。そのため、このお題では自分が何をしたかだけではなく、自分の行動によってコミュニティがどう変化したのかを書く必要があります。

このお題で整理すべき3つは次のとおりです。

- 元々のコミュニティの悪の状態

例：孤立している人が多かった、情報共有が不十分だったなど

- 自分が取った行動

例：交流イベントを企画した、相談しやすい環境を整えたなど

- その結果どう変化したか

例：つながりが生まれた、参加しやすくなった、雰囲気が良くなった

特に重要なポイントが、元々の悪の状態とBetter Placeになった状態を明確にすることです。この2つがはっきりしているほど、自分の行動が生んだ変化が伝わりやすくなります。

悪の状態 → 行動 → 変化した状態

Step 4：Things to Considerにすべて答えよう。

Think of community as a term that can encompass a group, team or a place like your high school, hometown, or home. You can define community as you see fit,
＝（あなたの回答を考えよう）

just make sure you talk about your role in that community.
＝（あなたの回答を考えよう）

Was there a problem that you wanted to fix in your community?
＝（あなたの回答を考えよう）

Why were you inspired to act?
＝（あなたの回答を考えよう）

What did you learn from your effort?
＝（あなたの回答を考えよう）

How did your actions benefit others, the wider community or both?
＝（あなたの回答を考えよう）

Did you work alone or with others to initiate change in your community?
＝（あなたの回答を考えよう）

Candidate

Step 1：自分がStrong Candidateである理由を考えよう。

このエッセイではなぜ自分がStrong Candidateなのかを書きます。

- なぜStrong Candidateと言えるのか？
- 他のエッセイで書いていないことは何か？
- 他の人にはない経験は何か？

Step 2: 自分の書きたい文章の分析しよう。

Beyond what has already been shared in your application, what do you believe makes you a strong candidate for admissions to the University of California?

このお題の核心は、最初の一文です。

“Beyond what has already been shared in your application”

つまり、このエッセイで求められているのは、他のPIQでは書いていないこと、そして他のお題では答えにくいことです。どれだけ良い経験でも、すでに別のお題で使っている内容や、Leadership・Challenge・Creativityなど他のPIQでもそのまま答えられる内容を書いてしまうと、このお題を選ぶ意味が弱くなってしまいます。

本当にこのお題でしか
伝えられない内容なのかを考えよう

また、このお題では、ただ「私は強みがあります」や「私は頑張れる人です」と書くだけでは弱いです。大切なのは、なぜ自分がstrong candidateなのかを、自分自身の言葉で定義することです。

例えば次のような形が考えられます。

- 私は〇〇の経験を通して、他の人にはない〇〇を得た
- 私は〇〇という独自の視点・習慣・行動原理を持っている
- 私は〇〇という独自の視点・習慣・行動原理を持っている

ここで意識したいのは、実績を並べることではなく、自分の内側にある特徴を言語化することです。Admissionが知りたいのは、「何をした人か」だけではなく、「どんな考え方や価値観を持って行動する人なのか」です。

Step 3：Things to Considerにすべて答えよう。

If there's anything you want us to know about you, but didn't find a question or place in the application to tell us, now's your chance.
＝（あなたの回答を考えよう）

What have you not shared with us that will highlight a skill, talent,
＝（あなたの回答を考えよう）

challenge or opportunity that you think will help us know you better?
＝（あなたの回答を考えよう）

From your point of view, what do you feel makes you an excellent choice for UC? Don't be afraid to brag a little.
＝（あなたの回答を考えよう）

Chapter 4
Structuring Your Story

→本章のポイント

PIQでは、経験を説明するだけでなく、その経験を通して自分がどのように考え、行動し、成長したのかを伝えることが重要です。

本章では、エピソードを整理するための方法として、STAR MethodとBUCHI Methodを学びます。どちらも絶対的な型ではなく、自分の経験をより分かりやすく伝えるための道具です。

自分の経験に合った形で活用し、読み手に自分らしさと成長が伝わるPIQを目指しましょう。

STAR MethodとBUCHI Methodとは？

ここからは、エッセイを読みやすく、分かりやすい構造で書き進めるために活用できる2つの構造例を紹介します。どちらも、単に出来事を並べるのではなく、その経験を通して学生がどのように考え、どのように成長したのかという内面的な変化まで伝えやすい形になっています。

PIQの構造（エッセイを整理する道具）

エッセイの方向性が決まったら、次は構造を整える作業に入ります。構造が整理されていないエッセイは、読み手にとって内容を追いにくく、「何を一番伝えたいのか」が曖昧になりやすくなります。PIQでは限られた文字数の中で自分の魅力を伝える必要があるため、内容だけでなく、それをどのような順序で書くかも非常に重要です。ここでは、BUCHIでよく参考にしている2つのエッセイ構造を紹介します。

ただし、これらの構造は、**必ずその通りに書かなければならないものではありません。**あくまで下書きの内容を整理し、自分のエピソードをより伝わりやすくするための参考例です。構造に合わせること自体が目的になるのではなく、自分の経験や考えを整理するためのヒントとして活用することが大切です。

STAR Method & BUCHI Method

STAR Method

STAR Methodは、経験を整理して伝えるときによく使われる、非常にシンプルな構造です。面接でも頻繁に使われており、エピソードを順序立てて説明しやすいという特徴があります。何から書き始めればよいか分からない人にとっても使いやすく、PIQの下書きを整理するときの出発点として役立ちます。

STARは、次の4つの要素で構成されています。

1. Situation：どのような状況だったのか？
2. Task：自分がどのような役割や責任を持っていたのか？
3. Action：自分が具体的にどのような行動を取ったのか？
4. Result：結果どうなったのか、そして何を学んだのか？

この構造の長所は、内容が整理しやすく、話が迷子になりにくいことです。また、さまざまなテーマに応用しやすいため、最初の整理法として使いやすい形です。

ただし、Actionが長くなりすぎると、出来事の説明に偏り、Resultで示すべき学びや成長が弱くなってしまうことがあります。PIQで大切なのは、行動の羅列ではなく、その経験を通して見える人物像や成長です。STAR Methodを使う場合も、最後に自分の内面的な変化まで伝えることを意識しましょう。

BUCHI Method

BUCHI Methodは、BUCHIでよく使われている王道の整理法です。特に、出来事そのものよりも、その経験を通してどのように考え方が変わったのか、どのような内面的成長があったのかを伝えたいときに使いやすい構造です。PIQでは実績や行動だけでなく、その経験を通して生まれた価値観の変化や人間的な成長を見せることが重要であるため、この方法はそうした要素を自然に書きやすい形になっています。

BUCHI Methodは、次の7つの要素で構成されています。

1. インパクトのある一文で読み手を引き込む
2. 自分ではそれを当たり前だと思っていたことを示す
3. その常識を覆すような出来事が起きる
4. その経験から学んだことを整理する
5. 学んだことを実際の行動に移す
6. その結果として変化や成果が生まれる
7. さらに新しい課題や挑戦へつなげる

この構造の長所は、成長のプロセスを書きやすく、読み手の印象にも残りやすいことです。特に、考え方の変化や気づきを中心に書きたい場合に使いやすい整理法です。ただし、これも絶対的な型ではないので注意しましょう。

BUCHI Methodの活用例

Please describe how you have prepared for your intended major, including your readiness to succeed in your upper-division courses once you enroll at the university.

1 I have the ambition to stop Japan's stagnant economy for my children's generation because I have seen many people suffering from low salaries. I realized that an unchanging education system could not nurture talented entrepreneurs, and this has made my country's economy stagnant. I want to become such a business leader and contribute to the Japanese economy by nurturing business-people with diverse skills.

2 I majored in business at college to study business management in Bay Area, where many talented entrepreneurs live. I learned about the management structures of running a business, and based on this, my friends and I planned a project: "A Skill-Sharing Community for College Students Using Facebook." We gathered Japanese college students and conducted online classes. All participants gave us positive feedback. 3 However, I could not manage the project with only knowledge from class, and I struggled with management issues such as sharing our vision and task management. Eventually, we retired from the project. I was so frustrated and felt that I needed to cultivate management skills from more practical experiences.

4 I believe the core of management is sharing vision and responsibility for the task. To learn more about management, I became the president of the Japanese Association Club and constantly reminded the members that the club's vision is the core of every activity in the club. I also asked each vice president to write schedules for making a sense of responsibility. 5 By supporting the events planned in their schedules, we succeeded in building a shared understanding of the vision and a solid sense of responsibility. Consequently, we held six events with up to 60 attendees during the semester. 6 However, while planning these events with others, I thought that I still needed to have more management experience in various cases compared to them.

In the future, I want to recover the Japanese economy to what it once was by becoming an entrepreneur with solid management skills and nurturing the next innovative entrepreneurs from Japan. To achieve this goal, I still need to deepen my management skills by studying more deeply about entrepreneurship through upper-division classes at UC.

1 インパクトが強い一文
2 自分はこれが普通だと思っていた
3 その常識を覆す出来事が起きた
4 その出来事から学んだことを実践した
5 そしたらこんな良い結果が生まれた
6 さらに新しく見つけた課題に取り組みたい

Chapter 5
Creating Flow in Your PIQ

→本章のポイント

この章では、エッセイの読みやすさを左右するCohesivenessとSmooth Transitionの考え方を整理します。

Cohesivenessは、IntroductionからConclusionまで一貫した軸でストーリーを展開することだと理解し、内容がブレないエッセイの作り方を学びます。

Smooth Transitionは、段落同士のつながりを自然にする技術だと押さえ、接続語の使い方や前段落の要素を次段落につなぐ工夫によって、読者が迷わず読める流れを作ることを目指します。

CohesivenessとSmooth Transitionとは？

PIQで読み手に伝わるエッセイを書くためには、内容の良さだけでなく「文章のつながり」が重要です。ここでは、読みやすいエッセイを作るための2つの要素です。

- Cohesiveness
- Smooth Transition

Cohesivenessはエッセイ全体の一貫性を支える核となる要素であり、読み手にストーリーとして筋の通った印象を与えるために欠かせない最重要な要素です。また、PIQでは段落ごとに話が飛びやすいため、Cohesivenessを崩さずに伝えるにはSmooth Transitionを意識し、段落同士を自然につなげることで読み手が迷わず最後まで追える文章にすることができます。

Cohesivenessとは何か

Cohesivenessは一貫性のことです。IntroductionからConclusionまで、テーマや主張、ストーリーの軸がブレずに繋がっている状態を指します。PIQでは短い文字数の中で複数の情報を入れたくなるため、知らないうちに話が飛びやすくなります。その結果、読者が「結局この人は何を伝えたいのか」を見失うことがあります。CohesivenessがあるPIQは、読者が最後まで読んだときに、冒頭で提示された関心や価値観が自然に結論へ繋がり、ストーリーとして納得できる形になっています。

Smooth Transition とは何か

Smooth Transitionは、段落と段落がスムーズに繋がっている状態です。コミカレのEnglishの授業で「段落の最後」と「次の段落の最初」を繋げる重要性を言われた人も多いと思いますが、PIQでも同じです。PIQで起こりがちなのは、段落ごとに話題が切り替わり、読者が「急に話が変わった」と感じてしまうことです。そうなると、内容が良くても読みにくくなり、伝わり方が弱くなります。Smooth Transitionは、その段落移動を自然にし、読者の頭の中でストーリーが切れないようにするための技術です。

Smooth Transition を作る方法は2つ

Smooth Transitionには大きく2つの方法があります。どちらもPIQで再現しやすく、すぐに使える方法です。

方法①：

- 段落冒頭に接続語や時間表現を置くことで、前段落との関係を示す。

方法②：

- 前の段落の最後のキーワードと、次の段落の最初のキーワードを揃える（同じ単語、または近い意味の言い換え）。

この2つを使うだけで、段落同士のつながりは劇的に改善します。

Smooth Transition を作る方法①

段落冒頭に接続語や時間表現を置く

段落の最初に、前段落との関係が分かる言葉を置きます。これだけで読者は「今から話がどう繋がるのか」を理解した状態で読み進められます。例えば次のようなものです。

接続語

- Therefore
- However
- Although
- Also
- Moreover
- For example

時間表現

- In the future
- A few years later

目的を示す表現

- To create such an environment
- To learn from them

ポイントは、段落冒頭の一言で「前段落とどう繋がるか」を読者に示すことです。これを省くと、段落が変わった瞬間に読者の頭が止まり、「急に話が変わった」と感じさせやすくなります。まずはこの方法だけでも必ず入れる意識を持つと、PIQの読みやすさが一段上がります。

Smooth Transition を作る方法②

段落の最後と次段落の最初でキーワードを揃える

これは上級編ですが、文字数を増やさずに自然な繋がりを作れる強い方法です。やり方はシンプルで、前段落の最後で出した重要語を、次の段落の最初で再登場させるだけです。同じ単語を使ってもいいし、意味が近い言い換えを使っても構いません。言い換えを使うことで、文章が単調にならず、かつ繋がりも強くなります。

Example 1

I have the ambition to stop Japan’s stagnant economy for my children's generation because I have seen many people suffering from low salaries. I realized that an unchanging education system could not nurture talented entrepreneurs, and this has made my country's economy stagnant. I want to become such a business leader and contribute to the Japanese economy by nurturing business-people with diverse skills.

I majored in business at college to study business management in Bay Area, where many talented entrepreneurs live. I learned about the management structures of running a business, and based on this, my friends and I planned a project: "A Skill-Sharing Community for College Students Using Facebook.". We gathered Japanese college students and conducted online classes. All participants gave us positive feedback. However, I could not manage the project with only knowledge from class, and I struggled with management issues such as sharing our vision and task management. Eventually, we retired from the project. I was so frustrated and felt that I needed to cultivate management skills from more practical experiences.

例えば、上記のエッセイの1段落目の最後でBusinessやpeople with diverse skillsの話をした場合、2段落目の最初でbusiness managementやtalented entrepreneursのように言い換えて繋げることができます。内容は同じ方向を向いたまま、言葉を変えているので、読者は自然に「次の段落は前の続きだ」と理解できます。

Example 2

I majored in business at college to study business management in Bay Area, where many talented entrepreneurs live. I learned about the management structures of running a business, and based on this, my friends and I planned a project: "A Skill-Sharing Community for College Students Using Facebook.". We gathered Japanese college students and conducted online classes. All participants gave us positive feedback. However, I could not manage the project with only knowledge from class, and I struggled with management issues such as sharing our vision and task management. Eventually, we retired from the project. I was so frustrated and felt that I needed to cultivate management skills from more practical experiences.

I believe the core of management is sharing vision and responsibility for the task. To learn more about management, I became the president of the Japanese Association Club and constantly reminded the members that the club's vision is the core of every activity in the club. I also asked each vice president to write schedules for making a sense of responsibility. By supporting the events planned in their schedules, we succeeded in building a shared understanding of the vision and a solid sense of responsibility. Consequently, we held six events with up to 60 attendees during the semester. However, while planning these events with others, I thought that I still needed to have more management experience in various cases compared to them.

同様に、2段落目の最後でmanagement skillsに言及したなら、3段落目の最初でもmanagementという言葉をもう一度使う、という形で繋げるとスムーズになります。

さらに応用として、ある段落の最後でI learned from themと書いた場合、次の段落の冒頭でlearn from teammatesのように言い換えて繋げるのも効果的です。単語を完全に一致させる必要はありません。「同じ意味の流れが続いている」と読者が感じられれば成功です。

Chapter 6

4 Defining Leadership Principles

→本章のポイント

この章では、UC Berkeley Haas School of Business が掲げるリーダーシップ原則「4 Defining Leadership Principles（4DLP)」を学びます。

4つの原則の公式定義を押さえた上で、先輩たちの解釈や具体例を通して「言葉の意味」を自分の経験と言語化に落とし込みます。

最終的には、エッセイや面接で4DLPを“理解している”だけでなく、“自分の行動として語れる”状態になることを目指します。

4 Defining Leadership Principlesとは？

UC BerkeleyのBusiness学部 (Haas School of Business)が定義するリーダーに必要な４つの原則です。

- Question The Status Quo
- Confidence Without Attitude
- Student Always
- Beyond Yourself

Haas Admissionは４つの原則を学生が理解しているかで判断しているためHaasへの編入を考えている学生は**必ず理解しなければいけない最重要事項**です。また、Business major以外のmajorであっても、UCはリーダーシップを重んじているため、一つ一つの概念を理解して行動することで合格へ近づくことができます。

Officialの定義

At Berkeley Haas, we believe that a fundamental step in redefining the business leader is to get our culture right, because this culture encourages students to develop the mindset and behaviors of innovation leaders.

＊Haasオフィシャルサイトから抜粋

Berkeley Haasでは、ビジネスリーダーを再定義するうえでの根本的な一歩は、私たちの文化を正しく築き上げることだと考えています。なぜなら、その文化こそが、学生がイノベーションを牽引するリーダーの思考と行動を身につけることを後押しするからです。

4 DLPの4つの原則①

Question The Status Quo

Haas Officialの定義

We thrive at the epicenter of innovation. We make progress by speaking our minds even when it challenges convention. We lead by championing bold ideas and taking intelligent risks.

＊Haasオフィシャルサイトから抜粋

私たちは、イノベーションの中心地で成長します。慣習に挑むことになっても、自分の考えを率直に述べることで前進します。大胆なアイデアを支持し、賢明なリスクを取ることでリードします。

Haasの先輩たちの解釈

- Question(疑う) = そのような通説、常識、自分の現状にチャレンジしていく姿勢。Challenge The Status Quoとも捉えられる。

- Status quo(現状) = すでに認められている組織、世の中ですごいとされているもの、脳死で価値があると信じられているもの、常識、自分の現状。

- Critical Thinking(批判的思考) や、Reframing(思い込みや固定観念を別の視点から捉え直すことで、新しい見方を得る思考法)、メタ認知(物事を客観視できたり、多面的に考察できたりすること)に近い考え方。

Question The Status Quoに近い考えを持つリーダーの例

コペルニクス／ガリレオ (地動説)

当時のヨーロッパでは、「天動説（地球が宇宙の中心)」が常識であり、宗教的・社会的にも強く支持されていました。しかしコペルニクスは、観測や計算にもとづき「地球が太陽の周りを回っている」という地動説を提唱し、社会の“当たり前”に疑問を投げかけました。

さらにガリレオは望遠鏡観測などを通して地動説を支持し、批判や圧力がある中でも証拠にもとづいて主張を続けたことで、科学の進歩を加速させました。

常識だから正しいではなく、本当にそうか？を問い直す姿勢が、Question The Status Quoの本質。



リード・ヘイスティングス (Netflix)

当時の映像レンタル業界では、店舗で借りて返す仕組みと、延滞料金が“当たり前”でした。リード・ヘイスティングスはこの慣習に疑問を持ち、「月額制」「延滞料金なし」「郵送で返却」という仕組みで、既存のルールそのものを作り替えました。その後も、DVDレンタルからストリーミングへと大胆に転換し、業界の前提を更新し続けました。

慣習に合わせるのではなく、顧客視点で前提を疑い、賢いリスクを取って変革するのがQuestion The Status Quo。



4 DLPの4つの原則②

Confidence Without Attitude

Haas Officialの定義

We make decisions based on evidence and analysis, giving us the confidence to act with humility. We foster collaboration by building a foundation of empathy, inclusion, and trust.

＊Haasオフィシャルサイトから抜粋

私たちは、証拠と分析に基づいて意思決定を行い、謙虚に行動する自信を与えます。私たちは、共感、インクルージョン、信頼の土台を築くことで、コラボレーションを促進します。

Haasの先輩たちの解釈

- Confidence = 事実（Fact）やデータ（Data）に基づいて判断し、行動できている状態。
- Fact/Data = Qualitative（質的）＝経験・観察・具体的エピソード、Quantitative（量的）＝数値・統計・指標。
- Attitude = 傲慢さや感情的な反応が前に出てしまっている状態。
- Without Attitude = 根拠に基づいて自信を持ちつつ、驕らず謙虚に振る舞えている状態。

Confidence without Attitudeに近い考えを持つリーダーの例

大谷翔平 (二刀流)

大谷翔平は、二刀流という前例の少ない挑戦に対して、さまざまな批判や懐疑の声を受けながらも、自分の道を貫き続けました。彼が揺るがなかったのは、「気合」や「勢い」による自信ではなく、日々のトレーニング、身体管理、試合の振り返りといった積み重ねを、記録や数値として捉え、改善を重ねてきたというFactとDataがあったからです。

一方で、大谷は結果を出してもそれを誇示せず、慢心や傲慢さを見せません。批判に対して感情的に反論するのではなく、やるべき準備に集中し、行動と結果で示し続け、チームを引っ張っています。批判する側は表に見える結果だけを見て判断しがちですが、本人は裏側のプロセスまで根拠として持っているため、周囲の評価に振り回されません。

根拠（Fact/Data）に基づいて自信を持ちつつ、態度ではなく努力と結果で語る姿勢が、Confidence Without Attitudeの本質。



4 DLPの4つの原則③

Student Always

Haas Officialの定義

We are a community designed to support curiosity. We actively seek out diverse perspectives as part of our lifelong pursuit of personal and intellectual growth. There is always more to learn.

＊Haasオフィシャルサイトから抜粋

私たちは、好奇心をサポートするために作られたコミュニティです。私たちは、生涯にわたって個人と知的成長を追求する一環として、多様な視点を積極的に求めています。学ぶべきことは常にあるのです。

Haasの先輩たちの解釈

- Student ＝学生であること。「自分はまだ伸びる」と捉え、分からないことを素直に認めて吸収し続ける姿勢。

- Always ＝うまくいっている時も、結果が出ている時も継続すること。失敗した時だけでなく、日常的に振り返り、改善を続ける習慣化の姿勢。

- Student Always ＝常に学ぶ者であり続け、学びを行動に落として更新し続ける姿勢。Life-long Learning（生涯学習）に近い考え方。

Student Alwaysに近い考えを持つリーダーの例:

坂本龍馬 (改革者)

坂本龍馬は、時代が大きく動く中で「自分はまだ学ぶ立場だ」と捉え、立場や常識に縛られずに学び続けた人物です。たとえば彼は、土佐藩という枠の中だけで物事を判断せず、藩を出て各地の志士と会い、情報を集めました。さらに、当時の日本にとって未知だった海外の制度や貿易の考え方にも関心を持ち、世界の流れを学びながら「これからの日本に必要な仕組み」を考えるようになりました。

学び方も「読んで終わり」ではありません。龍馬は学んだ内容をもとに、自分の行動を更新していきました。たとえば、対立する立場の人たちの間に入り、視点の違いを理解しながら合意形成を試みたり、武力だけに頼らず、政治や経済（貿易・産業）の視点で国の未来を構想したりしました。つまり、知識を増やすだけでなく、学びを判断と行動に落として“やり方”を変え続けたのです。

成功や立場に満足せず、学びを通して考え方と行動をアップデートし続ける姿勢がStudent Always。



4 DLPの4つの原則④

Beyond Yourself

Haas Officialの定義

We shape our world by leading ethically and responsibility. As stewards of our enterprises, we take the longer view in our decisions and actions, This often means putting the collective good above our own interests.

＊Haasオフィシャルサイトから抜粋

私たちは、論理的かつ責任ある行動を取ることで、世界を形作っています、私たちは、企業のスチュワードとして、長期的な視野に立って意思決定と行動を行います、これはしばしば、自分たちの利益よりも集団の利益を優先することを意味します。

Haasの先輩たちの解釈

- Beyond ＝「〜を超えて」。目先の損得や短期的な評価ではなく、より大きい視点（長期・社会・未来）で考えること。
- Yourself ＝自分の利益、都合、感情、プライド、評価など“自分中心”になりやすい基準。
- Beyond Yourself ＝自分自身の利益や都合を超えて、チームやコミュニティなどの集団の利益（Collective Good）を優先し、倫理的・責任ある行動を取る姿勢。

Beyond Yourselfに近い考えを持つリーダーの例:

ラリー・ペイジ（Google共同創業者）

もし「自分の損得」だけを優先するなら、検索技術は“限られた人だけが使える有料サービス”にして、短期的に利益を最大化する道もありました。しかしラリー・ペイジは、世界中の情報を整理し、「世界中の人々がアクセスして利用できるようにする」という目標を掲げ、より多くの人が情報に辿り着ける仕組みを作ることを優先しました。結果としてGoogleは巨大企業になりましたが、出発点は「自分だけの得」ではなく、社会全体の利便性や価値（Collective Good）を広げる発想でした。

自分の利益に偏らず、全体のために責任ある判断をする姿勢が Beyond Yourself。



4DLPは「4つの項目」ではなく、1つの連鎖するプロセス

UC Berkeley Haasは、Defining Leadership Principlesをこの教材と同じ順序で提唱しています。これは、4つが独立したものではなく、前の原則が次の原則を支えることを示しています。

まず Question the Status Quo は、現状や常識を前提にせず、改善点や可能性を見つける出発点となります。新しい価値は、問いを立てない限り生まれません。

次に、問いを行動に変えるために必要なのが Confidence Without Attitude です。ここでは、根拠に基づいて判断し、謙虚さと協働性を保ったまま実行することが求められます。問いがあっても、感情やエゴでぶれてしまえば、周囲の信頼を失い、変化は前に進みません。

しかし、根拠ある判断も一度で完成するものではありません。だからこそ Student Always が続きます。多様な視点を積極的に求め、学び続ける姿勢によって、判断の質を更新し、行動を改善し続けることができます。学びがあるからこそ、問いは深まり、実行は洗練されいくのです。

そして、この3つが土台になって初めて到達するのが Beyond Yourself です。Beyond Yourselfは、倫理と責任をもって長期的な視点で意思決定し、自分の利益よりも集合の利益（collective good）を優先することを意味します。これは単なる優しさではなく、①問いによって本質的課題を見つけ、②根拠と謙虚さで合意形成しながら動き、③学びによって判断を磨き続けるというプロセスが揃ったときに、はじめて継続的に実行可能になります。

さらに、Beyond Yourselfによって生まれた行動と成果は、新しいStatus Quoをつくります。だから4DLPは直線で終わらず、Beyond Yourselfが次のQuestion the Status Quoを呼び起こす循環として機能するのです。

Chapter 7
Writing Principles for the PIQ

→本章のポイント

この章では、PIQをなんとなく書くのではなく、迷ったときに自分で判断できるようにするための書き方の原則を学びます。

まず、これまでの章で学んだフレームワークに優先順位があることを押さえ、文字数制限の中でもエッセイの完成度を落とさない考え方を身につけます。

さらに、PIQでよくある失敗を理解して未然に防ぎ、次章のチェックリストで行動に落とし込める状態を目指します。

フレームワークの振り返り

これまで学んだ4つのフレームワークは以下の通りです。

- PIQお題分析テンプレート
- 4 Defining Leadership Principles
- CohesivenessとSmooth Transition
- PIQの構造例(STAR MethodとBUCHI Method)

PIQを書く際、上記４つ全てをPIQに落とし込むことが理想的ですが、文字数制限などによりそれが難しい場合のために４つの中の優先順位を紹介します。

フレームワークの優先順位

優先順位 No.1: PIQお題分析テンプレート

Admissionが聞いていることに対して、しっかりとアンサーすることがPIQを書く上での核になります。これを無視すると、自分勝手なエッセイになってしまうため、合格への距離が遠くなってしまいます。

Chapter 3を再度確認し、Admissionの聞いていることに答えるを徹底的に意識してPIQを書きましょう。

優先順位 No.1: CohesivenessとSmooth Transition

PIQお題分析テンプレートと同じくらい重要になります。読みやすく、しっかりまとまったエッセイかどうかはどのエッセイにおいても重要になります。どんなに優れた経験を書いても、そのエッセイが読みづらく、段落同士につながりがないと、年間１万を超える学生のPIQを読むAdmissionの目には良く映りません。一貫性があり、段落同士につながりのある読みやすいエッセイを書くことを意識しましょう。

Chapter 5を再度確認し、自分のエッセイが問いに対して一貫した流れになっているかを見直しましょう。各段落が自然につながっているかを確認することで、より読みやすく、伝わるPIQになります。

上記の２つは必須と考えましょう。

優先順位 No.3 : 4 Defining Leadership Principles

4 Defining Leadership Principlesは、Berkeley Haas志望の学生だけに関係するものではなく、UCを志望する学生全体にとって重要な考え方です。なぜなら、UC Campusは学力だけでなく、学生がどのように行動し、周囲にどのような影響を与えてきたかという点も重視しているからです。4DLPは、そのようなリーダーシップや主体性をPIQで効果的に伝えるための重要なツールの一つです。そのため、Haas志望かどうかに関わらず、その考え方を理解した上でエッセイに向き合うことが大切です。

優先順位 No.4 : PIQの構造例(STAR MethodとBUCHI Method)

PIQの構造例（STAR MethodとBUCHI Method）に、必ずしも従う必要はありません。最も大切なのは、自分が書きたいことや表現したいことを、PIQを通して正しく伝えることです。そのため、これらの構造例では自分の経験や思いをうまく表現できないと感じた場合は、無理に従う必要はありません。

また、構造に当てはめるために、事実を誇張したり、嘘を書いたりしてはいけません。これらの構造例は、100%従わなければならないルールではなく、必要に応じて部分的に取り入れることも、自分に合った別の方法を使うこともできます。もちろん、これらの構造例に沿って書くこと自体も一つの有効な方法です。

実際に、合格した全ての学生が同じ構造でPIQを書いているわけではありません。だからこそ、自分の誠実さに従いながら、自分の書きたいこと、表現したいことをしっかり伝えられるエッセイを書くことを最優先にしましょう。

Chapter 8

Finalizing Your PIQ

→本章のポイント

この章では、日本語で作成したPIQを英語のPIQとして仕上げるための進め方を学びます。

英語にする作業は、単なる翻訳ではなく、日本語で伝えたかった経験や感情、成長のニュアンスを残しながら、UC Admissionに伝わる自然な英語に整える作業です。

翻訳ツール、AI、日本人の先輩、Native Speakerなどを活用しながら、自分の声が残る英語表現に仕上げることを目指します。

日本語の清書を英語に訳してみよう

ここからのステップでは、日本語で作ったPIQを英語のPIQとして仕上げていきます。英語にする作業は、単なる翻訳ではありません。日本語で伝えたかったニュアンスを残しながら、UC Admissionに伝わる自然な英語に整える作業です。

テクノロジー＋自分の校閲＋日本人の先輩

まずは、日本語のPIQをDeepLやChatGPTなどの翻訳ツールにかけて、英語のたたき台を作りましょう。

ただし、翻訳された文章をそのまま提出してはいけません。翻訳ツールの文章は、自然に見えても、細かいニュアンスが変わっていたり、自分らしさが弱くなっていたりすることがあります。

AIを使用する際は以下のプロンプトを参考にしてください。

“この日本語のPIQを、UCのPersonal Insight Questionsにふさわしい自然な英語にしてください。ただし、内容を勝手に追加せず、私の経験やニュアンスをできるだけ残してください。英語は難しすぎず、大学出願エッセイとして自然な表現にしてください。”

Native Speakers

最後に、Native Speaker、English tutor、English professorなどに確認してもらいましょう。ここでは、文法、ワードチョイス、英語としての自然さを見てもらいます。

ただし、Native Speakerの修正をすべてそのまま受け入れる必要はありません。英語として自然でも、自分が伝えたかった内容やニュアンスが変わっている場合があります。

修正後に少しでも「自分の言いたいことと違う」と感じたら、自分で直しましょう。英語をきれいにすることよりも、自分の声を残すことが大切です。

Chapter 9
PIQ Revision Checklist

→本章のポイント

この章では、PIQを完成させるまでの流れを、いつ何をどの順番で進めればいいかという形でチェックリストに整理します。

第7章で学んだ優先順位を実際の執筆プロセスに落とし込み、忙しい学期中でも迷わず前に進める状態を作ります。

Chapter 1 のチェックリスト

Chapter 1では、PIQが単なる実績紹介ではなく、「書類上の面接」であり、特に「何をしたか」ではなく「どんな人か」を伝えることが重要だと整理されています。また、BUCHIでは ①人物像 → ②成果 → ③困難 の順で整理することが大切だと示されています。

Checkリスト

- [ ] PIQが「書類上の面接」であることを理解している。
- [ ] PIQでは「実績の大きさ」だけでなく「人物像」が重要だと理解している。
- [ ] PIQでは「何をしたか」だけでなく、「なぜそう動いたか」「どんな人か」を伝える必要があると理解している。
- [ ] 自分の経験の中に、主体性・リーダーシップ・利他精神のどれが表れているか考えた。
- [ ] 自分のエピソードを 人物像 → 成果 → 困難 の順で整理できる
- [ ] 成果や困難は、それ自体が主役ではなく、人物像の証拠だと理解している。

Chapter 2 のチェックリスト

Chapter 2では、PIQを書くための最初のステップとして、エピソードを整理し、お題に合う経験を選び、最初から完璧を目指さずにまず下書きを進めることが重視されています。Chapter 2冒頭でも「書くエピソードの選び方と下書きの進め方を学ぶ」と整理されています。

Checkリスト

- [ ] 自分の活動や経験を複数書き出し。
- [ ] 各経験について、「何をしたか」だけでなく「どんな人物像が見えるか」を考えた。
- [ ] 各経験が、どのお題に使えそうか考えた
- [ ] 一番強く書けそうな経験を仮で選んだ
- [ ] 最初から完成形を目指さず、まずは下書きを書いてみる意識を持てている
- [ ] 1つの経験について、箇条書きでもいいので材料を書き出した

Chapter 3 のチェックリスト

Chapter 3 では、PIQのお題をそのまま受け取るのではなく、文を分けて曖昧な言葉を探し、Admissionsが本当に知りたいことを読み解くことが重要だと整理されています。

Checkリスト

- [ ] 書くお題を英語で確認した。
- [ ] お題をいくつかの要素に分解した。
- [ ] お題の中の曖昧な言葉を探した。
- [ ] このお題が本当に聞いていることを自分の言葉で言い換えた。
- [ ] そのお題に一番合う経験を選んだ。
- [ ] 実績や肩書きではなく、行動・考え方・影響で語れる経験を選んだ。

Major Essayのチェックリスト

Checkリスト

- [ ] そのMajorを選んだ背景（過去）を整理した。
- [ ] そのMajorを選んだ目的（未来）を整理した。
- [ ] コミカレでどのように準備してきたか整理した。
- [ ] Lower-division course、課外活動、プロジェクトなどの具体例を出せる。
- [ ] Upper-division course で成功する準備があることを示せる。
- [ ] 挑戦 → 失敗 → 改善 → 成長 の流れがある場合は整理できている。
- [ ] 過去 → 現在 → 未来 がつながっている。
- [ ] 専攻の説明だけで終わらず、「自分の準備」と「将来像」が見える内容になっている。

Leadership Essayのチェックリスト

Checkリスト

- [ ] 自分なりのLeadershipの定義を考えた。
- [ ] お題の「positively influenced others」or「helped resolve disputes」or「contributed to group efforts over time」のどこに当てはまるか考えた。
- [ ] 役職がなくてもLeadershipとして語れる経験があると理解している。
- [ ] 具体的に誰に、どんな影響を与えたか説明できる。
- [ ] 自分の責任や役割を説明できる。
- [ ] その経験を通して何を学んだか言える。
- [ ] 自分のLeadership観がその経験にどう表れているか説明できる。

Creativity Essayのチェックリスト

Checkリスト

- [ ] 自分なりのCreativityの定義を考えた。
- [ ] 自分のCreative Sideとは何かを言葉にできる。
- [ ] そのCreativityをどのように表現しているか説明できる。
- [ ] Problem solving / Original and Innovative Thinking / Artistically の中で自分の経験がどこに当てはまるか考えた。
- [ ] 当時のProblemの状態と、それがどう解決されたかを整理した。
- [ ] 自分の考え方がなぜOriginal / Innovativeだと言えるのか説明できる
- [ ] 単に「作品を作った」、「工夫した」で終わらず、自分らしい発想や表現の仕方が見える。
- [ ] 過去の出来事だけでなく、今もどのようにそのCreative Sideを表現しているか考えた 。

Talent / Skill Essayのチェックリスト

Checkリスト

- [ ] 自分の最大のTalent / Skillが何か一言で言える
- [ ] なぜそれが自分の強みだと思うのか説明できる。
- [ ] そのTalent / Skillをどのように伸ばしてきたか整理した。
- [ ] 時間をかけて成長したプロセスを説明できる。
- [ ] そのSkillを実際に発揮した具体例がある。
- [ ] 得意なこと紹介で終わらず、それをどう行動で示してきたか書ける。
- [ ] その才能が他者やコミュニティにどう影響したかも考えた。
- [ ] 今後そのTalent / Skillをどう活かしたいか考えた。

Educational Opportunity Essayのチェックリスト

Checkリスト

- [ ] 自分が得た重要な教育機会が何かを明確にした。
- [ ] その機会がなぜ自分にとって重要だったのか説明できる。
- [ ] その機会をどのように活かしたか整理した。
- [ ] ただ「機会があった」で終わらず、自分がどう動いたかを書ける。
- [ ] その経験を通して何を学んだか説明できる。
- [ ] 教育上の障壁を書きたい場合は、その障壁が何だったか明確にできる。
- [ ] その障壁に対して、自分がどのように努力・工夫・行動したか説明できる。
- [ ] その経験が今の自分の学び方や考え方にどうつながっているか言える。

Challenge Essayのチェックリスト

Checkリスト

- [ ] 自分にとって最も大きなChallengeが何か明確にした。
- [ ] そのChallengeがなぜ大きかったのか説明できる
- [ ] Challengeそのものより、自分がどう向き合ったかを整理した。
- [ ] 乗り越えるために取った具体的な行動を書ける。
- [ ] そのChallengeが学業成績にどう影響したか説明できる。
- [ ] ただ大変だった話で終わらず、対応・改善・学びが見える。
- [ ] その経験を通して、自分の粘り強さや考え方がどう表れたか説明できる。
- [ ] 今の自分にどうつながっているか言える。

Community Essayのチェックリスト

Checkリスト

- [ ] 自分にとってのSchool / Communityが何を指すか明確にした。
- [ ] その場にどんな課題や必要があったか整理した。
- [ ] 自分がその学校や地域をより良くするために何をしたか説明できる。
- [ ] ただ参加しただけでなく、自分がどのように貢献したか書ける。
- [ ] 誰のために、なぜその行動を取ったのかを説明できる。
- [ ] 自分の行動によってどんな変化や影響が生まれたか言える。
- [ ] 利他精神や問題意識が見える内容になっている。
- [ ] その経験を通して、自分がcommunityをどう捉えるようになったか考えた。

Strong Candidate Essayのチェックリスト

Checkリスト

- [ ] 出願書類ですでに書いた内容以外で、何を補足したいか明確にした。
- [ ] 自分がstrong candidateだと考える理由を一言で言える。
- [ ] 単なる実績の再説明ではなく、新しい人物像や価値観を見せられる。
- [ ] UCに入りたい理由ではなく、「なぜ自分がふさわしいか」に答えられている。
- [ ] 自分の強みが、経験や行動で裏付けられている。
- [ ] その強みがUCコミュニティでどう活きるか考えた。
- [ ] 他のPIQと内容が重複しすぎていない。
- [ ] 読み手に「この人を取りたい」と思わせる補強になっている。

Chapter 4 のチェックリスト

Chapter 4では、PIQを読み手に伝わりやすい形に整理することが目指されています。STAR MethodとBUCHI Methodは、自分の経験を「行動・学び・成長」まで含めて整理するための道具です。型に当てはめることが目的ではなく、自分の人物像が最も伝わる構造を考えることが大切です。

STAR Method

Checkリスト

- [ ] 状況、役割、行動、結果の流れで経験を整理できている。
- [ ] 自分がどのような状況にいて、どのような役割や責任を持っていたのかを説明できている。
- [ ] 自分が取った行動を具体的に書けている。
- [ ] 行動の説明だけで終わらず、結果や学びまで伝えられている。
- [ ] 出来事の説明に偏りすぎず、その経験を通して見える人物像や成長を意識できている。

BUCHI Method

Checkリスト

- [ ] 読み手を引き込む導入や、自分の軸が伝わる一文を考えている。
- [ ] 自分が当たり前だと思っていた考えや価値観を整理できている。
- [ ] その考えを変えるきっかけとなった出来事を説明できている。
- [ ] その経験から学んだことを整理できている。
- [ ] 学んだことを実際の行動に移した経験を書けている。
- [ ] 行動の結果として生まれた変化や成果を説明できている。
- [ ] 最後に、さらに新しい課題や挑戦へつなげられている。

Chapter 5 のチェックリスト

Chapter 5では、Cohesivenessを「IntroductionからConclusionまで一貫した軸でつながっていること」、Smooth Transitionを「段落同士が自然につながっていること」と整理し、その作り方も具体的に説明しています。

Cohesiveness

Checkリスト

- [ ] 冒頭で出したテーマや関心が、最後までブレていない。
- [ ] 各段落が同じ方向を向いている。
- [ ] 読み終えたときに「この人は何を伝えたいのか」がはっきりしている。
- [ ] 話を広げすぎて、別のテーマに飛んでいない。
- [ ] 結論が、最初の問題意識や価値観につながっている。

Smooth Transition

Checkリスト

- [ ] 段落の最初で、前段落との関係が分かる言葉を置いている。
- [ ] 必要に応じて、接続語や時間表現を使っている。
- [ ] 前の段落の最後のキーワードと、次の段落の最初のキーワードが自然に繋がっている。
- [ ] 読んだときに「急に話が変わった」と感じない。
- [ ] 段落同士が自然につながっている。

Chapter 6 のチェックリスト

Chapter 6では、4 Defining Leadership Principles を理解するだけでなく、自分の行動として語れる状態にすることが目指されています。Business志望向けの要素は強いですが、リーダーシップを言語化する練習として他専攻にも応用できる形です。

Checkリスト

- [ ] リーダーシップを抽象語のままではなく、自分の行動で説明しようとしている。
- [ ] 自分が「現状を問い直した経験」「学び続けた経験」「他者のために動いた経験」などを振り返った。
- [ ] 自分の経験を、価値観や行動原理の言葉に変換して考えた。
- [ ] ただ経験を語るだけでなく、「その経験が自分の考え方をどう表しているか」を説明できる。
- [ ] 面接や別のエッセイでも使えるように、自分なりのリーダーシップ観を整理できている。

Chapter 7 のチェックリスト

Chapter 7 では、PIQを書くときに使うフレームワークを理解し、実際に自分の経験をその型に当てはめて整理できることが重要です。この章の目的は、ただフレームワークを覚えることではなく、自分のエッセイを構造化して書けるようになることです。

Checkリスト

- [ ] Admissionが聞いていることに答えられている。
- [ ] 自分が書きたい内容だけでなく、お題に対する答えになっている。
- [ ] IntroductionからConclusionまで話の軸がブレていない。
- [ ] 段落同士が自然につながっている。
- [ ] 4DLPを無理やり入れず、自分の経験に合う場合だけ活用している。
- [ ] STAR MethodやBUCHI Methodを絶対的な型として使っていない。
- [ ] 文字数が足りない場合に、何を優先して残すべきか判断できている。
- [ ] 実績の説明だけで終わらず、人物像・考え方・成長が伝わる内容になっている。
- [ ] 型に合わせるために、事実を誇張したり、自分らしさを失ったりしていない。

Chapter 8 のチェックリスト

Chapter 8では、日本語で作成したPIQを英語のPIQとして仕上げる方法を確認しました。この章の目的は、ただ翻訳することではなく、日本語で伝えたかった経験やニュアンスを残しながら、UC Admissionに伝わる自然な英語に整えることです。

Checkリスト

- [ ] 翻訳された英語をそのまま提出せず、自分で読み直している。
- [ ] 日本語で伝えたかった内容と、英語の内容にズレがない。
- [ ] 自分の感情、葛藤、成長のニュアンスが英語でも残っている。
- [ ] 難しすぎる単語や、自分らしくない表現を修正している。
- [ ] AIを使う場合、内容を勝手に追加しないようにAIに指示している。
- [ ] 日本人の先輩に、内容やニュアンスのズレを確認してもらっている。
- [ ] Native SpeakerやEnglish tutorに、文法や自然な英語表現を確認してもらっている。
- [ ] 修正された英語をそのまま受け入れず、自分の言いたいことが残っているか確認している。
- [ ] 最終的に、自分の声として提出できる英語になっている。

Chapter 9 の終わりに

この章を読み終えた人が次にやること

この章を読み終えたら、まずは自分のPIQを1本選び、このチェックリストを見ながら確認してみましょう。すべての項目を一度で埋める必要はありません。今の時点で答えられる部分だけでも書き出すことで、自分に足りない部分が見えやすくなります。大切なのは、止まらずに少しずつ前に進めることです。

完璧を目指しすぎる人への注意

PIQでは、最初の下書きの時点で完成度を求めすぎないことも大切です。最初からすべてを綺麗に書こうとすると、かえって手が止まってしまうことがあります。まずは「何を伝えたいか」が見える状態まで書き、その後に構成や表現を整えていく意識を持ちましょう。

チェックリストの使い方

このチェックリストは、すべての項目に最初からチェックを入れるためのものではありません。自分が今どこまでできているかを確認し、次に見直すべきポイントを見つけるために使ってください。書く前、書いている途中、書き終えた後の3回見返すことで、エッセイの完成度を少しずつ高めることができます。

自分で見直すときの視点

見直すときは、「この経験がすごいかどうか」だけで判断しないようにしましょう。それよりも大切なのは、その経験の中で自分が何を考え、どう行動し、どんな人物像が見えるかです。読み手が「この人はこういう人なんだ」と言える状態になっていれば、そのPIQは確実に前進しています。

Chapter 10

Messages from BUCHI

→本章のポイント

この章では、PIQに向き合う皆さんに向けて、実際に同じ道を歩んできた先輩たちからの応援メッセージを紹介します。

PIQを書く過程では、自分の経験をどう言葉にすればよいのか悩んだり、何度も書き直す中で不安になることもあると思います。そんな時に、先輩たちの言葉が少しでも皆さんの背中を押し、自分らしいエッセイを書き上げるための励みになれば嬉しいです。

先輩からのメッセージ

Yota (UT Austin / Business)　BUCHI留学創設者/ 1期 代表

GPA4.0でも受からない。それがアメリカでの受験です。僕は当時数値で判断できないPIQというアプリケーションエッセイに「こんなもので合否を判断してもいいの？」という気持ちになりました。しかし、最後までRoad to UCを読んでくれた皆さんならわかると思いますが、自分の人生の経験を、人格を、学びを高度に言語化し350字に凝縮する作業というのは並大抵の努力ではできません。PIQ完成までには本気で自分と向き合い、分析し、その上でフィードバックをしてもらうことが必要です。僕は自然とPIQを書き終えた時に最初に感じた、エッセイで合否を判断するのは非合理だ、という感覚はなくなっていました。なぜなら、PIQをUCのTop校に受かるレベルにすることは一朝一夕でできることではなく、信念を持ち長期的にカレッジで活動した人でないと書けないからです。

このRoad to UCは先輩との繋がりがなくても、カレッジで努力をしてきた学生がしっかりとTop校に受かることを可能にするために清水 秀が主導し完成させました。文章だけではここに書いてある全てのエッセンスを汲み取ることはできないかもしれませんが、ここに書いてあることは全てUCに合格してきた先輩達から代々受け継いできたアプリケーションエッセイを書く上での本質です。時間をかけて何度も読み返し、実際に書いてみて理解を深めてみてください。

皆さんの夢を叶えるための大きな一歩となる大学編入が実りある結果になることを心から願います。
「全ての日本人留学生に最適のキャリアパスを」

Shu (UC Berkeley / Business)　BUCHI留学創設者/ 1期 副代表

なんでもそうだと思うけど、PIQは楽しんだもの勝ちだと本気で思う。
僕はsophomoreの当時、8月の末くらいから書き出していいスタートダッシュを切ったものの、9月10月に特にPIQを進められなくて地獄の11月を迎えてしまった。
しかも11月を迎えても最初の一週間で現実逃避を重ねてしまって韓ドラ一本観終わってしまった。もう最悪だった。自分としても周りからの期待や、立場的な重圧感、責任感からかなりストレスフルな状態だったのだと思う。そんな状態にいることを彼女くらいにしか話せなかった。

こんな絶望的な状態から奇跡的に合格を掴み取れたのは、最後の1ヶ月でPIQを書くことを楽しむことができたからだと思う。どうしても自分の中で「PIQを書くことはつらい」「理想的なエッセイを書くのは途方もない道のりだ」と考え過ぎてたのかもしれない。いざPIQを書き始めたら、新しい自分に気付ける感覚、自分自身の点がしっかり線になっていく感覚がとても楽しかった。

もし先入観として”PIQ書くの辛い”と思っていて、それが足枷となってPIQ書くことを躊躇していたり、現実逃避している人がいたら、それは損でしかないと思う。PIQって意外と楽しいものなのかもしれないなって思って気軽に始めるくらいがちょうどいいと思う。

Nagi (UC Berkeley / Data Science)

ここまで自分の人格や体験を深ぼって言語化する経験は人生でそうないと思います。この経験は人生においてとても貴重であると同時に、精神的にとてもつらく大変な経験だと思います。少なくとも僕にとっては大変な経験でした。だからこそ、全身全力で取り組みましょう。同じ境遇の仲間と自己分析しあったり、4DLPを理解して自分の過去や、世の中で起きている事象を考えるのは有意義で楽しい時間でもありました。自分では見えない自分の発見、自分の人格の言語化、所属したい組織と自己のすり合わせはＵＣ編入だけではなく、就活やみなさんのその後の人生においてとても役に立つ練習になると思います。そんな大切なエッセイだからこそ、私たちを頼ってください。事前知識、一人だけの力ではいいエッセイを書ききることは難しいと思います。私も多くの知識を持った先輩、友人に助けられました。今度は私がみなさんにお力を添える番です。共に頑張りましょう！

Rio (UCLA / Sociology)

PIQに取り組むにあたって、自分のタレントってなんだろう、UCに入る準備が本当にできているのかなと不安になって、なかなか手が進まなかったのを覚えています。もし、私と同じ状況にいる人がいたら、とにかくなんでもいいから書いてみましょう。350wordsは思っているよりも短いです！書いてみたら自分の書きたいことや、強みが自然と見えてくる時があります。もし、見えなければ一緒に見えるまで考えましょう。
PIQに取り組みながら、授業を受けて、プレッシャーもある中でそれでも頑張る皆さんはそれだけで本当にすごいです。自分を褒めながら頑張りましょう！

Ayu (UC Berkeley / Economics)

私は6月から、PIQについて意識しだしましたが、書こうと思って最初にぶつかった壁は専攻に関わる課外活動をしていないということでした。幸い、早めに始めていたため、専攻についてのエッセイを書くための課外活動を2ヶ月ほど行い、それについて書くことでPIQを完成させることが出来ました。なので、早めにPIQに取り掛かってみるのはとても大事だと思います。ただ、もし始めるのがギリギリになってしまっても、私のような付け焼き刃の課外活動でも合格出来るPIQは書けるので、最後まで諦めないで頑張りましょう!

Yamato (UC Berkeley / Global Studies)　BUCHI留学 2期 代表

私がPIQを書いていた時期は、自分を見失うほどネガティブになりPIQから逃げ出したくなりました。しかし、先輩やエージェントのサポートもあり最後まで走り切り、納得のいくPIQを提出できました。人生に一度のチャンスです！ネガティブにならずにポジティブに考え、私たちを頼ってください！
PIQを書き始めるのは難しく、書き始めてからも悩みに悩みまくります。そんな時こそ､”しっかり人に見てもらう” ”Road to UCを見返す” これらが大事です。本気で自分と向き合い、分析し、PIQを完璧にし、UCのAdmissionに落とされる要素のないPIQを一緒に目指しましょう！

Taichi (UC Berkeley / Business)

PIQを乗り切るには、いかに自分のことを信じて突き進むかだと思います。そして自分の目標とする学部にどれだけ本気になれるかだと思います。

私はBusiness学部の合格率の低さに何度も不安になりました。そして、締め切り2週間前に全てのエッセイを書き直すことになり絶望しました。ただ、どんな状況でも自分の中で絶対に揺るがなかったのは、「自分ならできる。」「Haasで絶対に学ぶ。」という強い意志です。もちろん何度も友人に弱音を吐きました。何度も心が折れそうになりました。何度も泣きました。でも、絶対に諦める選択はしませんでした。

みなさんにも不安になった時こそ、辛い時こそ、踏ん張って欲しいです。みなさんが目標とする学部や学校を目指したいと思った「きっかけ」を思い出してください。将来の夢のためや、支えてくれる家族のためなど、人それぞれでいいと思います。ただ、挫けそうな時こそ、その「きっかけ」を見失わないでください。合格や不合格に関わらず、自分の心にしたがって挑戦し続けたという経験はみなさんの自信となり、財産になります。

最後に、自分が目標としている学校や学部に入って学んでいる姿をイメージしてください。それはきっと実現できます。私は実現させることができました。次はみなさんが実現する番です。

Daichi (UC Berkeley / Sociology)　BUCHI留学 3期 代表

PIQを進めていく中で、きっと色々な感情が出てくると思います。辛い、不安、もう諦めたい。そう感じる瞬間もあるかもしれません。私自身も、PIQに本気で向き合っていた時期のことは今でもよく覚えています。正直、すごく辛かったです。でも時間が経って振り返ると、あの時間は自分にとって大きな意味のある経験だったし、どこか楽しかったとも思えます。

「まだ時間がある」と思うことは、とても危険です。気づいた時には、提出期限はすぐそこまで迫っています。周りに流されず、自分のペースで、でも本気でエッセイに向き合ってほしいです。

PIQは、ただ合格するためだけのものではありません。自分の経験や価値観と向き合い、自分自身を知るきっかけにもなります。たくさん悩んで、考えて、言葉にしようとした時間は、必ず今後の人生にも役に立つはずです。

辛くなった時は、これまで多くの先輩たちも同じように悩みながら乗り越えてきたことを思い出してください。皆さんも必ず乗り越えられます。そして、最後には「やり切った」「このエッセイを提出できてよかった」と思えるものを書けるはずです。

合否以上に大切なのは、自分が納得できるまで向き合えたかどうかだと思います。だからこそ、今ここで踏ん張って、最後まで後悔のないエッセイを完成させてください。

その先に、きっと素敵な結果が待っているはずです。
本気で頑張ってください。陰ながら応援しています。

CONTACT INFORMATION

Website

Instagram

チーム戦の留学

Buchi