

最終更新日：2025年2月11日

転職活動のチェックリストver13

無断転載、無断配布は固くお断りしています。迷惑です、悪質な場合は、相応対応をします。

No	概要	確認事項	チェック欄
0	準備	「転職の教科書」のYouTubeの再生リストは全部確認しましたか？ ※2時間位で確認できます	
1	準備	転職活動、キャリアに関して相談できる人はいますか？	
2	ライフビジョン	理想のライフプラン（仕事やプライベートを含めた将来の理想）は考えましたか？	
3	ライフビジョン	ご自身の幸せな状態を定義できていますか？ どの様な状態のときに幸せだと感じますか？	
4	自己分析	今までの仕事内容を分解しリスト化しましたか？	
5	自己分析	仕事を通じて得た経験やスキルを整理しリスト化しましたか？	
6	自己分析	人には負けない、自分の強みを整理し、リスト化しましたか？	
7	自己分析	今までの仕事内容を整理した中で、特に頑張ったこと、力を入れたことは？	
8	自己分析	今までの仕事内容を整理した中で、転職先でもやりたい仕事をリスト化しましたか？	
9	自己分析	今までの仕事内容を整理した中で、もっと頑張りがかった仕事をリスト化しましたか？	
10	自己分析	今までの仕事内容を整理した中で、二度とやりたくない仕事をリスト化しましたか？	
11	自己分析	会社を「即辞めたい」と思う要素（残業、仕事のやり方、社風等々）をリスト化しましたか？	
12	自己分析	将来チャレンジしてみたい、やってみたい仕事、ありたい姿を考えましたか？	
13	自己分析	今回の転職で解決したいこと、成し遂げたい事をリスト化しましたか？	
14	自己分析	成し遂げたい事は「転職以外で実現できないか？」考えましたか？	
15	自己分析	今回の転職で解決したいこと、成し遂げたい事の優先順位を決めましたか？	
16	自己分析	キャリアのストーリーは作りましたか？	
17	自己分析	キャリアのストーリーを踏まえて「転職の軸」は作りましたか？	
18	自己分析	「転職の軸」は第三者に客観的に見てもらいましたか？ ※家族、友人等で構いません	
19	自己分析	ジソウの転職活動のワークショップは受講しましたか？	
20	企業研究	志望する企業の業界の将来性、成長性を確認しましたか？	
21	企業研究	志望する企業の将来性、成長性を確認しましたか？	
22	企業研究	志望する企業の競合他社との違い・強み・市場でのポジションは確認しましたか？	
23	企業研究	志望する企業のライバル企業、競合サービス・商品を確認しましたか？	

No	概要	確認事項	チェック欄
24	企業研究	志望する企業の財務内容（帝国データ、IR資料等）を確認し黒字であることを確認しましたか？	
25	企業研究	志望する企業のSNS・ニュース記事・IR情報は確認しましたか？	
26	企業研究	口コミサイト（OpenWork, 転職会議, Vorkers など）は確認しましたか？	
27	企業研究	志望する企業に転職した場合のメリット・デメリット（リスク）を考えましたか？	
28	企業研究	志望する企業の優先順位を決めましたか？	
29	企業研究	志望する企業で働いた場合、どの様な経験やスキルを得ることができるか調べましたか？	
30	企業研究	志望する企業で働いた場合、どの様なお仕事（企業）に転職できるか調べましたか？	
31	企業研究	志望する企業のHP、採用サイト、社長・社員インタビュー記事など確認しましたか？	
32	企業研究	志望する企業の採用動画を確認しましたか？	
33	企業研究	企業文化・社風（トップダウン型 or ボトムアップ型）は確認しましたか？	
34	求人研究	今回作成した「転職の軸」に合った求人内容ですか？	
35	求人研究	ご自身の強み・性格・適性に合った求人内容ですか？	
36	求人研究	志望する企業が求めるスキル・経験・人物像を考えましたか？	
37	求人研究	ご自身が転職後、活躍できる求人内容か確認しましたか？	
38	求人研究	募集条件、仕事内容等で分からないことは企業に電話で確認しましたか？	
39	求人研究	仕事内容等で分からないことは、転職エージェントに確認していますか？	
40	求人研究	求人毎に、懸念点、不安点をリスト化していますか？	
41	ブラック企業対策	志望する企業はブラック企業の特徴に当てはまっていないか、確認しましたか？	
42	ブラック企業対策	求人広告を常に採用募集している／求人広告を長期間にわたって掲載している	
43	ブラック企業対策	採用基準の低さが強調されている	
44	ブラック企業対策	ネット上で「ブラック企業」との噂がたっている	
45	ブラック企業対策	社名、代表者、業務内容や資本関係などが頻繁に変わっている	
46	ブラック企業対策	メールや電話での案内が不親切	
47	ブラック企業対策	人事担当者や社員の印象がよくない	
48	ブラック企業対策	給与や福利厚生などの待遇、休暇や制度など労働環境にまつわる質問を嫌がる	
49	ブラック企業対策	面接時に訪問した際にオフィスが乱雑、トイレが汚い	

No	概要	確認事項	チェック欄
50	ブラック企業対策	標語やスローガン、棒グラフが所狭しと張られている	
51	ブラック企業対策	他社選考辞退/内定辞退を強要される	
52	書類作成	履歴書・職務経歴書に誤字脱字が無い、確認しましたか？	
53	書類作成	履歴書・職務経歴書に記入した名称は正式名称で記入していますか？	
54	書類作成	履歴書用の写真は準備できていますか？	
55	書類作成	職務経歴書は、実績や評価を細かく記入できていますか？	
56	書類作成	1文は40～60文字以内の簡潔な文章になっていますか？	
57	書類作成	自社でしか通用しない言葉を使っていないか確認しましたか？	
58	書類作成	志望する企業で活かそうご自身の経験、スキルをマッチングできてますか？	
59	書類作成	職務経歴書に志望する企業が求める人物像にマッチする、自己アピールの経験、スキルが記入できていますか？	
60	書類作成	志望動機は「企業が求める人物像」「転職の軸」や「キャリアのストーリー」に沿って記入できていますか？	
61	書類選考編	転職エージェント経由で書類選考に落ちたら、企業に直接応募していますか？	
62	書類選考編	転職エージェント経由で書類選考に落ちたら、理由を確認しましたか？	
63	面接前対策	SPI対策はしましたか？ ※SPI試験がある場合	
64	面接前対策	転職理由は前向きな転職理由になっていますか？	
65	面接前対策	志望する企業が求める人物像にマッチする自己紹介は準備できていますか？	
66	面接前対策	志望する企業が求める人物像にマッチする自己アピールの経験、スキルを選定し、話せる準備はできていますか？	
67	面接前対策	自己アピールする為の効果的なオリジナルエピソード（過去の経験談）を選定し、話せる準備はできていますか？	
68	面接前対策	志望動機はその企業で働く必要があることが伝わる内容に作成し、話せる準備はできていますか？	
69	面接前対策	懸念事項を払すための、質問事項(逆質問)は準備していますか？	
70	面接前対策	面接の練習はしましたか？（カメラで撮影確認、友人知人との面接練習等）	
71	面接前対策	志望先の企業でやりたいこと、実現したいことをリスト化していますか？	
72	年収交渉対策	自己応募では、書類送付時あるいは面接の際に希望年収を伝えましたか？	
73	年収交渉対策	転職エージェントを使う場合「希望年収」と「最低希望年収」を伝えましたか？	
74	年収交渉対策	ご自身の評価を転職エージェントを通じて確認しましたか？※評価が低い場合は年収交渉は控えましょう	

No	概要	確認事項	チェック欄
75	面接中の対策	面接時は礼儀正しく、明るく挨拶をし、会話することはできましたか？	
76	面接中の対策	志望先に転職した場合のキャリアパスは面接中に確認しましたか？	
77	面接中の対策	面接時に社内、社員の雰囲気を確認しましたか？	
78	面接中の対策	面接時に懸念点、不安点を質問し、確認しましたか？	
79	面接中の対策	面接のキーマン（責任者）に向けて話げことができましたか？	
80	面接中の対策	面接官の質問の意図に沿った回答ができましたか？	
81	面接後の対策	面接が終わる毎に、面接の良かった点、イマイチだった点のメモを残していますか？	
82	面接後の対策	面接でイマイチだった点を改善していますか？（話し方、話した内容等）	
83	最終面接	誰が最終面接官なのか、確認していますか？	
84	最終面接	面接官に刺さる逆質問内容を考えていますか？	
85	オファー面談	オファー面談を依頼しましたか？	
86	オファー面談	直属の上司、同僚と話しましたか？	
87	オファー面談	入社する際の懸念点、不安点をリスト化しましたか？	
88	オファー面談	入社する際の懸念点、不安点を確認し「懸念・不安」を払拭しましたか？	
89	オファー面談	入社して「一番期待されていること」を具体的に確認しましたか？（入社後の評価ギャップの防止）	
90	内定獲得後対策	雇用契約書を確認しましたか？	
91	内定獲得後対策	就業規則を確認しましたか？	
92	内定獲得後対策	勤務地、勤務条件等確認しましたか？	
93	内定獲得後対策	退職手続きに関する現職の「社内規定」を確認しましたか？	
94	内定獲得後対策	内定先に入社予定日は伝えてありますか？	
95	内定獲得後対策	内定承諾前に、内定先の企業でご自身が「実現したいことはできるか？」改めて考えましたか？	
96	入社直前・直後対策	みんなより早めの出勤する	
97	入社直前・直後対策	転職初日のイメージトレーニングは準備し挨拶の練習をする	
98	入社直前・直後対策	自分から積極的に笑顔で挨拶をする	
99	入社直前・直後対策	顔と名前を覚えて、出来るだけ名前と呼ぶ	
100	転職後対策	転職先での「活躍している状態」を定義し、これから何を頑張るべきか洗い出す	

No	概要	確認事項	チェック欄
101	転職後対策	教えられたことは「自分マニュアル」としてまとめる※「一度聞いたことは、二度と聞かない」	
102	転職後対策	わからないことはそのままにしないで聞く	
103	転職後対策	入社後、今のやり方に改善、改良点がないか自分なりに考える	
104	転職後対策	何でも相談できる人は見つめました？（上司、先輩、同僚、後輩等）	
105	転職後対策	会社のキーマン（自分の評価者）を見つめました？	
106	転職サイト	転職サイトに複数登録しましたか？	
107	転職サイト	転職サイトに経歴を登録しましたか？	
108	転職エージェント	転職エージェントに複数登録して自分に合う担当者を見つめましたか？	
109	転職エージェント	転職エージェントは片面か両面か確認しましたか？ ※両面とは個人・企業を一人で担当することです	
110	転職エージェント	書類選考は転職エージェントの社内でも行うか確認していますか？	
111	転職エージェント	担当者に転職の軸、キャリアのストーリーは伝えていますか？	
112	転職エージェント	担当者に会社を「即辞めたい」と思う要素（残業、仕事のやり方、社風等々）を伝えていますか？	
113	転職エージェント	担当者から自己分析の深掘りがありましたか？	
114	転職エージェント	転職エージェントは転職の軸に沿って求人を紹介してくれていますか？	
115	転職エージェント	担当者から提案された各求人の説明はありましたか？	
116	転職エージェント	担当者から提案された求人先に転職した場合に「得られるスキル、経験」は確認しましたか？	
117	転職エージェント	担当者とは各企業ごとに面接対策をしましたか？	
118	転職エージェント	面接後に企業からもらうフィードバック情報を確認・面接対策はできていますか？	
119	転職エージェント	転職エージェント経由で断られた企業に直接応募していますか？	
120	WEB面接対策	ネット回線のスピード（遅すぎないか）を確認しましたか？	
121	WEB面接対策	WEB面接をする場所で背景等に余計なモノが映り込まないか確認しましたか？	
122	WEB面接対策	マイクが機能するか確認しましたか？	
123	WEB面接対策	カメラの高さ（自分の視線）に合うように設定していますか？	
124	WEB面接対策	WEB面接を受ける環境で、テスト撮影をしましたか？	
125	WEB面接後確認	WEB面接中はカメラを見ながら話すことはできましたか？	