転職活動のオンラインワークショップ

ワークシート 自己分析編

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

「転職活動の対策」の自走法を習得し
天職覚醒（てんしょくかくせい）を目指す

※天職覚醒（てんしょくかくせい）とは、自分に合った仕事に出会い、活躍することを意味します。

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

ご自身が作った回答に

「なぜ？」「具体的には？」「それは本当なのか？」

という視点で自問自答する癖を必ずつける！

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

例：今後挑戦したい仕事

挑戦したい事：ニッチな仕事をしている企業のYouTubeチャンネルの運営サポート

なぜ？：特定のニッチ領域の動画は競合が少なく、結果を出しやすい

なぜ結果を出しやすいことをしたいのか？：結果がでることで、自分の能力やスキルを評価してもらいやすくなると考えているから

なぜ評価されたいのか？：自分を高く評価してくれる環境でやりがいを持って働きたい。また評価されることで年収や待遇が高まり、自分の「労働市場での価値」が上げることができるから

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

目的

自分の「強みや適正」を把握して、企業選びの条件、面接（志望動機、自己PR等）で話すことの素材集めをするために必要

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

業務を細かく分解することを意識しましょう！

例　営業経験2年⇒営業スタイル、新規or既存、営業先業界、商材の知識、法人or個人　等

例　銀行の法人営業職の場合

・財務分析
・企業調査（帝国データバンク、業界紙、ネット情報等）
・財務担当者、役員、社長向けの営業
・千代田区の中堅・中小企業向けの営業（法人営業）
・資金調達の提案（無形商材）
・社内向け提案資料の作成（エクセル、パワーポイント）
・新規営業1年、既存先営業2年
・社内のキーマンへの根回し　　※その他思いつく限り書いてみる

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

自己分析ワーク①：今までの仕事を分解する

箇条書きでなるべく細かく書いてみましょう！ 例　融資の提案、企業の財務分析、飛び込み法人営業、エクセルを使った資料作成 等

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

目的

自分が持っているスキルを洗い出し、企業選び、面接（志望動機、自己PR等）で話すことの素材集めをするために必要

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

経験年数は関係なく「細分化・言語化」を意識しましょう！

例　銀行の法人営業職の場合

- 決算書の分析能力
- 事業内容の分析及び、想定されるリスクの洗い出し
- 競合企業の分析
- パソコンのソフトを使用して、資料の作成
- 経営者、役員とのコミュニケーションスキル
- 論理的に説明するコミュニケーションスキル
- 無形商材の営業経験
- 法人営業経験
- 新規開拓営業経験　等々

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

自己分析ワーク②： 今までの仕事で得たスキルを洗い出す

箇条書きでなるべく細かく書いてみましょう！ 例:決算書の分析能力、PCソフトを使用して資料の作成、テレアポ、新規開拓経験

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

目的

自分が持っているスキルを洗い出し、企業選び、面接（志望動機、自己PR等）で話すことの素材集めをするために必要

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

小さなことでも構いません！　何個でも可！

目安としては、周囲100人には負けなさそうだと思うものだけピックアップしてください。

例　銀行の法人営業職の場合

- 決算書の分析能力
- 事業内容の分析及び、想定されるリスクの洗い出し
- 競合企業の分析
- パソコンのソフトを使用して、資料の作成
- 〇 経営者、役員とのコミュニケーションスキル
- 論理的に説明するコミュニケーションスキル
- 無形商材の営業経験
- 法人営業経験
- 〇 新規開拓営業経験　等々

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

自己分析ワーク③： 人には負けない自分の強みを洗い出す

箇条書きで書いてみましょう！できればその理由（根拠）もセットで考えましょう！　例　営業成績No1

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

目的

二度とやりたくない業務が明確であれば、仕事選びが絞りやすい

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

言葉の通り絶対に「二度とやりたくない業務」だけ書いてください。

※書きすぎると転職先の選択肢が狭まりすぎる可能性はあります。

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

自己分析ワーク④： 過去経験した業務で「二度とやりたいくない業務」を洗い出しましょう

箇条書きで細かく書いて、その理由もセットで考えてみましょう！　例 飛び込み営業、テレアポ等

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

目的

「即仕事を辞めたい」と思う要素が明確であれば、無駄な仕事探し、面接を省くことができる

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

少しは許容できる要素、妥協できる範囲が無いかも考えてみる！

※即辞めたいと思う要素がありすぎると、転職先の選択肢が狭まりすぎる可能性はあります。

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

自己分析ワーク⑤：「即仕事を辞めたい」と思う要素を洗い出しましょう

箇条書きで細かく書いて、その理由もセットで考えてみましょう！　例サービス残業、高圧的な上司、体育会的な社風

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

目的

入社後の中長期的なキャリア形成のミスマッチを防ぐことができる！

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

自己分析ワーク⑥：「今後挑戦したい仕事」を考えてみましょう！

箇条書きで細かく書いて、その理由もセットで考えてみましょう！　例 新規事業の立ち上げ、部下をマネジメントしてみたい

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

自己分析ワーク⑥：「今後挑戦したい仕事」を考えてみましょう！

ポイント

明確でなく、ざっくりでも構いません！

※今から2～3年以内に挑戦できる内容で構いません

例

・部下を数名従えて、マネジメントスキルを磨きたい
・新規事業を立ち上げたい
・動画を活用したサブスクリプションビジネスをやりたい

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

自己分析ワーク⑦：「将来のありたい姿」を考えてみましょう！

箇条書きで細かく書いて、その理由もセットで考えてみましょう！

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

明確でなく、ざっくりでも構いません！

※将来の夢や、目標を考えてみてください

例

・リモートワークをしながら地方都市で中古の戸建を購入してゆったり暮らしたい
・本業だけではなく、副業をしながら将来に備えて生活をしたい
・業界の第一人者として認めらながら働きたい

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

自己分析ワーク⑧： 今回の転職で「解決したい事、成し遂げたい事」を考えてみましょう！

箇条書きで細かく書いてみましょう！　例　ワークライフバランスを充実させたい、専門性を身につけたい、地元に帰りたい等

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

自己分析ワーク⑨ 今回の転職で「解決したい事、成し遂げたい事」の優先順位を考えてみましょう！

ポイント

転職活動中に、優先順位が変わっても問題無いです！ まず現時点の優先順位を考えましょう！

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

自己分析ワーク⑨ 今回の転職で「解決したい事、成し遂げたい事」の優先順位を考えてみましょう！

箇条書きで細かく書いて、その理由を深く考えてみましょう！

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

転職の軸とは？

転職の軸とは「転職後、活躍して幸せになることができそうな企業を絞る軸」と定義しています。

※年収、仕事内容、業界、働き方、福利厚生などの単一の要素を転職の軸にすることは推奨していません。
これらの単一の要素では、数ある企業の中から「ドンピシャで企業を絞ることが難しい」からです。

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

悪い転職の軸の例

- ◯◯業界を中心に仕事を探してます
- 年収500万円以上のIT企業の営業職に絞って探しています
- 都内で残業が30時間以内で、年収400万円以上で探しています

条件だけで絞ると自分のやりたい事や

志向が反映されにくくなり、仕事選びが失敗する確率が上がります

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

良い転職の軸の例

・マンション販売の経験を活かして、提案の幅が広い営業職でかつ将来自社サービスを作りたい（無形商材法人営業）

・医薬品登録販売者として、顧客に寄り添う接客経験を活かして、提案型の接客で将来従業員教育に携わりたい（ドラッグストア）

過去、現在、未来のキャリアのストーリーを意識するとGoodです！

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

良い転職の軸のポイント

・自分がどの強み（経験・スキル）を活かして仕事をするかが明確になっている
・今回の転職で一番実現したいことが明確になっている
・将来のありたい姿が明確になっている

具体的な効果

・「活躍することができる企業を絞る」ことができ、「将来のありたい姿」に近づく確率が上がる

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

自己分析ワーク⑩ 今回の「転職軸」を考えてみましょう！

過去、現在、未来のキャリアのストーリーを意識するとGoodです！

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

転職活動のオンラインワークショップ

ワークシート 企業研究編

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

・業界内、地域での立ち位置

・製品、サービス、保有技術の特徴、差別化ポイント　を確認する

IR資料、採用サイト、各種SNS、口コミサイト、転職エージェント

実際に働いている人から情報を集めることが大事！

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

企業の強み

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

- IR資料、帝国データバンクで直近３年の売上高、利益額を確認する
- 売上が下がり続けている、利益が年々減り続けている企業は要注意！
- 利益率が業界平均と比べて低くないか確認する
- 直近でリストラを実施していないか確認する
- 売上が大口の取引先に偏っていない確認する

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

要注意ポイント

・60代以上の経営者の場合、会社を成長させる意向が薄く、やる気を失っている可能性がある
・50代以上の従業員が多い場合、従業員のモチベーションは低い組織の可能性がある
・採用サイトが無い企業は、採用を軽視している可能性があり、万年人手不足で入社してから大変になる可能性がある
・従業員数50名前後の企業は、社内教育体制が整っていない可能性がある
・売上の大半が下請け仕事じゃないか確認する
・電話をしたとき横柄な対応の会社は要注意

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

転職活動のオンラインワークショップ

ワークシート 求人研究編

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

・業界内、地域での立ち位置

・製品、サービス、保有技術の特徴、差別化ポイント　を確認する

IR資料、採用サイト、各種SNS、口コミサイト、転職エージェント

実際に働いている人から情報を集めることが大事！

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

・なるべく細かく、具体的にする。

できれば仕事内容から求められる経験、スキルの優先順位もイメージしてみる！

良く分からない場合は、企業の採用担当者に直接電話、メールで確認する！

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

求められるスキル

求められる経験

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

求人の懸念事項

懸念事項を確認する質問

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

転職活動のオンラインワークショップ

ワークシート 書類作成編

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

大前提①

書類選考は基本的には「**書類に書いてある**」ことで全てが判断されてしまいます。

書類に書いていないことは「**一切考慮されずに判断される**」ことを考慮して、書類を作成する意識を持ってください。

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

大前提②

採用担当者、現場の社員さんは**「自社に定着して活躍してくれる可能性が高い人物」**なのかを、書類選考でまずは判断しています。

すぐに辞めてしまう可能性がある人を採用したいとは考えていません。

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

・ベースの書類作成が完了していれば、自己分析、企業研究、求人研究が終わってから、個別企業ごとに書類を仕上げる

ベストは企業ごとにカスタマイズする！

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

・1文では「伝えたい、PRしたいこと」は1つに絞る

・1文は40～60文字以内にして、長くなりすぎないように注意する

・必要のない言葉は削除して簡潔にまとめる

・社内でしか通用しない専門用語、単語は禁止　※同業界での転職なら問題無し

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

・営業職は実績（売上、粗利、利益率、担当顧客数等）をできる限り細かく記入する
・管理職を経験していれば、部下の人数を記入する
・コスト削減、業務改善をした場合は、改善前と、改善後の数値を記入する

抽象的な表現は避ける

○○を頑張りました、○○を努力しました等

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

良い記載例

・営業職は営業スタイルや実績を細かく記入

新規獲得件数30件/月、支店内順位10名中1位、平均訪問数10件/日、総契約数100件

新規7割 既存3割、法人2割 個人8割　千代田エリア 1位、冬季2位　等々

ダメな例　新規開拓営業

・管理職を経験していれば、部下の人数も記入

2019年新人10名を指導、部下5名を管理

ダメな例　課長へ昇格、教育係を担当

・コスト削減、業務改善をした場合は数値を記入

〇〇の業務を改善年間〇千万のコスト削減に成功

ダメな例　仕組み作りの企画、〇〇業務を改善

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

例

・無形商材の法人営業職 3年の人の場合

具体的な商材は？　対象顧客の業界は？　顧客数は？　営業スタイルは？　単価、量は？

・後輩社員の新人教育を担当していた場合

具体的な教育内容は？　年名担当？　結果、成果は？

具体的に書くことが重要！

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

・ご自身の経歴に都合の良い職務経歴書、履歴書を選択・作成する。

理由

・ご自身のアピールすべきこと、伝えたいことが十分に記入できる書式を選ぶ、あるいは作ることで、内容を充実させ、見やすくすることができます。

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

４つのポイント

①適切な書き方や文章表現になっているか、第三者に一度確認してもらう

②その企業、求人に必要な能力、経験を持っていることを適切にPRする

③転職を繰り返していたり、短期で転職している場合は補足情報を手厚くする

（短期で転職を繰り返している人は、それぞれの退職理由を詳細に書くべき）

④熱意や志望度は高いことを伝える

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ポイント

- 空欄を作らない
- 経歴詐称はしない
- ダラダラと長い文章にならないように注意する
- 写りの良いプロフィール写真は必ず貼る
- 職務経歴書の職歴は、最新の企業から書く

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

転職活動のオンラインワークショップ

ワークシート ブラック企業編

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り

ブラック企業の特徴

①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ないか？

②採用基準の低さが強調されていないか？

③初任給が高い／モデル賃金が高い

④社風や雰囲気の良さばかりが強調されている

⑤会社概要や仕事内容の説明が「抽象的」もしくは「横文字でそれっぽいイメージ」

⑥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

⑦ネット上で「ブラック企業」との噂がたっている

⑧労働集約型のビジネスモデルか？

⑨強みがある企業なのか？

引用元：ブラック企業撲滅完全マニュアル（1）ブラック企業の見抜きかた／見分けかた

Copyright：転職活動のオンラインワークショップ「ジソウ」
※無断転載、無断配布お断り